



# Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры

Сборник материалов  
V Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием  
*Казань, 17 февраля 2023 года*

---

Том II. Секции 3-6



УДК 612.0+796.011.3

ББК 75.09

П 78

**П 78 Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 17 февраля 2023 года.**

В 2 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – Том 2. – 873 с.

В сборнике представлены материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры», прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий 16-17 февраля 2023 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», г. Казань.

**Материалы представлены в авторской редакции.**

**Главный редактор:**

Е.В. Бурцева, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Поволжского ГУФКСиТ.

**Редакционная коллегия:**

Л.А. Парфенова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности Поволжского ГУФКСиТ.

Н.Н. Мугаллимова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Поволжского ГУФКСиТ.

Л.Е. Касмакова, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

А.А. Ризванова, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта Поволжского ГУФКСиТ.

М.А. Ильясова, ведущий специалист научно-методического отдела Поволжского ГУФКСиТ.

УДК 612.0+796.011.3

ББК 75.09

©ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023

## СЕКЦИЯ 3

Теоретико-методические  
и психолого-педагогические аспекты  
физического воспитания

УДК 158

**NEW APPROACHES IN THE ORGANIZATION  
OF PHYSICAL EDUCATION CHILDREN AND ADOLESCENTS  
WITH DEVIANT BEHAVIOR**

**(Новые подходы в организации физического воспитания детей  
и подростков с девиантным поведением)**

**Айгужинова Г.З.**

*старший преподаватель, магистр*

НАО «Павлодарский педагогический университет

имени Алькея Маргулана»

Высшая школа искусства и спорта

Образовательная программа «Физическая культура и спорт»

**Темиргалиева С.Е.**

*старший преподаватель, магистр*

НАО Торайгыров Университет

Павлодар, Казахстан

*Аннотация.* Настоящая статья посвящена проблеме подготовки педагогов по физической культуре с трудными детьми и подростками с девиантным, отклоняющимся поведением. Авторы обосновывают необходимость коррекции девиантного поведения подростков средствами физической культуры. Отмечено, что возможности физкультурной деятельности для решения задач воспитания могут быть реализованы только в условиях оптимального педагогического воздействия. В статье рассмотрены компоненты профессиональной готовности специалиста физической культуры к воспитательной деятельности с трудными подростками. Структурно-функциональный анализ готовности определен инвариантным составом ее компонентов: информационный, мотивационный, операциональный. Авторами систематизированы эффективные методы работы с трудными подростками. Выделены методы: традиционно-принятые, инновационно-деятельностные, неформально-межличностные, тренингово-игровые, рефлексивные, формирование социального опыта, осмысление своего поведения, самоопределение личности школьника, стимулирования и коррекции действий.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, инвалид, качество жизни, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями здоровья.

This article is devoted to the problem of training teachers in physical culture with difficult children and adolescents with deviant, deviant behavior. The authors justify the need to correct deviant behavior of adolescents by means of physical culture. It is noted that the possibilities of physical activity for solving problems of education can be realized only in conditions of optimal pedagogical influence. The article considers the components of professional readiness of a physical culture specialist for educational activities with difficult teenagers. The structural and functional analysis of readiness is determined by the invariant composition of its components: informational, motivational, and operational. The authors of the systematic and effective methods of work with difficult teenagers. The following methods are highlighted: traditional-accepted, innovative-activity, informal-interpersonal, training-game, reflexive, formation of social experience, understanding



of one's behavior, self-determination of the student's personality, stimulation and correction of actions.

At the present stage of society's development, the growth of social disasters increases exponentially. Cataclysms have a detrimental effect on families that already have a high risk of family breakdown, since the percentage of divorces in our country remains high. And due to problems in the economic sphere, the presence of a positive favorable climate in the family becomes almost impossible, since parents in the race for material benefits pay less attention to children and, as a result, they simply find themselves in a social vacuum, where the consciousness that they are not needed by anyone is formed. Along with the above problems, there is also a loss of moral values and moral guidelines. As a result, parents fail to fulfill their primary function – the education of children. In this regard, there was an increase in social pathologies: alcoholism, crime, vagrancy, prostitution, and drug addiction. These social pathologies give rise to deviant behavior, that is, deviation from generally accepted norms and values. Therefore, every year among teenagers increases the growth of crime, the number of people who use drugs and alcohol, as evidenced by various statistics. Moreover, a large number of teenagers are involved in the sale of drugs and criminal business. That is why one of the main tasks in upbringing and education is the fact that it is advisable to provide each teenager with the «baggage» of knowledge, skills and abilities that will contribute to self-determination and self-realization in society, taking into account their individual characteristics.

Creating the necessary conditions for personal development in the framework of the educational process, teachers often have to interact with children and adolescents who have behavioral abnormalities of various etiologies. In the scientific literature, this category of students is called: difficult, dysfunctional, asocial, difficult to educate, with deviant, deviant behavior.

The analysis of research works shows the presence of positive results in solving the issues of correction of deviant behavior of adolescents by means of physical culture. The researchers obtained data on the physical and mental status of maladjusted adolescents, established the relationship between health, physical development and physical fitness, and the state of the psycho-emotional sphere. The problem of behavior correction and successful socialization of children and adolescents with deviant behavior remains unsolved.

It is assumed that the real possibilities and prospects of physical activity in the system of physical education for solving problems of moral, socio-cultural and aesthetic education can be realized only in conditions of optimal pedagogical influence. Optimal pedagogical interaction is associated with the training of professional personnel in the field of physical culture for educational activities with difficult teenagers.

Getting a socially significant result in the conditions of implementation of the activity is possible only on the basis of a certain readiness of the person. In the process of developing human knowledge and social experience of activity, ideas about readiness changed from the mental to the social aspects. Currently, the essence of readiness is defined as an integral education, and a number of manifestations are identified that characterize its features from different points of view: pedagogical

readiness, mobilization readiness, professional readiness, readiness for work, activity, and readiness in sports.

Apparently, each of these concepts represents the result of the approach in the knowledge of readiness. However, if there are several values of the phenomenon, it is necessary to reduce them to a code designation, in this case the term «readiness» is proposed as universal and generic in relation to intersecting with it.

Chichikin V. T. in his works (1998) defined the professional readiness of a physical culture specialist as an integral, personal education based on needs and abilities. It is characterized by the normative level of transformation of social relations into a system of individual functions and determines the attitude to the activity and its effectiveness. The achievement of such education indicates the fact that a specialist is professionally prepared, creates initial ideas about readiness and reflects the moment of regulation in the organization of professional training. The use of a combination of the terms «normative level» indicates a sign of a measure that has a minimum and maximum expression, objectively determined by specific historical relations, defined in professional activity.

Manifestation of readiness of the future specialist of physical culture to educational activity with difficult teenagers can be designated in the form of the purpose, means, result. As a goal, readiness acts as a social necessity, focusing on achieving a positive and active attitude of the individual to the activity and ensuring its effectiveness. Implementation occurs due to the transformation of social relations into a system of individual functions. The means of readiness are the availability and updating of abilities and needs taking into account this type of activity, the mechanism of implementation is their adequacy to the requirements of the profession. The result determines the normative level of readiness for educational activities in the framework of professional training. The implementation mechanism is to achieve a socially defined measure within the minimum-maximum limits.

In our opinion, blocks of scientific disciplines can be defined as the content basis for evaluating the information component of the physical culture teacher's readiness for educational activities: theory and methodology of physical culture, pedagogy, and psychology. Let's determine the composition of the evaluated features. Of the many existing features that characterize knowledge: completeness, depth, specificity, consistency, strength, volume, level, a number of authors (Bespalko, Dmitriev bases) focus on indicators of completeness and level of knowledge. Apparently, the marked signs are sufficient and necessary. A relative indicator of the completeness of knowledge will be their demonstration across the entire set of developed test tasks in accordance with the specified blocks of scientific knowledge. A relative indicator of the depth of knowledge is the demonstration of their levels-reproduction, operation, analytical-synthetic, creative [V. p. Bespalko, K. Denek, V. T. Chichikin]. Assessing the signs of completeness and level of knowledge, you can fairly objectively characterize the information component of the readiness of the future specialist of physical culture.

This component reflects the theoretical readiness of the future specialist, which is manifested in his ideas about the essence, nature, content of correctional and pedagogical activity of the teacher of physical culture.

The next element of the motivational component is the motives that reflect the subject's awareness of the needs in the activity. Based on the fact that motives are derived from needs, they can be typed in a similar way. We use the base «basic functions of the psyche» to classify motives. The diversity of all motives should be grouped into three groups: cognitive, regulatory, and resource support, each of which has a composition of derivatives. The process of interaction of motives through the transformation of needs and their correlation with the assessment of the situation is characterized as motivation.

The formation of the motivational component of the readiness of future specialists of physical culture for educational activities with teenagers who have deviations in behavior presents some difficulties.

Fourth, in order to get at least a minimal result in the work, the integration of various services is mandatory for interaction. Unfortunately, from the experience of the author, it can be stated that this condition, being essentially mandatory, is actually performed with great difficulty. The explanation may be the lack of interaction due to the heavy workload of employees of other departments and institutions, and sometimes the reluctance to deal with these problems, it is easier to dismiss them.

And, finally, fifthly, describing students of modern times, it should be noted that most of them consider working with difficult teenagers to be unrepresentative, they have no interest in professional activities with this contingent of students, which is confirmed by the results of the survey conducted by students of the faculty of adaptive physical culture. Of the responses received by students, only 12% of respondents emphasize an active and positive attitude to the problem of deviant behavior of adolescents; 31% of students formulate an active-passive attitude, and the majority-57% – have an indifferent attitude.

Thus, in all probability, the task of forming students' motivation for educational activities with difficult teenagers is the most important, and at the same time, extremely difficult to implement. It seems to us that the main ways are to form students' attitudes: to socially significant activities with teenagers by means of physical culture; awareness of the value potential of physical culture for the process of correcting the personality of a difficult teenager; focus on humanistic universal values, humanity, kindness, justice, faith in the positive, human success. Acceptance of these orientations is fundamental in the system of values of students and, acquiring personal meaning for them, is an important indicator of the motivational component.

In the absence of a systematic formation of readiness for this activity, practitioners, as noted by the researchers of the problem, carry out educational activities with children and adolescents who have various deviations in behavior on the basis of trial and error. In their opinion, it reduces the quality level of such activities, and sometimes leads to a negative result. Taking into account the high efficiency of the influence of physical culture and sports in the process of correcting deviant behavior of children and adolescents and the lack of scientific-based technologies for organizational and content support of this process, the relevance of solving this problem becomes obvious.

Based on the assumption that the directed use of physical culture and sports in the course of the educational and pedagogical process with difficult children and

adolescents will increase interest in systematic physical exercise, change negative emotional States (anxiety, aggression), improve health, level of development of physical and professionally important qualities necessary for the successful development of the studied profession, the goal was to develop socio-pedagogical and health-improving technologies for the use of physical culture and sports, physical education of children and adolescents with deviant behavior.

In the course of the work, the following provisions were put forward:

- motor abilities, psychophysiological status and health status are crucial in the selection and selection of pedagogical influences in the field of physical culture and sports for the formation of the personality of students with deviant behavior;
- data describing the effects of deprivation on health status, physical and mental status of students disadaptation different age and sex;
- software and content support for the process of educating students with deviant behavior by means of physical culture and sports;
- the effectiveness of the impact of complex use of means and methods of physical culture on the state of health, performance, motor readiness, psycho-emotional sphere and educational and professional success of students with deviant behavior.

The work was carried out in the following areas:

- diagnostics of the psychophysical state of difficult-to-educate children and adolescents;
- identification of features of physical education of students
- deviants due to the nature of the educational institution, place of residence and gender of the teenager;
- development and evaluation of the effectiveness of the program of physical culture and health work with pedagogically neglected children and adolescents;
- study of age-related features of physical fitness and health work with children and adolescents with deviant behavior;
- research on the importance of professional physical culture for crime prevention;
- evaluating the effectiveness of dietary supplements as a means of improving health and improving the performance of deviant students.

It is established that the origins of difficult upbringing lie in family education. Pedagogical failure of parents, incomplete families, maladapted families increase the possibility of children having a negative attitude to the world around them, which can become stable with age.

Taking into account the high efficiency of the influence of physical culture and sports in the process of correcting deviant behavior of children and adolescents and the lack of scientifically-based technologies for organizational and content support of the process of forming the readiness of future teachers for this activity, the urgency of solving this problem becomes obvious.

Correctional and pedagogical activity is a part of the socio-pedagogical process aimed at identifying adolescents with deviant behavior, diagnosing the causes of their deviations, and developing General pedagogical and special measures to overcome negative trends in the development and formation of a teenager's personality.

Building a focused work requires the integration of the efforts of many specialists. Socio-pedagogical activity is complicated by the fact that the child, his parents, and sometimes the teacher do not show a special desire to cooperate, create an environment of creative creation and an atmosphere of goodwill. The meaning of correctional and pedagogical activity is the destruction of motives, interests, needs, behavioral attitudes of a negative orientation. Thanks to this activity, there is a change in previously established behavior stereotypes, rethinking and correcting the behavior of the individual in accordance with the accepted norms, ideals, and values in social society.

The teacher should first of all consider the positive qualities of the child's personality. This positive creates a positive attitude to the world around the child, gives faith in yourself, allows you to reconsider your behavior. Thus, we can conclude that the impact of physical education on students with deviant behavior is one of the most important conditions for their successful socialization. This purposeful organized impact with a clear definition of means, forms and methods of education will be based on a relationship of mutual trust, through which students will feel that they are needed and useful to people and are full members of society and have the opportunity to realize their individual potential.

To work with difficult teenagers, various types of training, game therapy techniques, and technologies are used to correct and compensate for developmental deficiencies and behavioral abnormalities. Correction of deviations in behavior is a complex set of interrelated and interdependent actions aimed at regulating the motivational and value potential of the individual. Regulation of motivation, attitudes, value orientations of personality is due to their efforts, significant role in which will most successfully developing in the process of physical activity a teenager.

#### **List of references**

1. Chichikin V. Professional readiness and its measurement // Man in the world of sports: New ideas, technologies, prospects: TEZ. docl. International. Cong. – Moscow, 1998. – Vol. 2. – Pp. 491-492.
2. Zelenov L. A., Pishchik a.m. Reference methodological materials on the developments of the Gorky philosophical club «Universum». – Gorky: GSU, 1989. – 87 p.
3. Bepalko, V. p. Pedagogy and progressive learning technologies / V. p. Bepalko. – Moscow: Publishing house Of the Institute of professional education of the Ministry of defense of Russia, 1995. – 342 p.
4. Volkov, A. M. Activity: structure and regulation: Psychol. analysis / M. A. Volkov, Yu. V. Mikadze, G. N. Solntseva. Moscow: Moscow state University publishing House, 1987. – 215 p.
5. Zinchuk N. A. Organizational and pedagogical conditions for the formation of readiness of future teachers in physical culture to work with teenagers of deviant behavior // Dissertation for the degree of candidate of pedagogical Sciences 13.00.08.

УДК 37.013.77

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

**Аносов В.В.**

*председатель*

Межрегиональная общественная организация  
по оказанию правовой помощи населению, просвещению,  
поддержке творчества и спорта «Здоровая страна»  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* В настоящей статье рассмотрены практические аспекты повышения мотивации обучающихся общеобразовательных учреждений к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях. Основное внимание уделено совершенствованию подхода организаторов физкультурно-спортивных мероприятий к формированию наградного фонда с учетом возрастных потребностей обучающихся и потребностей учебного процесса.

*Ключевые слова:* школьный спорт; массовый спорт; межотраслевое сотрудничество; обучающиеся; награды.

Проблематика исследования обусловлена многолетней практикой индивидуальных и коллективных участников межрегиональной общественной организации по оказанию правовой помощи населению, просвещению, поддержке творчества и спорта «Здоровая страна» по реализации физкультурно-спортивных проектов, включая соответствующую работу с обучающимися общеобразовательных учреждений как в рамках собственных мероприятий, так и в рамках сотрудничества с представляющими их образовательными учреждениями.

Проблемное поле сводится к двум аспектам:

1) со временем у спортсменов начинает проявляться пресыщение стандартными наградами (кубки, медали, грамоты и пр.). Особенно ярко данный аспект выражается у спортсменов, систематически участвующих в мероприятиях с сопутствующими этому высокими результатами;

2) со временем у спортсменов начинает проявляться противопоставление занятий спортом и качественного освоения общеобразовательных программ.

Приведенные выше проблемы указывают на актуальность поиска практических решений по совершенствованию подхода организаторов физкультурно-спортивных мероприятий к формированию наградного фонда. При этом необходимо учитывать, что награждение победителей, призеров и иных определенных к награждению лиц является кульминационным моментом всех физкультурно-спортивных мероприятий, призванным формировать и поддерживать на высоком уровне положительное субъективное отношение спортсмена к занятиям, а также публично стимулировать всех спортсменов к дальнейшей тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель исследования заключается в поиске одного из возможных путей по насыщению наградного фонда физкультурно-спортивных мероприятий новыми объектами, позволяющими преодолеть пресыщение стандартными наградами

и сглаживать противоречие между занятиями спортом и качественным освоением обучающимися общеобразовательных программ, в том числе с опорой на самообразование как существенный фактор наряду с учебными заведениями [1].

Гипотеза – использование в качестве наградного фонда эколого-просветительской литературы позволит вывести наградной процесс участвующих в физкультурно-спортивных мероприятиях обучающихся на качественно новый уровень.

В методологическую основу наблюдения были взяты отзывы непосредственных участников мероприятий, а также гостей и иных заинтересованных лиц – педагогов, родителей, представителей общественности и экспертов.

Пространством исследования выступили собственные проекты МОО «Здоровая страна» (Невская волейбольная лига, Открытый ринг, Любительская мультиспортивная лига), сторонние мероприятия, а также плановые мероприятия образовательных учреждений, включая деятельность школьных спортивных клубов.

В качестве наградной атрибутики в 2018 – 2022 гг. была массово (более 3000 экземпляров в совокупности) использована экологическая литература: детский экологический журнал «У Лукоморья» и ряд изданий о природе Санкт-Петербурга и Ленинградской области, безвозмездно полученных от государственных органов.

Вручение экологической просветительской литературы в качестве награды за участие и победу (с учетом различных видов мероприятий, в том числе и с условной соревновательностью) подчеркивает в глазах аудитории ценность экологического знания, ставя его в один ряд с традиционными атрибутами, а также важность его распространения.

Помимо непосредственного эффекта в качестве спортивной составляющей положительное влияние заключается в том, что в процесс экологического просвещения активно включаются граждане, не имеющие по роду деятельности отношения к сфере экологии. Например, большинство родственников детей и подростков включаются в результате публичного стимулирования участников мероприятий к самостоятельной популяризации проблем экологии через дальнейшее распространение полученной и изученной ими литературы. Данный фактор также позволил задействовать сетевые связи и наглядно продемонстрировал готовность включения участников в выполнение долгосрочных заданий.

Практика награждения спортсменов экологической литературой привела к реализации обособленного проекта «Экознание в награду», отмеченного в 2021 г. специальным дипломом жюри международного конкурса «Экологическая культура. Мир и согласие», реализуемого Неправительственным экологическим фондом имени В.И. Вернадского.

В качестве практического примера стоит отметить следующее событие – 30 августа 2022 г. МОО «Здоровая страна» с привлечением депутатов и представителей общественности провела церемонию награждения



экологической литературой Я. Киселева – обучающегося общеобразовательной школы из Красносельского района Санкт-Петербурга, являющегося победителем множества турниров по САМБО и иным видам единоборств, многократным чемпионом Санкт-Петербурга, России и Европы, двукратным чемпионом мира. Данное событие, послужив основой публикации в муниципальном вестнике «Юго-Запад» [2], обеспечило как положительный отзыв со стороны юного спортсмена, так и отзывы со стороны родителей, педагогов и жителей района, изъявивших желание в продолжении подобной практики и указавших на важность поощрения спортсменов из числа обучающихся наградами, практически полезными для них.

В качестве выводов проведенного в 2018-2022 гг. наблюдения необходимо отметить, что использование экологической литературы в качестве награды для спортсменов позволяет:

1) Разнообразить традиционный наградной набор, повысив для спортсмена и окружающих значимость как самой награды, так и связанного с ней повода (непосредственного спортивного достижения).

2) Сглаживать фактическое противоречие между занятиями спортом и качественным освоением общеобразовательных программ за счет привлечения внимания спортсмена к литературе, прямо связанной с содержанием основных учебных предметов.

3) Достичь ряд побочных социальных эффектов, включая укрепление связей, популяризацию благотворительности, привлечение внимания широкой общественности к выдающимся спортсменам как примерам поведения для их сверстников.

#### Список литературы

1. Паргачева И.П., Леонов Ю.С., Сундатова О.Ю., Здоровец Я.И., Покришук Д.В., Гордюшова Г.С. Экологическое просвещение – чистая страна [Электронный ресурс]: аналитический доклад/под ред. В.Д. Кривова, 2017. URL: <http://council.gov.ru/media/files/5ZAAImtXA3RMvEFtzGX3cJbn1EI8nyUE.pdf> (дата обращения: 05.01.2023). С. 115.: стр. 29
2. Левашова О.Б. ЭкоЗнание в награду // Муниципальный вестник Юго-Запад. 2022. № 23. С. 8.: стр. 2

УДК 796.8

## К ВОПРОСУ О ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СРЕДНЕМ ЗВЕНЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

**Ахметова А.А.**

*студент*

**Усманова Е.Н.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Статья посвящена анализу исследований XX-XXI века в области влияния занятий физической культурой в школе на умственную работоспособность и академическую успеваемость школьников среднего звена.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, общая выносливость, урок физической культуры, умственная работоспособность школьников, физическая работоспособность, академическая успеваемость.

**Актуальность.** Требования к уровню овладения знаниями, умениями, навыками и УУД (универсальными учебными действиями) современными школьниками повышаются с каждым годом при обновлении федеральных стандартов обучения.

По мнению специалистов в области педагогики и психофизиологии основная задача учебно-воспитательного процесса в средней школе состоит в осуществлении качественного перехода обучающихся от «игры» к «работе». При этом параметры академической успеваемости и модельных характеристик современного пятиклассника сопряжены с формированием различных психологических новообразований (сохранение и поддержание умственной активности и работоспособности в течение всего урока, способность работать в едином темпе со всем классом и др.), а правильное сочетание процессов интеллектуальной работы с физической активностью способствует надежному усвоению учебного материала.

**Цель исследования** – на основе анализа научно-методической литературы определить степень разработанности проблемы влияния физического воспитания школьников среднего звена на их умственную работоспособность и академическую успеваемость.

**Организация и методы исследования.** Анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проблема взаимосвязи физического воспитания с другими сферами личности была изучена еще исследователи XX века. Так, П.Ф. Лесгафт – основоположник системы физического воспитания, опирался на ряд принципов, один из которых звучит следующим образом: «Физическое образование должно идти на равне с умственным, быть неотъемлемой частью всего общего образования в школе».

Согласно результатам исследований в 1960-1980-х годах XX века о необходимости развития общей выносливости на уроках физической культуры в среднем школьном звене, специалисты отметили, что трудности школьников 4-х классов к учению связаны с их морфофункциональными особенностями; повышение показателей деятельности ЦНС, концентрации внимания, усидчивости и стрессоустойчивости, физического развития в целом, достигается исключительно при постепенно дозированных нагрузках и под присмотром преподавателя (Л.И. Александрова, К.В. Волков, К.Д. Черносвитов, В.Г. Гаврилюк, 1960; Л.С. Солнцева, И.Г. Келишев, 1980).

В 1981 году И.В. Шустом было показано, что умственная работоспособность у школьников тесно связана с уровнем двигательной активности. Коэффициент корреляции продуктивной умственной работоспособности с 10-минутной физической активностью возрастает. Вместе с чем уменьшается время выполнения заданий и количество ошибок при их выполнении.

В.И. Медведева в своих трудах 1982 года показала, что уроки физической культуры (при моторной плотности 50% и выше) способствуют повышению умственной работоспособности школьников. Исследования Л.Я. Эберт 1993 года; Н.Н. Федченко, И.А. Федченко 1994 года; Т.Н. Васильева 2000 года также показали, что физические упражнения оказывают значительное влияние на умственную работоспособность школьников.

Исследования последних двух десятилетий показали, что на такие предикторы академической успеваемости как когнитивные способности, креативность, торможение, устойчивость психических процессов, пространственное мышление, мышечная память, управление тонусом мышц, концентрация, психомоторных интеллект, исполнительные функции, можно воздействовать через аэробную выносливость (С.Кубеш, 2010; Н.С. Лейтес, 2011; Любаев А.В., 2015; С.М. Пеняева, 2019; О.С. Алексеева, 2021; И.Е. Ржанова, 2021; В.С. Бритова, 2021; Ю.А. Бурдукова, 2021; А.В. Богданов, 2022; А.М. Двойнин, 2022; Е.С. Троцкая, 2022).

В работах Фомина Н.А. (1864г.), Гаспаряна А.Г. (2016г.), М.А.Казуров (2019г.), И.А.Бударин, Рютиной Л.Н. (2019г.), Шубиной А.В. (2020г.) доказано, что обучающиеся с активным двигательным режимом обычно имеют более высокую и стабильную успеваемость по сравнению с обучающимися с пассивным двигательным режимом. Отличия двигательно активных школьников заметны в более рациональной и продуктивной организации своей деятельности, быстрой перестройке плана своих действий в условиях меняющейся среды, скорости переработки и качестве анализа и синтеза информации.

Однако, не смотря на многочисленные исследования, указывающие на взаимосвязь показателей академической успеваемости и развития общей выносливости у школьников именно среднего звена, сегодня актуальность поиска и применения эффективных средств и методов ФК для развития их общей выносливости не только не снижается, а остро возрастает в условиях тотальной цифровой трансформации общества в целом и системы образования в частности.

Актуальность данного вопроса сохраняется и на этапе получения профессионального образования.

В доказательство можно привести и результаты современного исследования Н.Д. Ревякина 2015 года, проведенным в Казанском национальном исследовательском университете. После увеличения количества часов в неделю на дисциплину «физическая культура» с 1,5 до 3 часов, взаимосвязь умственной и физической работоспособности была констатирована в следующих показателях: число обучающихся с оценками «удовлетворительно» снизилось с 23% до 8%, на «хорошо» увеличилось с 46% до 52%, на отлично с 31% до 40%.

Результаты исследования, проведенного А.И. Величко, М.А. Гладковой, К.Р. Сааковой, И.Г. Мегрикян с обучающимися Краснодарского ГУФКСТ в 2022 году, также дают основание говорить о сильной положительной взаимосвязи физического и умственного труда. Группа студентов, активно занимающихся спортом, гимнастикой и утренней зарядкой, справились с экспериментальным тестированием намного быстрее контрольной группы. Примечательно, что после проведения физкультурной 5-6-минутной паузы 98% студентов экспериментальной группы верно ответили на вопросы по текущему лекционному материалу, в отличие от студентов контрольной группы, допустивших достаточно большое количество ошибок.

**Заключение.** Таким образом, проблема эффективной организации учебно-воспитательного процесса по дисциплине «физическая культура» в образовательном учреждении любого профиля напрямую затрагивает вопрос о продуктивности не только умственной работоспособности и академической успеваемости в целом, но и подчас служит основанием для ошибочного профессионального самоопределения (слабое здоровье) и низкой реализации личностного потенциала школьников, побуждает их к выбору жизненного пути с наименьшим сопротивлением.

Другими словами, школьники, во взаимодействии с педагогами, не осуществившие качественный переход от «игры» к «работе», по сути, обречены на низкую реализацию интеллектуального и физического потенциала, высокую тревожность и низкую стрессоустойчивость, что значительно снижает эффективность их учебной деятельности при переходе в старшие классы и подготовку к выпускным государственным экзаменам (ОГЭ, ЕГЭ).

И напротив, полноценное физическое воспитание школьников именно 5-х классов и развитие их общей выносливости, способствует повышению их адаптационного потенциала к различным усложнениям школьной программы; создает базис для сознательного развития личной физической культуры на последующих этапах школьного и профессионального образования.

#### Список литературы

1. Анюхина, И. А. Физическая культура в современной школе – требования и реалии / И. А. Анюхина // Педагогический вестник. – 2018. – № 5. – С. 10-13. – Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_37152006\\_94024484.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37152006_94024484.pdf) (дата обращения: 26.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Величко, А.И. Взаимодействие физической и умственной деятельности обучающегося / А. И. Величко, М. А. Гладкова, К. Р. Саакова, И. Г. Мегрикян // Наука и образование сегодня. – 2021. – № 10 (69). – С. 31-33. — Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_47504290\\_19788491.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47504290_19788491.pdf) (дата обращения: 29.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Гаспарян, А. Г. П.Ф. Лесгафт о физическом воспитании детей и подростков / А. Г. Гаспарян // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2016. – № 30-1. – С. 42-48. — Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_27524425\\_63709084.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_27524425_63709084.pdf) (дата обращения: 26.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Казуров, М. А. Влияние физической культуры на умственную деятельность и работоспособность человека / М. А. Казуров, И. А. Бударин // Дневник науки. – 2019. – № 5 (29). – С. 13. – Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_38196860\\_40519692.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_38196860_40519692.pdf) (дата обращения: 26.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Пеняева, С. М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С. М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12-16. — Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_38028604\\_49322488.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_38028604_49322488.pdf) (дата обращения: 26.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Рютина, Л. Н. Влияние физической культуры на умственную работоспособность / Л. Н. Рютина, А. В. Дьякова // Colloquium-Journal. – 2019. – № 7-3 (31). – С. 16-20. – [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_37293408\\_30789925.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_37293408_30789925.pdf) (дата обращения: 26.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Соколов, А. Н. Роль двигательной активности в психомоторной и умственной деятельности / А. Н. Соколов, В. Б. Шиняева, В. М. Котельников // ЦИТИСЭ. – 2016. – № 3 (7). – С. 31. — Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_26398872\\_94683663.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26398872_94683663.pdf) (дата обращения: 29.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Федотова, Г.Г. Актуализация процесса физического воспитания и физкультурного образования в современной общеобразовательной школе / Г.Г. Федотова, Т. В. Дьякова // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – № 34-1. – С. 97-101. – Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_27809871\\_52935616.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_27809871_52935616.pdf) (дата обращения: 26.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Фомин, Н.А. Влияние дозированных физических упражнений на умственную работоспособность и некоторые вегетативные функции детей школьного возраста: автореферат дис. ... кандидата биологических наук / Фомин Н.А.; [Место защиты: Ленинградский государственный педагогический институт имени А. И. Герцена]. – Ленинград, 1964. – 28 с. – Текст: электронный // Российская государственная библиотека: сайт. – URL: <https://viewer.rsl.ru/ru/rs101000807175?page=15&rotate=0&theme=white> (дата обращения: 29.10.2022). – Режим доступа: для авториз. Пользователей.

10. Шубина, О. В. Взаимосвязь физической активности и умственной деятельности студентов / О. В. Шубина // Вестник современных исследований. – 2020. – № 8-3 (38). – С. 44-47. – Текст: электронный // Elibrary: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_44383720\\_84646279.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44383720_84646279.pdf) (дата обращения: 26.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

УДК 376.37

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ГРУППЫ

**Беспалова А.**

*студент*

**Золотухина И.А.**

*к.п.н., доцент*

Алтайский государственный педагогический университет  
Барнаул, Россия

*Аннотация.* В данной статье раскрывается обоснование роли физического воспитания для детей коррекционных (логопедических) групп в теоретическом и практическом ключе. В работе представлена актуальность, выбранной темы, цель и практическая часть, приведены примеры игры и упражнений. Также прописаны основные, на наш взгляд, компоненты занятия по физической культуре.

*Ключевые слова:* дошкольный возраст, физическое развитие, общее недоразвитие речи, речевое развитие, физическое воспитание.

В настоящее время в силу стремительного развития современных технологий, информатизации и компьютеризации общества процесс физического воспитания детей в семье отошел на второй план. Уже нет четко выраженной культуры спорта и активного образа жизни среди молодых родителей, что отрицательно сказывается на физическом развитии подрастающего поколения.

*Здоровье детей, развитие их организма – одна из основных задач современного общества. Двигательная активность – это мощный биологический стимул. Основная физиологическая особенность организма детей – постоянная потребность в движениях, это является одним из главных условий его нормального роста и развития [3].*

Физическое воспитание – это один из основных видов воспитания, *социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений [1].*

Дети с нарушенным физическим развитием в составе речевого дефекта требуют особой дополнительной помощи, которая будет направлена на устранение всех недостатков общего физического развития дошкольников, так как именно этот возраст является сенситивным для коррекции нарушений физического развития.

Таким образом, **актуальность** данного исследования заключается в теоретическом обосновании роли физического воспитания детей дошкольного возраста в логопедических группах.

**Целью** исследования служит поиск научной литературы и аргументированных гипотез в пользу положительного влияния физического развития на речь детей дошкольного возраста с речевой патологией.

Исследование проходило **на базе** муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №222» г. Барнаула. В исследовании приняли участие дети старшей группы в количестве 15 человек и дети подготовительной группы в количестве 13 человек. Общее число детей, принявших участие в исследовании, составило 28 человек. Сроки проведения исследования: с 10.10.2022 г. по 10.12.2022 г.

Нарушение физического развития детей дошкольного возраста часто встречается в составе речевых нарушений, имеющих органическое происхождение, например, при дизартрии, при общем недоразвитии речи, при алалии и т.д.

В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях физическое развитие реализуется как одно из пяти направлений в работе с детьми. Физическое воспитание дошкольников с общим недоразвитием речи строится согласно программе ДО.

Общее недоразвитие речи (ОНР) – это нарушение всех структурных компонентов речи: словарного запаса, лексики и грамматики языка, звукопроизношения и просодики, слоговой структуры слова, диалогической и монологической форм речи, при различных сложных речевых расстройствах у детей с нормальным интеллектом и полноценным слухом.

К нарушениям физического развития детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи относят:

1) нарушение координации: несогласованность работы рук и ноги при ходьбе, поворотах, *при переключении с одного движения на другое, скованность, зажатость движений, неточность, нечеткость двигательных актов, нарушение их порядка и количества* [2];

2) смазанность движений;

3) чрезмерную замедленность / импульсивность;

4) нарушение равновесия: *возникало общее напряжение и покачивание туловища, балансирование руками, схождение с места* [2];

5) явление моторной истощаемости: замедление темпа, смазанность, неточность движений к концу выполнения занятий;

6) синкинезии.

Общую картину двигательной недостаточности дополняют:

1) несформированность основных двигательных навыков, аритмичность движений, снижение двигательной памяти и внимания;

2) при отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности, эмоционально-волевой сферы;

3) наблюдают недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения, снижение вербальной памяти (отмечаются трудности в выполнении движения по словесной и особенно многоступенчатой инструкциями (может нарушаться последовательность, опускаться одна из составных частей серии, отсутствовать самоконтроль при



выполнении задания), страдает продуктивность запоминания, забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий;

4) отставания в развитие мелкой моторики рук, отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, затруднена координация движений при расстегивании и застегивании пуговиц, завязывании и развязывании шнурков.

Особая роль развитию общей моторике и общему физическому развитию ребенка дошкольного возраста отводится с позиции взаимосвязи речевого и физического развития ребенка. Научно доказано влияние развития моторного центра на центр устной речи – центр Брока. Так, например, В.А. Гиляровский (1932) отмечал, что запоздалое развитие речи может быть проявлением общего недоразвития моторики, В.И. Дресвянников (1972) указывал на параллельность и взаимосвязь речевого и обще моторного онтогенеза, подчеркивал, что развитие моторики и экспрессивной речи происходит у ребенка в тесном единстве, в свою очередь, при исследовании произвольных движений, А.В. Запорожец (1990) доказал, что формирование произвольных движений у человека происходит при участии речи.

Воспитание детей дошкольного возраста в физическом ключе должно строиться согласно программе для коррекционных (логопедических) групп. В процессе непосредственной образовательной деятельности на занятиях у педагога по физической культуре необходимо постоянно контролировать физическое состояние детей, так как в настоящее время дети с нарушениями речи относятся ко второй-третьей группам здоровья. У многих из них есть противопоказания, которые необходимо учитывать на занятиях физическими упражнениями.

Под особым контролем преподавателя во время занятия по физической культуре должны находиться следующие моменты:

- 1) осанка детей, так как у них в большинстве своем тяжелая походка (на всю стопу);
- 2) боковые раскачивания тела;
- 3) полусогнутые ноги;
- 4) неравномерность шагов.

В процессе коррекции физических недостатков на занятиях по физической культуре совместно с преподавателем были введены следующие упражнения:

1. Мяч в корзине. Данное упражнение направлено на развитие общей координации и ловкости движений. Задание: попасть мячом в корзину. Для создания благоприятных условий и повышения мотивации, был подключен соревновательный момент: детей поделили на две команды. В процессе игры было непосредственное усложнение условий – вводились новые элементы упражнений. Например, попробовать забросить мяч не снизу, а сверху. Забросить мяч одной рукой. Сначала подбросить мяч вверх, поймать его и только затем бросить его в корзину и т. д.

2. Острова. Целью упражнения является совершенствование навыка прыгания, координации движения, концентрации внимания. Описание упражнения: коврики-пазлы разложить на расстоянии 30 см друг от друга в

форме круга или прямой линии, показать образец выполнения. В процессе игры можно усложнить задание, выложив из ковриков какую-либо геометрическую фигуру или зигзаг, добавив дополнительные движения руками или ногами: прихлопывания или притопывания. Выполнять упражнения следует с обязательным оречевлением действий или с использованием сюжетной линии в формате игры.

3. Девочка и медведь. Упражнение направлено на формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти, концентрацию и устойчивости внимания. Взрослый говорит: «У девочки маленькие ножки, но бегают они быстро». Ребенок бежит и приговаривает: «Маленькие ножки бежали по дорожке. Маленькие ножки бежали по дорожке». Затем взрослый говорит: «А у медведя ноги большие, идет он медленно». Ребенок: «Большие ноги шли по дороге. Большие ноги шли по дороге». В соответствии со словами и ритмом припевки ребенок то бегает, то ходит, создавая образы то быстрого и легкого, то медленного и тяжелого движения.

Результатом проведенных занятий стала положительная динамика в физическом развитии детей. Улучшилась координация у детей с минимальными физическими недостатками. Уменьшилось количество и частота синкинезий и дискоординационных моментов в работе рука-нога. Возросло время удержания одной позы – произвольность внимания. Но, не смотря на, положительную динамику не всем детям хватило того количества занятий, которые им были проведены – нужно продлить коррекционные занятия по физической культуре с целью закрепления положительной динамики у одних, и усилению результативности у других.

Таким образом, на основе приведенных упражнений можно сделать вывод, что основными компонентами занятия, на наш взгляд, должны стать:

- постоянное речевое сопровождения любых выполняемых действий, их оречевление стишками, присказками, напевками. Речевой задаваемый ритм поможет подчинить движения тела определенному темпу, скорости и амплитуде движений. Одновременно с этим происходит активизация речи, артикуляции и просодики.

- расслабление и напряжение мышц с целью повышения кинестетических ощущений, самоконтроля.

- дыхательная гимнастика, направленная на увеличение объема вбираемого воздуха и выдыхаемой воздушной струи – развитие диафрагмального дыхания, дифференциация ротового, носового и смешанного типов дыхания.

- организации комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление нервной системы с созданием положительного эмоционального фона через ситуацию успеха.

Таким образом, в **заключении** при обсуждении полученные в ходе исследования результаты, можно сделать вывод, что роль физического воспитания в процессе коррекционной работы с детьми с нарушениями речи очень велика. От правильной организации и реализации образовательной коррекционной программы зависит речевое становление детей и нормализация

физического развития. Достичь желаемого положительного результата можно только через совместную скоординированную работу педагога по физической культуре в дошкольном учреждении и учителя-логопеда. Таким образом, мы учитываем принцип комплексности, что влияет на положительную динамику процесса коррекции.

#### **Список литературы**

1. Большая советская энциклопедия: [сайт]. – Москва, 2010-2022. – . – URL: <https://bse.slovaronline.com> (дата обращения: 14.12.2022).
2. Дудьев, В. П. Коррекционно-физическое воспитание учащихся начальных классов школы для детей с тяжелыми нарушениями речи: специальность 13.00.03 «Специальная педагогика (Логопедия)»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Дудьев Василий Петрович. – Москва, 1992. – 18 с.
3. Назаренко, Н. Н. Подходы к формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Н. Н. Назаренко // Наука и образование в 21 веке: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 6 частях. – Москва: ООО «АР-Консалт», 2015. – С. 38-42.

УДК 796: 005.591.6

## ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

**Борzych С.Э.**

*старший преподаватель*

**Выхованец И.А.**

*преподаватель*

**Никитенко А.В.**

*преподаватель*

**Пчелинцев С.Ю.**

*преподаватель*

Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина

Воронеж, Россия

**Сакулин М.Г.**

*к.п.н., доцент*

Новосибирское высшее военное командное училище

Новосибирск, Россия

**Шуманский И.И.**

*к.п.н., доцент*

Санкт-Петербургский Университет ФСИН России

Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* Нынешний процесс развития информационного общества можно охарактеризовать как доминирующий вклад современных информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в широкий спектр областей человеческой деятельности, включая систему физического воспитания, при этом все больший приоритет уделяется процессу формирования профессиональной и информационной компетентности у студентов университетов физической культуры, тренеры, спортсмены и команды в большом спорте. Именно по этой причине сегодня особое внимание уделяется вопросам применения современных информационных технологий в национальной сфере физической культуры и спорта в целом и в системе подготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту.

*Ключевые слова:* информационные технологии в спорте, современные информационно-коммуникационные технологии, компьютерная система.

**Актуальность.** Мир спорта постоянно меняется на протяжении многих лет, и использование технологий является лишь одной из тех областей, которые оказали влияние на многие виды спорта в наши дни.

Внесение изменений в спорт с включением новых технологий часто вызывало споры. Одна из критических замечаний по поводу использования технологий заключается в том, что они могут замедлить скорость игры, но, с другой стороны, для многих людей просмотр становится более приятным, чтобы видеть, как принимаются правильные решения. Если новая технология доступна и доказала свою точность, ее следует использовать, чтобы можно было принимать правильные решения.

**Цель работы:** Анализ и обобщение практического опыта применения современных информационных технологий в целях физического воспитания и постановка новых целей для процесса совершенствования прикладных ИТ.

**Методы исследования:** анализ источниковой базы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Большинство профессиональных видов спорта уже давно используют мгновенное воспроизведение и другие высокотехнологичные средства, помогающие судьям принимать правильные решения. Gridiron уже много лет использует системы видео-повторов для проверки игр. Баскетбольные судьи используют системы повтора, чтобы убедиться, что игроки бросают в течение времени, отведенного временем броска. Судьи, находящиеся на поле, поддерживают связь с другим судьей по беспроводной технологии. Третьему судье также предлагается выносить решения по выбегающим решениям, которые он принимает без консультаций с двумя центральными судьями. Одним из видов спорта, который до недавнего времени сопротивлялся использованию высокотехнологичной помощи, является футбол. Повторы могут использоваться для принятия решений об офсайде, о том, проходит ли мяч над линией ворот, и для уточнения решений о пенальти.

Hawk-Eye – это система компьютерного зрения, используемая во многих видах спорта, таких как: крикет, теннис, гэльский футбол, бадминтон, метание, регби, футбол и волейбол, для визуального отслеживания траектории мяча и отображения профиля его статистически наиболее вероятного пути в виде движущегося изображения [3].

Система работает с помощью шести высокопроизводительных камер, обычно расположенных на нижней стороне крыши стадиона, которые отслеживают мяч под разными углами. Система была первоначально внедрена в 2000 году для телевизионных целей в крикете собственная система Hawk-Eye была разработана в Соединенном Королевстве Полом Хокинсом. SonyV и объединяется для создания трехмерного представления траектории полета мяча. Hawk-Eye не является безошибочным, но рекламируется с точностью до 3,6 миллиметра и обычно считается беспристрастным мнением в спорте.

Компьютерная и видеокамерная система отслеживает траекторию мяча.

Компьютерная и видеокамерная система используется в международном крикете и теннисе, и многие другие виды спорта также рассматривают возможность использования этой технологии.

Компьютерная и видеокамерная система также проходит испытания в футболе в рамках оценки линии ворот. Премьер-лига футбола в Великобритании согласилась на внедрение датчиков линии ворот после получения одобрения от футбольных законодателей.

Система, разрабатываемая британской компанией Hawk-Eye, даст окончательное решение о том, пересек ли мяч линию. «Ястребиный глаз» использует камеру, делающую 600 кадров в секунду на линии ворот, при этом информация анализируется компьютером и отправляется на гарнитуру судьи или устройство на его запястье. В 2015 году технология Hawk-eye также использовалась официальными лицами регби на чемпионате мира по регби 2015 года для улучшения принятия решений официальным лицом телевизионного матча, а также для обеспечения безопасности игроков. В данном случае это улучшенный видео-обзор, а не технология отслеживания мяча, используемая в других видах спорта. Открытый чемпионат США по

теннису 2020 года внедрил новый уровень Hawk-Eye, который осуществлял прямые звонки в режиме реального времени.

Современный спорт – сложный процесс, для организации этого процесса необходимо работать с информацией. Применение информационных технологий позволяет повысить эффективность этой работы [1].

Теннис – в настоящее время на крупных теннисных турнирах действует стандартная система проверки линий, при которой игрокам предоставляется право рассматривать спорные вызовы на линии. Он оснащен системой отслеживания мяча Hawk-Eye.

Футбол стремится присоединиться к XXI веку, изучая различные технологии для линии ворот, чтобы определить, проходит ли передача над линией или нет.

Баскетбол – НБА использует повтор игры для анализа решений «последнего касания» в последние две минуты игр, а также для определения того, выпускают ли игроки мяч до истечения времени броска.

Крикет – технология в крикете была обусловлена достижениями в телевизионном освещении. Вещи, которые когда-то были дополнительной информацией, предоставляемой телевизионными сетями, теперь включаются в систему принятия решений, такие как Hawk-Eye.

Австралийские правила футбола – система судейского контроля также была внедрена, при этом судья вне поля при определенных обстоятельствах принимает решение о том, проходит ли мяч над линией ворот или был задет, используя видео-доказательства с нескольких ракурсов.

Бейсбол – В 2014 году была введена система оспаривания, позволяющая использовать повторы для оспаривания определенных судейских решений. Подробнее о технологиях в бейсболе.

Беговые лыжи – В спорте беговых лыж были достигнуты большие успехи, особенно в разработке оборудования.

Союз регби – В 2015 году технология Hawk-Eye использовалась чиновниками регби на чемпионате мира по регби 2017 года. Технология видео-обзора с синхронизированным просмотром с камер использовалась для улучшения процесса принятия решений официальным лицом телевизионного матча, а также медицинским персоналом для обеспечения безопасности игроков путем выявления возможных случаев сотрясения мозга и инцидентов за игрой.

Гольф – один из способов, которым технология может быть хорошо использована в гольфе, – это анализ колебаний. На рынке представлено множество устройств, которые можно подключить к ключке для измерения всевозможных параметров, а также продвинутые инструменты анализа видео. Подробнее о технологиях гольфа.

Существует множество программных пакетов, предназначенных для профессионалов в области фитнеса и питания, для организации данных и создания отчетов, идеально подходящих для посетителей этого сайта. Вот несколько пакетов, рекомендованных Topend Sports.

Разработчики игрового проекта Guitar Hero анонсировали новую систему, благодаря которой можно совместить тренировку с видеоигрой на тренажере. Так спорт станет развлечением [2].

**Team Beer Test** – наиболее универсальное и полезное программное обеспечение для проведения и записи результатов теста «звуковой сигнал», причем результаты записываются непосредственно на ваш компьютер.

**BodyByte** – универсальная автономная компьютерная программа, специально разработанная для комплексной организации и управления всей информацией, связанной с питанием, тренировками и фитнесом.

Хотя технологии и наука с самого начала влияли на мир спорта, в последние годы искусственный интеллект и анализ данных усилили такие тенденции, оказав влияние на эту отрасль быстрее, чем ноги Усэйна Болта, и сильнее, чем удары Майка Тайсона.

Сегодня современные технологии играют фундаментальную роль на протяжении всего жизненного цикла спорта, от набора и обучения спортсменов до анализа их результатов, от восприятия аудитории до СМИ и управления.

Каждый аспект спорта, задуманный как соревновательная и игровая деятельность, а также как часть шоу-бизнеса, охвачен искусственным интеллектом и тщательно анализируется тренерами, менеджерами команд и игроками с помощью экспертов по ИТ-технологиям.

В последние несколько лет особое внимание уделяется информационной и практической поддержке и управлению учебно-тренировочным процессом в учебных заведениях и спортивных учреждениях. Компьютеризация информационно-практической поддержки и управления учебно-тренировочным процессом в учебных заведениях и спортивных учреждениях сегодня входит в число приоритетных вопросов. Компьютерные базы данных для обработки данных исследований образования и обеспечения их доступности через локальные и телекоммуникационные сети считаются сегодня одними из ключевых услуг, предоставляемых современными учебными заведениями и спортивными учреждениями. Поэтому усилия по улучшению процесса профессионального образования и спорта оздоровления с использованием компьютеризированных данных для обработки данных об образовании исследованиях, предоставления надлежащей информации практических материалов и поддержки процесса требуют применения соответствующих ИТ-технологий.

**Заключение.** В спортивной практике, помимо прочего, надо научиться вести электронные журналы учета, которые сегодня широко применяются на практике общеобразовательными и специальными спортивными школами, и необходимо внедрить соответствующие системы для ознакомления спортсменов с электронными журналами учета. Некоторые оснащаются системой управления Magellan и другими системами.

#### Список литературы

1. Жуков, Р.С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Р.С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2019. – 76-80 с.
2. Якобашвили, В.А. Комплекс технических средств для управления тренировочным процессом / В. А. Якобашвили // Теория и практика физической культуры. 2017 – 9с.
3. [https://translated.turbopages.org/proxy\\_u/en-ru.ru.c65424e5-6390eaa0-916a20ec-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/HawkEye](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.c65424e5-6390eaa0-916a20ec-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/HawkEye).



УДК 796.92

## СТЕПЕНЬ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

**Борщева А.Е.**

*студент*

**Баянкина Д.Е.**

*доцент*

Алтайский государственный педагогический университет  
Барнаул, Россия

*Аннотация.* Высокие результаты в лыжном спорте достигаются за счет совокупности различных факторов, включающих в себя как морфофункциональные показатели самого спортсмена, так и процесс физической подготовки, этапы тренировочного процесса, объем нагрузки, психологическая готовность к соревнованиям. В статье приводится анализ внешних и внутренних факторов, определяющих достижение спортивных результатов.

*Ключевые слова:* лыжный спорт; спортивный результат; тактическая подготовка; физические качества; тренировочный процесс.

**Актуальность исследования.** На сегодняшний день становится очевидным необходимость мобилизации внешних и внутренних резервов для подготовки современных спортсменов. Стратегия развития физической культуры в нашей стране на период 2023 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2019 г. № 1101-р, определяет роль спорта и высоких спортивных результатов в развитии человеческого потенциала России. В соответствии с данной стратегией выделяется приоритет в повышение конкурентоспособности наших спортсменов на мировой арене, что определяет социально-экономическое развитие всего государства. Отсюда следует, что исследование внутри- и внутренировочных факторов, позволяющих достичь эффективных спортивных результатов в лыжном спорте, является достаточно актуальным вопросом [1].

В настоящее время многим исследователям до сих пор не удалось прийти к единому мнению по определению степени влияния различных факторов на спортивный результат.

Анализ научной литературы позволил выделить, что большинство авторов отдают предпочтение тактической подготовке лыжников в определении наиболее высоких результатов. Однако, встречаются мнения, выделяющие функциональную подготовку, генетический потенциал физических качеств, психологическую подготовку, структуру тренировочного процесса, внутренировочные факторы и другое [2].

**Цель исследования** – изучить степень влияния различных факторов на спортивный результат в лыжном спорте.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В соответствии с поставленной целью исследования был выполнен факторный анализ современной структуры подготовки спортсменов в лыжном спорте. Было установлено, что влияние на высокий спортивный результат оказывали

внутритренировочные (общая, тактическая, физическая и функциональная подготовка) и внутренировочные факторы (квалификация тренера, материально-техническое обеспечение, медико-биологическое обеспечение, финансирование тренировок, организация и управление тренировочным процессом, а также факторы внешней среды).

Из анализа научной литературы выявлено, что высокий результат в лыжном спорте достигается за счет комплексного взаимодействия между всеми факторами, однако каждый из них оказывает различную степень влияния на итоговую подготовленность спортсменов.

Внутренировочные факторы в процессе подготовки спортсменов играют значимую роль в повышении общей работоспособности и адаптации к высоким тренировочным нагрузкам, о чем свидетельствует федеральный стандарт по данному виду спорта [3]. Повышенное внимание к внутренировочным факторам в лыжном спорте обосновывается эффективностью тренировочного процесса и достижением высоких результатах на соревнованиях. Из анализа литературы было установлено распределение влияния данных факторов на исход соревновательной деятельности (рисунок 1) [2].

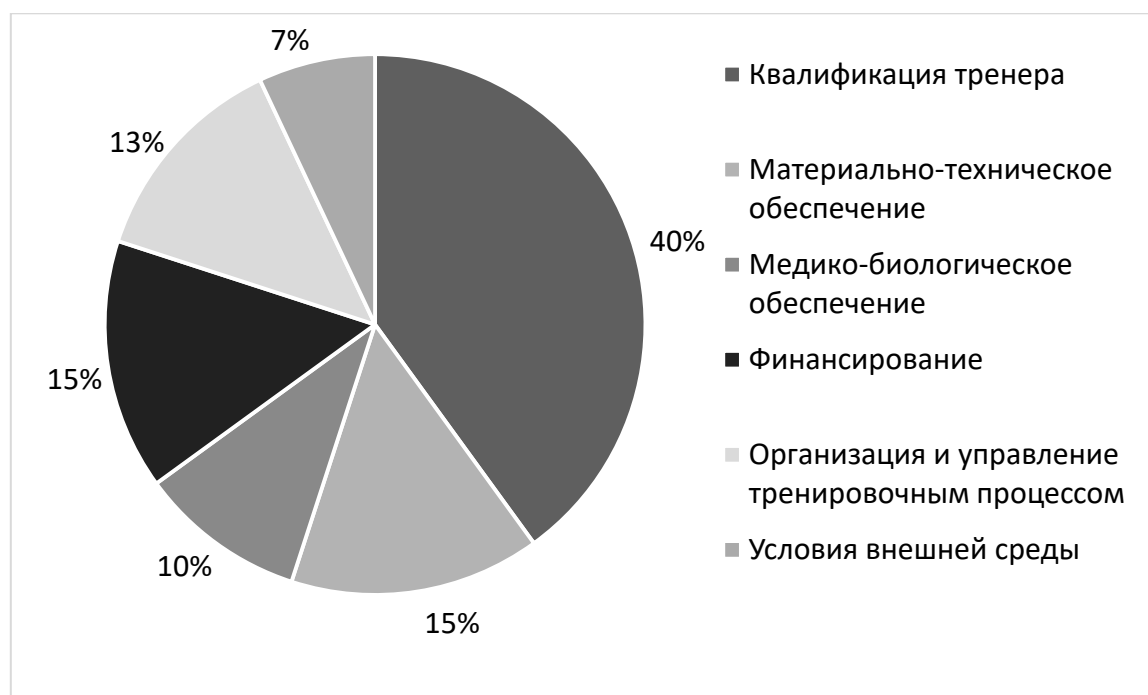


Рисунок 1 – Распределение степени влияния внутренировочных факторов на спортивный результат в лыжном спорте

Из рисунка 1 следует, что квалификация тренера оказывает наибольшее влияние на подготовку спортсмена (40%). На втором месте определяются финансирование и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса, которые составляют по 15% от общего вклада в спортивный результат. Организация и управление процессом подготовки в лыжном спорте составляет 13% от общего числа. На медико-биологическое обеспечение и факторы внешней среды отводится 10% и 7%, соответственно.

Таким образом, достижение спортивных результатов зависит от различных внутренировочных факторов, что напрямую влияет на реализацию тренировочного процесса. Включение данных факторов в общую систему подготовки лыжников позволяет качественно и количественно улучшить результат соревновательной деятельности.

Внутренировочные факторы заключаются в общей, тактической, физической, функциональной и психологической подготовке спортсменов в лыжном спорте. Результаты факторного анализа тестирования спортсменов высокого уровня представлены на рисунке 2 [1].

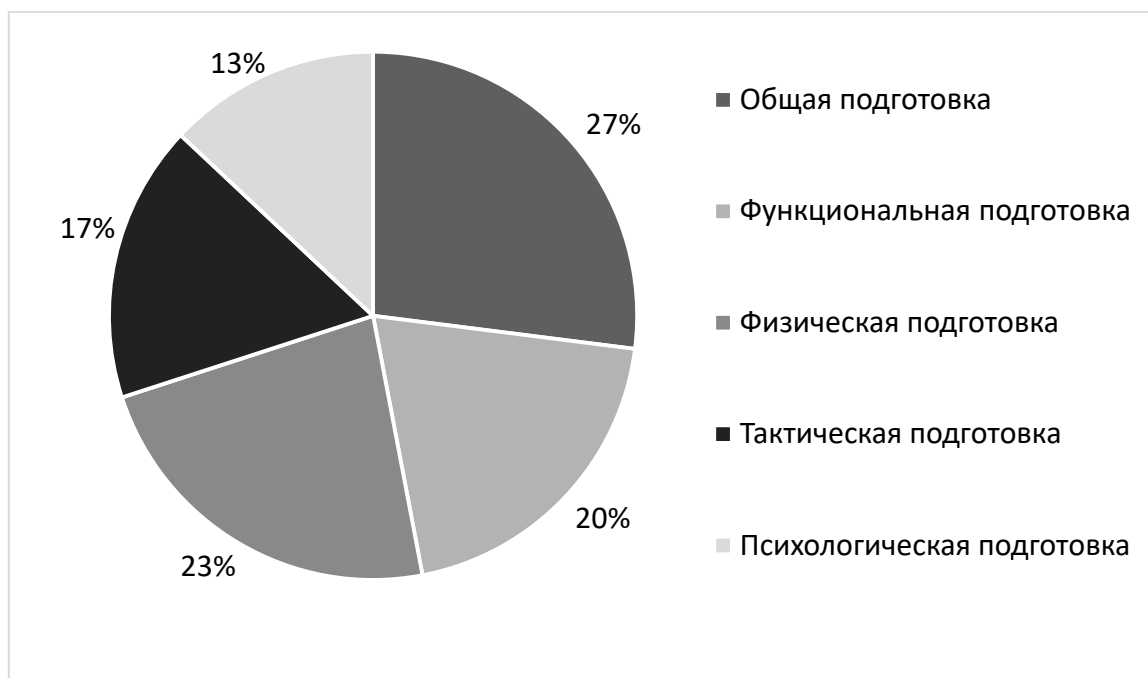


Рисунок 2 – Распределение степени влияния внутренировочных факторов на спортивный результат в лыжном спорте

Анализ результатов тестирования спортсменов-лыжников высокого уровня позволил установить, что больший вклад в достижение спортивных результатов вносит общая подготовка (27%). К ней относятся такие как, общий объем циклической нагрузки, количество тренировочного времени, отношение лыжной и лыжероллерной подготовки с различными функциональными показателями к общей подготовке и др. Вклад физической подготовки в общую долю составляет 23%, что определяет общие морфо-физиологические особенности спортсменов. На долю функциональной подготовки отводится 20%. Тактическая подготовка, включающая в себя владение тактикой лыжных ходов в зависимости от различных рельефов трасс и условий внешней среды, составляет 17% от общего числа. Психологическая готовность к соревнованиям является важной частью всей подготовки спортсменов. Ее вклад в спортивный результат составил 13%.

Таким образом, внутренировочные факторы оказывают разную степень влияния на спортивный результат. Успешность и эффективность

тренировочного процесса будет зависеть от комплексного внедрения в процесс подготовки всех вышеуказанных факторов.

**Заключение.** Системное применение внетренировочных и внутритренировочных средств воздействия на подготовку спортсменов в лыжном спорте позволяет достичь высоких результатов в соревновательной деятельности.

Таким образом, в результате данного исследования была определена степень влияния различных факторов на спортивный результат, из которых наибольший вклад вносят: квалификация тренерского состава, финансирование, материальное и организационно-управленческое обеспечение тренировочного процесса, а также общая, функциональная и физическая подготовка лыжников.

#### **Список литературы**

1. Жданкин, Е. А. Факторный анализ общего содержания подготовки в лыжном спорте / Е.А. Жданкин, В.А. Павлюченко. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №12. – С. 123-127.
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. – Текст: непосредственный.
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. – Текст: непосредственный.

УДК 796:373.21

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ИНТЕГРАЦИИ ВСЕХ ОБЛАСТЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Власова Э.И.**

*инструктор по физической культуре*

МАДОУ «Детский сад № 339 комбинированного вида»

**Коновалов И.Е.**

*д.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлено исследование перспективы разработки интегрированной программы по физической культуре, где делается попытка интеграции всех областей образовательных деятельности детей в образовательных учреждениях дошкольного типа. Представлены основные направления программы по физической культуре, а также технологическая карта, где обозначены выявленные маркеры, на которые ориентировались авторы при выборе наиболее эффективных средств и методов физического воспитания для интеграции всех областей образовательной деятельности детей-дошкольников в рамках работы образовательных учреждений дошкольного типа.

*Ключевые слова:* дошкольники, программа по физической культуре, интеграция, области образовательной деятельности.

**Актуальность.** В системе современной дошкольного образования ведущей целью образовательного учреждения дошкольного типа выступает гармоничное развитие ребенка, которое включает в себя решение следующих взаимосвязанных задач: полноценное воспитание, эффективное физическое и психическое развитие, оказание качественных образовательных услуг. Решение выше указанных задач возможно при выполнении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) в частности реализации основополагающего принципа, который предполагает интеграцию всех образовательных областей деятельности ребенка с учетом возрастных особенностей воспитанников, и их способностями [2,8].

Выполнение ФГОС ДО образовательного учреждения дошкольного типа должно гарантировать ребенку:

- 1) составление целостной картины мира;
- 2) становление познавательной сферы, сокращение учебной нагрузки при сохранении свойства образования;
- 3) соблюдение общепризнанных параметров продолжительности занятий при помощи интеграции содержания; обеспечение сохранения и закрепления здоровья [4,5].

Обеспечение реализации принципа интеграции всех областей образовательной деятельности ребенка может быть выполнен через интегрированные программы, особенно по физическому воспитанию [1].

**Цель исследования.** Разработать интегрированную программу для детей дошкольного возраста по физической культуре, с акцентом на взаимодействии всех основных областей образовательной деятельности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Решая основные задачи дошкольного образования интеграции всех областей образовательной деятельности детей, разработка интегрированных программ крайне востребовано. При этом интегрированные программы по физической культуре, учитывая потенциальные возможности средств и методов физического воспитания, являются наиболее перспективными.

При определении интеграцию, адаптировав его под контекст нашего исследования, данное явление можно определить как взаимодействие и взаимопроникновение всех компонентов образовательных областей деятельности направленных на развивающее, воспитывающее и обучающее воздействие средств и методов физической культуры [3].

Использование средств и методов физического воспитания в общем образовании дошкольников является одним из основных направлений работы образовательных учреждений дошкольного типа, где решаются триединая задача – воспитания, это ценности собственной жизни: развитие, это ценности своего здоровья; образование, это формирование всесторонне развитой личности.

Проанализированные программы, предложенные некоторыми специалистами [6, 7], показывает, что в образовательном учреждении дошкольного типа практически не используются потенциал средства и методы физической культуры в реализации областей образовательной деятельности детей-дошкольников.

При этом необходимо отметить, что в своей работе педагоги в основном применяют учебный материал для освоения исключительно компонентов образовательной деятельности. Между тем, многие средства и методы физического воспитания имеют такое содержание, которое способно эффективно влиять на развитие общей культуры дошкольников в целом, и на уровень их психофизического развития и образования в частности. То есть функционирование современных образовательных учреждений дошкольного типа, прежде всего, целенаправленно на гармоничное развитие личности ребенка, что и выдвигается как главная триединая задача – развитие, воспитание и обучение.

Для достижения цели исследования была разработана интегрированная программа по физической культуре, в которой материал различных областей образовательной деятельности подобран с перспективой его интеграции на основе средств и методов физического воспитания.

В программу были включены традиционные и нетрадиционные средства физической культуры, направленные на овладение учебным материалом по всем областям образовательной деятельности, которые предусмотрены для реализации в образовательном учреждении дошкольного типа.

В дошкольном возрасте освоение новых познаний в формате игровых упражнений будет более успешным, чем в процессе монотонной учебной

работы. Обучающие задачи, решаемые в форме игры, имеет ряд преимуществ, которые связаны с тем, что ребенку в игре необходимо приобретать не только новые знания, но и осваивать определенные умения. Дети, увлеченные замыслом и самим процессом, часто не осознанно обучаются новому, при этом сталкиваются с определенными трудностями, которые постоянно требуют от них перестройки имеющихся представлений о собственной деятельности. Если при занятии дети выполняют задание, которое предлагает педагог, то в процессе игры каждый ребенок не осознанно решает свою собственную задачу. То есть они, увлеченные процессом игры, получают новые знания, что создает предпосылки для формирования представления окружающего их мира.

Нетрадиционным средством физической культурной в интегрированной программе является простейшие элементы йоги. Предложенные упражнения направлены на решение не только задачи развития ребенка, но, а так же его воспитания и образования.

На занятиях йогой развиваются гибкость, силу и координационные способности, формируется правильная осанка, что позволяет минимизировать такие распространенные заболевания позвоночника, как сколиоз. Элементы йоги, укрепляя различные группы мышц, делают их сильными, эластичными, при этом разрабатывая подвижность суставов.

На занятиях йогой также у ребенка складываются правильные представления о природе в целом, и отдельных ее представителей как растительного, так и животного мира, в частности их внешнего вида, повадках, уклада жизни и пр. Детям в процессе занятий объясняется характер взаимодействия растений и животных, в их повседневной жизни.

При выборе средств и методов физического воспитания для интеграции всех областей образовательной деятельности, которые реализуются в образовательных учреждениях дошкольного типа, делалась опора на составленную нами технологическую карту. В технологической карте наглядно представлены маркеры, с помощью которых можно проследить степень и глубину интеграционного процесса (таблица).

Таблица – Основные маркеры интеграции областей образовательной деятельности на основе физической культуры

Направление развития	Содержание образовательной деятельности	Интеграция областей
Физическое	Приобретение опыта в двигательной деятельности; развитие физических качеств; формирование опорно-двигательной системы организма; развитие крупной и мелкой моторики рук; формирование основных движений; овладение подвижными играми.	Физическое развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Социально-коммуникативное	Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе; развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками;	Социально-коммуникативное развитие Речевое развитие



	становление самостоятельности, воспитание уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и сообществу детей и взрослых.	Физическое развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие
Познавательное	Развитие интересов детей; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, традиции и праздники.	Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие Социально-коммуникативное развитие
Речевое	Обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи.	Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие
Художественно-эстетическое	Развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия; становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки, литературы, фольклора.	Речевое развитие Художественно-эстетическое развитие Физическое развитие Познавательное развитие

**Заключение.** Таким образом, по итогам проведенного исследования можно сделать заключение о том, что средства и методы физической культуры, имеют возможность интеграции всех образовательных областей деятельности дошкольников, которые реализуются в образовательных учреждениях дошкольного типа. Интегрированная программа по физической культуре, через взаимодействие с компонентами других областей образовательной деятельности имеет возможность качественно решать задачи развития, воспитания и образования детей дошкольного возраста.

#### Список литературы

1. Гамова, Э. И. Реализация принципа интеграции образовательных областей в дошкольных образовательных учреждениях, в рамках выполнения федерального государственного образовательного стандарта, на примере физической культуры. – Тест непосредственный / Э. И. Гамова, И. Е. Коновалов // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – Том 7. – № 5. – Ч.2. – С.198-202.
2. Коновалов, И. Е. Интеграция областей образовательной деятельности детей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения федерального государственного образовательного стандарта. - Тест непосредственный / Э. И. Гамова, И. Е. Коновалов, Ю. В. Болтиков // Гуманизация образования. – 2016. – № 1. – С.4-9.
3. Коновалов, И. Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных ССУЗ: автореферат дис. доктора пед. наук. 13.00.04 / Коновалов Игорь Евгеньевич. – Набережные Челны: Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – 46 с. – Тест непосредственный.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» от 17.10.2013 г. Ф3 № 1155. – Тест непосредственный.

5. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013. №1014. – Тест непосредственный.

6. Программа воспитания и обучения в детском саду. – 3-е изд., испр. и доп. / Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой, А. В. Антоновой, О. В. Дыбиной. – Москва: Мозайка-Синтез, 2005. – 208 с. – Тест непосредственный.

7. Радуга: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях детского сада / Под ред. Е. В. Соловьева. – Москва: Просвещение, 2010. – 78 с. – Тест непосредственный.

8. Скоролупова, О. А. Образовательные области основной общеобразовательной программы дошкольного образования и их интеграция. – Тест непосредственный / О. А. Скоролупова, Н. В. Федина // Дошкольное воспитание. – 2010. – №7. – С. 5-11.

УДК 159.9:796

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

**Востриков В.А.**

*к.т.н., доцент*

Оренбургский государственный педагогический университет  
Оренбург, Россия

*Аннотация.* В представленной статье рассматриваются вопросы надежности спортсменов как один из факторов повышения его подготовленности и успешности в соревновательной деятельности. Выявленные характеристики надежности, принципы надежного функционирования организма позволяют выявить направления деятельности в спортивной подготовке по повышению надежности спортсменов. Вполне обосновано, определена структура организма спортсмена как пространственно-временной и пространственно-параметрической системы.

*Ключевые слова:* спортсмен, надежность, принципы, характеристики деятельности.

**Актуальность.** Спорт, как соперничество спортсменов в условиях соревновательной деятельности, как одна из характеристик данного феномена, отличается высоким уровнем подготовленности спортсменов, их жесткой конкуренцией на высоком уровне проявления психоэмоциональных качеств [2], что в свою очередь обуславливает необходимость обращения к надежности спортсмена. Надежность спортсмена является его личностной характеристикой, которая оказывает существенное влияние на реализацию деятельности всех функциональных систем организма спортсмена, обуславливая проблему надежности. [8].

Исходя из специфики спортивной деятельности надежность в спорте следует рассматривать как процесс обеспечивающий достижение результата на основе комплексного проявления его характеристик. Таким образом надежность спортсмена можно определить как свойство системы, наделенной биомеханическими характеристиками для эффективного выполнения задач подготовки и реализацию их в напряженных ситуациях соревновательных поединков.

**Цель исследования** заключается в обосновании характеристик надежности спортсмена. По большинству показателей надежность спортсменов отражается в характеристиках надежности технических систем, но имеет свои отличия, связанные с психологией и физиологией спортсмена.

**Организация и методы исследования.** В биологических системах – организм человека имеются свои особенности обуславливающие его надежность. Надежность функционирования организма связана с адаптационными процессами, которые имеют определенную пролонгацию от уже адаптированного, к сегодняшнему моменту адаптации и наложенным следовым эффектам, которые могут проявиться через определенное время, т.е. надежность лежит в основе организации функционала спортсмена.

Надежность спортсмена также целесообразно рассматривать в перспективе его индивидуального развития [6, 7].

В аспекте функционирования организма спортсмена его можно рассматривать как сложную социальную биомеханическую живую систему, наделенную пространственно-временными и пространственно-параметрическими характеристиками, в отношении которых, на наш взгляд, и следует проводить работу на повышение надежности спортсменов [3].

Безусловно, надежность спортсмена это комплексное его состояние, отражающее сформированность всех видов подготовки, функционирующих на высоком, порой экстремальном уровне. Причем на надежность спортсмена оказывают влияние факторы как внешней, так и внутренней среды. Внешние, как правило, внутренние характеризуют деятельность его функциональных систем.

Говоря о надежности, имеющей прямое отношение к спортсменам можно привести высказывание В.Д. Небылицина, который говорил, что под надежностью человека следует понимать способность к сохранению требуемых качеств в условиях возможного усложнения обстановки, сохраняемость, устойчивость оптимальных рабочих параметров индивида.

В.В. Давыдовым надежность спортсмена рассматривается как стабильность выступлений, психологический резерв, предотвращающий соревновательный стресс. [5].

Под надежностью живой системы, к которой мы относим организм спортсмена А.А. Маркосяном понимается уровень регулирования жизнедеятельности системы, обеспечивающий лабильность или пластичность, гарантирующей быстрое приспособление и перестройку.

**Результаты исследования и их об суждение.** Надежность, в условиях соревновательной деятельности, зависит от надежности функциональных систем организма, обеспечивающих рациональное решение двигательной задачи. При этом организм спортсмена, должен поддерживать работоспособность, противодействовать сбивающим факторам внешней и внутренней среды, привлекая функциональные резервы в системную адаптивную реакцию.

Основные принципы надежного функционирования организма, наиболее ярко представлены в работе В.В. Грызунова и А.А. Лобжанидзе «Основные принципы надежного функционирования организма»

Первый принцип связан со структурной и функциональной избыточностью, который гласит, что в состоянии относительного физиологического покоя задействовано лишь незначительная часть структурных элементов, но в дальнейшем в зависимости от нагрузки возрастает число работающих морфофункциональных структур. Данное явление отмечено как перемежающаяся активность функционирующих структур, асинхронная работа одноименных структур, мозаичность клеточных структур. В этом принципе заложен один из парадоксов биологической системы «совершенства и надежности».

Вторым принципом является стремление к оптимальной экономии материальных ресурсов и энергии с целью максимальной их концентрации на достижение целевой установки – спортивном результате.

Третий принцип обеспечивает информационное взаимодействие между элементами системы.

Четвертый принцип отмечает, любой биологической системе по мере усложнения ее структуры и функции присущи ошибки, отказы, случайные возмущения, которые возникают под действием внешней и внутренней среды.

Пятый принцип отражает параллельное регулирование (управление), элементов конструкции организма, на основе формирования новой программы действий.

Считаем, что в спортивной деятельности основными признаками надежности, являются безотказность, безошибочность и своевременность действий, которые равно важны как для индивидуальных видов спорта, так и особенно в командном взаимодействии [4].

Командное взаимодействие характеризуется высокой эффективностью совместной деятельности, направленной на достижение спортивного результата, в них важным является необходимость психологического обеспечения эффективного группового взаимодействия и предупреждения возможного развития конфликтной напряженности [7].

**Заключение.** Считаем, что в пространственно-временных и пространственно-параметрических характеристиках деятельности спортсменов *безотказность* деятельности можно рассматривать как способность спортсмена сохранять заданный уровень работоспособности, а *безошибочность* – как меру устойчивой его работоспособности на протяжении заданного двигательного цикла. *Своевременность* действий, основана на оценке скорости достижения определенной цели [1].

Важным для надежности спортсмена являются *скоростные способности* т.е. быстрота выполнения каждой из двигательных функций.

Наряду с приведенными признаками исследователи выделяют такие признаки надежности как, устойчивость и стабильность. Под *стабильностью* деятельности В.А. Бодровым, В.Я. Орловым понимается сохранение значений выходных параметров процесса деятельности на протяжении заданного его периода на уровне, адекватном требованиям к активации значимых функций человека. *Устойчивость* же отражает способность человека удерживать параметры деятельности и его функциональную активность на уровне, обеспечивающем заданные показатели процесса противодействия экстремальных факторов среды и во внештатных ситуациях [1].

#### Список литературы

1. Бодров, В.А. Психология и надежность: человек в системах управления техникой/В.А.Бодров, В.Я.Орлов. – М.: Изд-во ИП РАН, 1998. – 288 с.
2. Востриков, В.А. Психическая надежность спортсмена/В.А.Востриков.- Образование и личность: методологические и прикладные основания. сборник статей к III Международному научно-практическому форуму «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности». Министерство просвещения Российской Федерации;

Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области; ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» (Институт физической культуры и спорта); Актюбинский региональный государственный университет имени К. Жубанова. 2021. С. 75-78.

3. Востриков, В.А. Характеристика двигательных действий спортсмена в аспекте его надежности /В.А.Востриков.- Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (18-19 февраля 2021). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ Казань, 2021. – С.169-171.

4. Востриков, В.А. Личностная надежность спортсмена в соревновательной деятельности /В.А.Востриков, Е.М.Голикова.- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020.-№2.-С.66-69.

5. Давыдов В.В. О некоторых принципах построения учебно-тренировочного процесса в связи с проблемой надежности // Психологическая надежность спортсменов высокого класса и методы ее совершенствования: Материалы межд. науч. конф. / Под ред. К.П. Жарова, В.А. Плахтиенко. – М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1977. – Т. 1. – С. 92–96.

6. Кокун А. Н. Оптимизация адаптационных возможностей человека: Психофизиологический аспект обеспечения деятельности / А. Н. Кокун. – К.: Миллениум, 2004. – 265 с.

7. Корниенко И. А., Сонькин В. Д. «Биологическая надежность», онтогенез и возрастная динамика мышечной работоспособности // Физиология человека. – 1999. – Т. 25, № 1. – С. 98–108.

8. Крук В.М. Психология надежности специалиста: история и современность // Вестник Московского государственного областного университета. Сер.: Психологические науки. – 2010. – № 3. – С. 181–188.

УДК 796.8

## АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СКАЛОЛАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-15 ЛЕТ

Гагаркина Д.А.

*студент*

Фролова Е.В.

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье разбирается значение термина скалолазание, рассматривается понятие физической рекреации, совместимость скалолазания с физической рекреацией. Также в статье представлен пример совмещения скалолазания с физической рекреацией для обучающихся 12-15 лет, в котором рассматривается план рекреационных занятий скалолазанием и его интеграция в образовательный процесс.

*Ключевые слова:* скалолазание, физическая рекреация, досуг, скалодром, школьники, рекреанты.

**Актуальность.** Занятия скалолазанием благотворно влияют на развитие физических способностей, тренируют ловкость и силу, а в особенности, развивают координацию движений. Скалодром является не только интересным, но и эффективным способом для того, чтобы заинтересовать ребенка.

Актуальностью исследования является факт того, что различные спортивные игры может с легкостью заменить скалолазание. В силу того, что на скалодроме дети лазают, выполняют различные задания, скалолазание удовлетворяет потребности организма.

**Цель исследования:** определение возможностей скалолазания для организации физической рекреации обучающихся 12-15 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Скалолазание – это не только самостоятельный вид спорта, но и вид активного отдыха. Скалолазание заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу [2].

В настоящее время скалолазание набирает популярность среди детей и молодежи, а также переходит в стадию активного отдыха [3].

Как мы уже ранее писали, скалолазание – это не только вид спорта, но и средство рекреации. Скалолазание, являясь одним из средств рекреации, имеет все необходимые условия для реализации занятий сданным уклоном.

Как правило, для занятий скалолазанием разрабатываются программы, но в научной и методической литературе не рассматриваются методики занятий рекреационным скалолазанием.

Для того, чтобы определить возможности скалолазания для организации физической рекреации обучающихся, необходимо понимать, что из себя представляет физическая рекреация.

Физическая рекреация служит новым положительной значимостью для разных возрастных групп. Досуг входит в область государственного

управления. Таким образом, власть создает условия для физической рекреации с помощью механизмов культурной политики. В обществе возникает запрос на организацию свободного времени. Как пример, бизнес-структуры формируют институты, которые на коммерческой основе предлагают услуги по физической рекреации [1].

Физическая рекреация это иными словами комплекс мероприятий, который, как правило, удовлетворяет потребности рекреанта. Потребностями рекреанта могут являться потребности в активном отдыхе; в неформальном общении, которое реализуется, как правило, во время учебной деятельности; в восстановлении сил, утраченных во время учебной нагрузки. Комплекс мероприятий, который способен доставить удовлетворение/удовольствие рекреанту, а также укрепить и сохранить здоровье [4].

Таким образом, мы можем говорить о скалолазании, как об одном из комплексов мероприятий, который способен реализовать рекреативную деятельность среди обучающихся.

Приведем пример, в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №35 с углубленным изучением отдельных предметов» Приволжского района города Казани функционирует секция дополнительного образования по спортивному туризму, которая включает в себя занятия спортивным скалолазанием.

В данной организации, на основе программы занятий спортивным скалолазанием, нами разработана пробная программа занятий скалолазанием, в которой упор осуществляется на физическую рекреацию. План рекреационных занятий скалолазанием для обучающихся 12-15 лет представлен на рисунке 1.

№	Название раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Постановка ног. Смена ног на зацепах.	2	0,5	1,5
2	Постановка рук. Хваты руками.	2	0,5	1,5
3	Постановка ног. Смена ног на зацепах. Постановка рук. Хваты руками»	2	0,5	1,5
4	Простейшие элементы страховки.	2	0,5	1,5
5	Особенности гимнастической страховки.	2	-	2
6	Подъем и спуск с верхней и нижней страховкой.	2	-	2
7	Лазание с гимнастической страховкой. Техника безопасности».	2	0,5	1,5
8	Хваты микрорельефа. Техника безопасности».	2	0,5	1,5
9	Лазание коротких трасс. Техника безопасности»	2	-	2
10	Тема: «Игровые задания».	2	-	2

Рисунок 1 – План рекреационных занятий скалолазанием для обучающихся 12-15 лет



Таким образом, мы планируем совместить занятия скалолазанием с физической рекреацией, тем самым помочь обучающимся в удовлетворении потребностей организма, посредством лазания, преодоления различных препятствий. Мы считаем, что занятия скалолазанием закроют важные вопросы, касающиеся досуга и здоровья обучающихся.

**Заключение.** Изучив понятие скалолазание и физическая рекреация, мы обозначили возможности скалолазания для организации физической рекреации обучающихся 12-15 лет. Примером тому послужила разработанная программа и план рекреационных занятий скалолазанием.

#### Список литературы

1. Бербенец, О.А. Физическая рекреация в контексте повседневного досуга / О.А. Бербенец. – Текст: электронный // Интернет-журнал «Киберленинка». – 2020. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-rekreatsiya-v-kontekste-povsednevnogo-dosuga> (дата обращения: 29.01.2023).
2. Карпенко, Е. Исторический аспект скалолазания как олимпийского вида спорта / Е. Карпенко. – Текст: электронный // Интернет-журнал «Киберленинка». – 2022 – №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskiy-aspekt-skalolazaniya-kak-olimpiyskogo-vida-sporta> (дата обращения: 28.01.2023).
3. Магомедов, Р.Р. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие / Р.Р. Магомедов. – Казань: Издательство «Бук», 2017. – 476 с. ISBN 978-5-906954-75-6. – Текст: непосредственный.
4. Седоченко, С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», – 2019. – 70 с. – Текст: непосредственный.

УДК 37.011:001.4

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Галимуллина Г.Р.**

*студент магистрант*

**Трегубова Т.М.**

*д.п.н., профессор*

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье рассматривается сущность и содержание понятия «профессионально-педагогическое мастерство», в том числе его доминирующая роль в повышении качества профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в вузе спортивного профиля. Представлены результаты опроса преподавателей Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма по выявлению взаимосвязи между качеством образования и профессионально-педагогическим мастерством преподавателя.

*Ключевые слова:* профессионально-педагогическое мастерство, качество образования, будущие учителя физической культуры, вуз спортивного профиля.

**Актуальность исследования** определена тем, что сегодня на глобальном и региональном рынках труда не хватает квалифицированных специалистов соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособных в условиях современных вызовов, компетентно владеющих своей профессией и готовых к постоянному профессиональному росту. В данной ситуации приобретает актуальность модернизация системы профессиональной подготовки выпускников на основе внедрения новых подходов к процессу обучения и современных технологий профессиональной подготовки в образовательное пространство вуза. Если раньше основной целью подготовки учителя был его профессиональный рост, то сегодня произошла переориентация на его личностное развитие, являющееся следствием самоорганизации и обобщения деятельностного и личностного опыта.

**Цель исследования.** Для наиболее полного, всестороннего решения вышеуказанной проблемы следует детально изучить понятия «профессионально-педагогического мастерство» и «повышение качества образования будущих учителей физической культуры».

Объектом нашего исследования является процесс повышения качества образования будущих учителей физической культуры посредством определения составляющих понятия «профессионально-педагогическое мастерство».

Задачей данного исследования является теоретический анализ сущностно-содержательной характеристики профессионально-педагогического мастерства как одного из факторов повышения качества образования будущих учителей физической культуры.

Педагогическое мастерство педагога – это его (ее) умение методически, духовно, умело и организованно управлять образовательным процессом. Суть педагогического мастерства заключается в качествах личности самого учителя, который, выполняя свою работу, обеспечивает ее успешность.

Личные качества учителя, которые составляют его профессиональное мастерство, – это высокий моральный облик, ответственность, добросовестность, трудолюбие, педагогическая справедливость, любовь к детям, педагогические способности, терпение, выдержка, настойчивость, оптимизм, гуманистическая направленность, чувство юмора, профессиональная педагогическая направленность [3].

В настоящее время главной задачей профессионального педагогического образования является повышение его качества. Изменение социально-экономических условий и образовательной модели, а также изменения масштаба высшего образования (появление массового высшего образования) вместе с использованием научных знаний в области педагогики привели к тому, что результат не в полной мере отражает качество образования. В следствии этого в тезаурусе педагогической науки появились новые термины и понятия, такие как «успешность учебной деятельности», «продуктивность» и т.п. [2].

В качестве профессионального обоснования мы предполагаем, что повышение успешности учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» возможно, если будет разработана структура, содержание и взаимосвязь качества и профессионального мастерства будущего педагога по физической культуре в вузе, а также высокая точность оценки успешности учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» и предмету педагогического мастерства будущего учителя [1].

**Организация и методы исследования.** Организация исследования включала в себя использование метода опроса, при котором первичный сбор данных осуществлялся путем распространения исследовательских анкет среди респондентов – преподавателей в вузе спортивного профиля.

Анкета для исследования была составлена в форме вопросов о влиянии профессионально педагогического мастерства на повышения качества профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

По результатам заполненной анкеты (рис. 1), 1% преподавателей считают, что профессионально педагогическое мастерство незначительно влияют на образование будущих учителей физической культуры; 11,5% преподавателей не уверены во влиянии профессионального педагогического мастерства; 18,5% учителей склонны к мнению, что все зависит от студентов (будущих учителей физической культуры), а 69% уверены в том, что составляющие педагогического мастерства влияют на образовательный процесс будущих учителей физической культуры положительно.

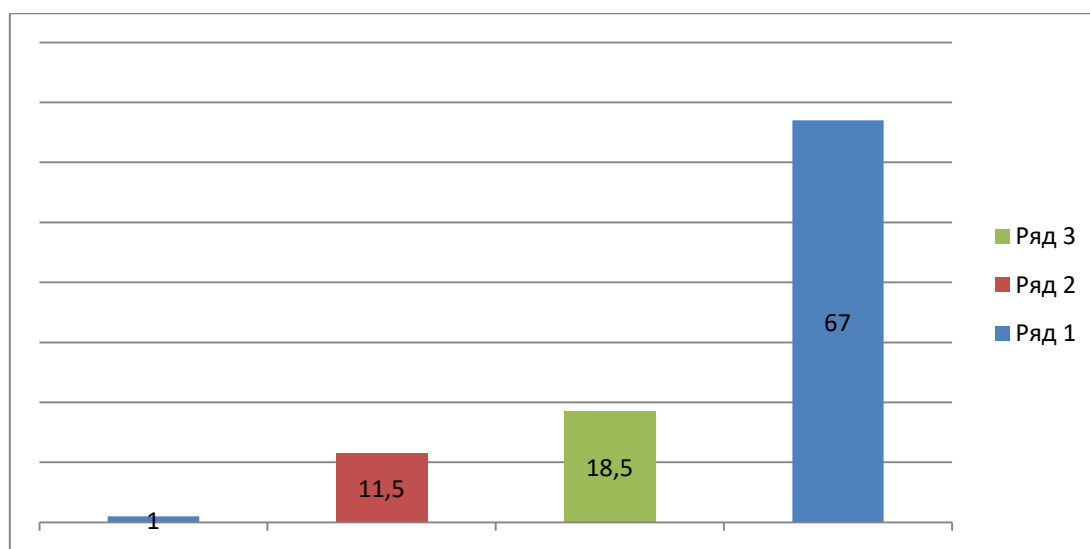


Рисунок 1 – Результаты опроса преподавателей в вузе спортивного профиля

Основываясь на полученных в ходе опроса данных, можно сделать вывод, что подавляющее большинство преподавателей в вузе спортивного профиля уверены, что профессионально-педагогическое мастерство преподавателя вуза действительно является одним из факторов повышения качества образования будущих учителей физической культуры.

**Заключение.** Анализ изученной специальной литературы по теме исследования и результатов опроса преподавателей позволяют сделать вывод о том, что педагогическое мастерство должно рассматриваться не только как высокая степень овладения профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и как соответствие определенной совокупности требований и компетенций, выдвигаемых перед будущими учителями конкретной системой образования, и в целом, гражданским обществом.

#### Список литературы

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с.
2. Трегубова Т.М. Профессиональное развитие педагогов: концептуальные идеи и бенчмаркинг лучших практик / Т. М. Трегубова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 2 (107). – С. 200-209.
3. Трегубова Т.М., Шибанкова Л.А., Кац А.С. Профессиональное развитие педагога в условиях цифровизации образования / Т. М. Трегубова, Л. А. Шибанкова, А. С. Кац // Высшая школа: научные исследования: Материалы Межвузовского научного конгресса, Москва, 07 февраля 2020 года. Том 1. – Москва: Инфинити, 2020. – С. 31-37.

УДК 796.325

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

**Ганин Е.Д., Макаров В.А., Дрогомерецкая М.В.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье рассматривается необходимость совершенствования техники нападающего удара волейболистов, так как победа команды напрямую зависит от эффективности реализации данного элемента техники. Для этого были разработаны комплексы специальных упражнений, которые на взгляд авторов, позволят достичь необходимого уровня технического мастерства в данном компоненте игры. В статье представлены результаты исследования, которые выражаются в показателях оценки техники нападающего удара волейболистов 16-17 летнего возраста. Изучение проводилось в начале и в конце исследования. Полученные результаты показывают, что если в начале исследования они в обеих группах были практически одинаковыми, то в конце исследования они позитивно изменились, особенно в экспериментальной группе, при этом наблюдаются межгрупповые достоверно значимые различия во всех изученных показателях.

*Ключевые слова:* волейболисты 16-17 лет, нападающий удар, техническая подготовка, комплексы упражнений.

**Актуальность.** Нападение в волейболе является основой успешной игры команды, поэтому важно с самого начала правильно формировать технику атакующих действий и в последующем постоянно их совершенствовать [2].

Нападающие удары – это техническое действие игрока, благодаря которому мяч переходит на сторону соперника. Самый результативный вид нападающего удара, это удар одной рукой с разбега в прыжке, он может выполняться непосредственно около сетки или же с трехметровой линии [3,4].

На первый взгляд кажущаяся простота волейбола, может привести в заблуждение зрителя, который не знаком с техническими и тактическими аспектами игры. Сложность заключается в быстром принятии решения и кратковременном соприкосновении с мячом. К тому же, от волейболиста требуется выполнение технических элементов с одинаковой эффективностью на протяжении всего игрового времени [1,5].

Общеизвестно, что большая часть заработанных очков в игре приносят нападающие удары, поэтому к обучению и особенно совершенствованию этого технического элемента необходимо постоянно и системно уделять большое внимание.

**Цель исследования.** Разработка и экспериментальная проверка эффективности совершенствования техники нападающего удара у волейболистов 16-17 лет посредством применения специальных комплексов упражнений.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленной цели были использованы следующие методы научного исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математическая статистика.

Исследование проводилось на базе МБУ «СШОР «Физкультурноспортивное объединение «Центральный» г. Казани».

В исследовании принимали участие 20 волейболистов 16-17 лет, их поделили на 2 группы – экспериментальную и контрольную.

В контрольных и экспериментальных группах занятия проводились по программе полготовки спортивной школы, но в экспериментальную группу были внедрены разработанные нами комплексы упражнений для совершенствования нападающего удара.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для оценки нападающего удара у волейболистов 16-17 лет были использованы следующие тесты предусмотренные программой спортивной школы: «Нападающий удар из зоны 4 в зоны 1, 6, 5»; «Нападающий удар с блоком из зоны 4 в зоны 1, 6, 5»; «Нападающий удар из зоны 2 в зоны 1, 6, 5»; «Нападающий удар через блок из зоны 2 в зоны 1, 6, 5»; «Нападающий удар из зоны 6 в зоны 1, 6, 5».

Оценка показателей нападающего удара у волейболистов 16-17 лет проводилась в начале и в конце исследования.

В экспериментальной и контрольной группе в начале исследования было проведено тестирование по результатам, которого между группами достоверно значимых различий обнаружено не было ( $P > 0,05$ ) (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели оценки нападающего удара у волейболистов 16-17 лет в начале эксперимента (n-12)

Тест	ЭГ ( $X \pm Sx$ )	КГ ( $X \pm Sx$ )	tr	tkp	P
Нападающий удар из зоны 4 в зоны 1, 6, 5 (кол-во раз)	2,1±0,17	2±0,16	0,4	2,101	>0,05
Нападающий удар с блоком из зоны 4 в зоны 1, 6, 5 (колво раз)	2±0,16	2,1±0,14	1,3	2,101	>0,05
Нападающий удар из зоны 2 в зоны 1, 6, 5 (кол-во раз)	1,6±0,17	1,5±0,18	0,4	2,101	>0,05
Нападающий удар через блок из зоны 2 в зоны 1, 6, 5 (кол-во раз)	1,7±0,22	1,6±0,23	0,4	2,101	>0,05
Нападающий удар из зоны 6 в зоны 1, 6, 5 (кол-во раз)	2,2±0,05	2,1±0,05	0,4	2,101	>0,05

**Примечание:** КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа,  $\bar{X}$  – средняя арифметическая величина,  $Sx$  – ошибка средней арифметической, tr- расчетное значение, tkp – критическое значение критерия Стьюдента, P – уровень значимости при 0,05, \* – различия достоверно значимы.

В течение шести месяцев в тренировочном процессе экспериментальной группы применялись разработанные нами комплексы упражнений. Всего было разработано четыре комплекса упражнений, каждый из которых состоял из шести упражнений связанных со спецификой выполняемых техникотактических действий. Упражнения комплексов проводились в основной части, и их длительность составляла 25 минут. Все упражнения выполнялись повторным методом тренировки. Последовательность реализации разработанных нами комплексов упражнений в недельном микроцикле тренировки представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Последовательность реализации разработанных нами комплексов упражнений в недельном микроцикле тренировки волейболистов 16-17 лет

День микроцикла	Номер и название комплекса (кол-во упражнений)	Дозировка комплекса	Метод применения
1 день микроцикла (понедельник)	Комплекс упражнений №1 – упражнения на совершенствование техники ктики нападающего удара без блока из зон 4 и 2	25 мин	Повторный
2 день микроцикла (вторник)	Комплекс упражнений №2 – упражнения на силу нападающего удара	25 мин	Повторный
3 день микроцикла (среда)	Комплекс упражнений №3 – упражнения на совершенствование техники нападающего удара через блок из зон 4 и 2	25 мин	Повторный
4 день микроцикла (четверг)		Выходной	
5 день микроцикла (пятница)	Комплекс упражнений №4 – упражнения на совершенствование техники нападающего удара из зоны 6.	25 мин	Повторный
6 день микроцикла (суббота)	Комбинированное применение комплексов упражнений для совершенствования техники нападающего удара	25 мин	Повторный
7 день микроцикла (воскресенье)		Выходной	

В конце эксперимента было проведено повторная оценка исследуемых показателей. По результатам повторного тестирование в контрольной группе улучшения были незначительными, а в экспериментальной группе наблюдаются более значимые позитивные изменения (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели оценки нападающего удара у волейболистов 16-17 лет в конце эксперимента (n-12)

Тест	ЭГ ( $X \pm Sx$ )	КГ ( $X \pm Sx$ )	tp	tkp	P
Нападающий удар из зоны 4 в зону 1, 6, 5 (кол-во раз)	2,9± 0,15	2,3± 0,20	<b>2,4*</b>	2,101	<0,05
Нападающий удар с блоком из зоны 4 в зону 1, 6, 5 (кол-во раз)	2,9± 0,14	2,2± 0,20	<b>2,87*</b>	2,101	<0,05
Нападающий удар из зоны 2 в зоны 1, 6, 5 (кол-во раз)	2,7± 0,16	2,0± 0,19	<b>2,87*</b>	2,101	<0,05
Нападающий удар через блок из зоны 2 в зоны 1, 6, 5 (кол-во раз)	2,8± 0,14	2,0± 0,16	<b>3,28*</b>	2,101	<0,05
Нападающий удар из зоны 6 в зону 1, 6, 5 (кол-во раз)	2,8± 0,15	2,2± 0,22	<b>2,46*</b>	2,101	<0,05

**Примечание:** КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа,  $\bar{X}$  – средняя арифметическая величина, Sx – ошибка средней арифметической, tp- расчетное значение, tkp – критическое значение критерия Стьюдента, P – уровень значимости при 0,05, \* – различия достоверно значимы.

Из таблицы видно, что волейболисты экспериментальной группы превосходят волейболистов контрольной группы во всех четырех тестах, при этом наблюдаются достоверно значимые межгрупповые изменения ( $P < 0,05$ ).

Так в тесте «Нападающий удар из зоны 4 в зону 1, 6, 5» в экспериментальной группе результат составил 2,8 раза, а в контрольной группе он равнялся 2,3 раза, наблюдаются достоверно значимое межгрупповые различия, так как  $2,4 > 2,101$  ( $tp > tkp$ ).

В тесте «Нападающий удар с блоком из зоны 4 в зону 1, 6, 5» в экспериментальной группе результат составил 2,9 раза, а в контрольной группе он был равен 2,3 раза, наблюдаются достоверно значимое межгрупповые различия, так как  $2,87 > 2,101$  ( $tp > tkp$ ).

В тесте «Нападающий удар из зоны 2 в зону 1, 6, 5» в экспериментальной группе результат составил 2,8 раз, а в контрольной группе он был равен 2,3 раза, наблюдаются достоверно значимое межгрупповые различия, так как  $2,87 > 2,101$  ( $tp > tkp$ ).

В тесте «Нападающий удар с блоком из зоны 2 в зону 1, 6, 5» в экспериментальной группе результат составил 2,8 раз, а в контрольной группе он был равен 2,1 раза, наблюдаются достоверно значимое межгрупповые различия, так как  $3,28 > 2,101$  ( $tp > tkp$ ).

В тесте «Нападающий удар из зоны 6 в зону 1, 6, 5» в экспериментальной группе результат составил 2,8 раз, а в контрольной группе он был равен 2,1 раза, наблюдаются достоверно значимое межгрупповые различия, так как  $2,46 > 2,101$  ( $tp > tkp$ ).

**Заключение.** По итогам проведенного исследования было выявлено, что при примерно равных значениях исследуемых показателей в обеих группах, в конце исследования наблюдаются позитивные изменения по всем четырем тестам, особенно это выражено в экспериментальной группе. При этом



необходимо отметить, что по всем тестам наблюдаются достоверно значимые межгрупповые различия. Таким образом, была подтверждена эффективность разработанных нами комплексов упражнения направленных на совершенствование техники нападающего удара у волейболистов 15-16 лет.

#### Список литературы

1. Волейбол. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 4-е изд. – Москва: Академия, 2017. – С. 89. – ISBN 978-5-76951749-2. – Текст: непосредственный.
2. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие. – 2-е изд. / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань: Отечество, 2020. – 195 с. – ISBN 978-5-9222-1385-1. – Текст: непосредственный
3. Железняк, Ю. Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – Москва: Олимпия Пресс, 2017. – 112 с. – ISBN: 978-5-93127-244-5. – Текст: непосредственный.
4. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф. А. Иорданская. – Москва: Спорт, 2016. – 176 с. – ISBN 978-5-906839-69-5. – Текст: непосредственный.
5. Свиридов, В. Л. Волейбол. Энциклопедия / В. Л. Свиридов. – Москва: Спорт, 2016. – 592 с.- ISBN 978-5-906131-79-9. – Текст: электронный // Лань: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://e.lanbook.com/book/89998>

УДК 796.06

## АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

**Григан С.А.**

*к.п.н., доцент*

Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ  
Северо-Западный институт управления  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* В современном мире заниматься физической культурой также важно, как и развивать свои умственные способности, так как именно в этой связке человек приобретает наилучшие результаты. Цель работы проанализировать актуальность образования в области физической культуры в современном обществе, рассмотреть влияние занятия спортом на человека и общество в целом. Результаты опроса показали, что физическая культура выступает важным инструментом поддержания здоровья, силы духа и целеустремленности человека, процесс обучения должен включать в себя комплексную физическую подготовку, различные методики, которые будут совершенствовать человека как личность.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, нравственное воспитание, моральные ценности, физические ценности, здоровье, здоровый образ жизни, вуз, школа, активность, культура.

Физическая культура – это явление социальное, она оказывает огромное влияние на жизнь как отдельного индивида, так и общества в целом. Физическая культура ориентирована на комплексное развитие человека и сохранение его ментального и физического здоровья. Физическая культура предполагает усвоение навыков, знаний, свойств и умений, которые достигаются благодаря спортивным тренировкам и применению средств физического воспитания. Разные ученые по-разному определяли физическую культуру, так, В. Н. Выдрин называет ее сегментом всеобщей человеческой культуры, которая связана с творческой деятельностью по выявлению новых идеалов в сфере воспитания индивидов и их оздоровления [1]. Доктор педагогических наук Зыков А.В. определяет физическую культуру как сферу деятельности, удовлетворяющую потребности социума по развитию готовности людей на физическом уровне к разнообразным видам деятельности [3].

Существуют разнообразные формы физической культуры. Одна из них – базовая, предполагающая развитие основных двигательных способностей. К данной категории относятся занятия по физкультуре в школах и ВУЗах. Профессионально-прикладной форма помогает на высшем уровне освоить специальность и усовершенствовать профессиональные навыки. Помимо этого, существует оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Она направлена на восстановление организма после травм и заболеваний.

Цель исследования выяснить, какие виды физической активности наиболее популярны у людей разных возрастных групп.

**Материалы и методы исследования.** На базе бассейна Политехник был проведен опрос, в нем приняло участие 128 человек, направленный на выявление наиболее интересных видов активности для представителей разных возрастных групп.

Физическая культура играет значительную роль в поддержании и улучшении состояния человека. У каждого от природы есть потребность к нагрузкам и движению. Разнообразные формы физической культуры помогают ее удовлетворить. Для сохранения здоровья человеку необходимо двигаться в день не менее 30 минут. В рамках работы влияния движения на здоровье человека важно упомянуть о том, что физическая культура способствует укреплению иммунитета. Широко известен тот факт, что люди, подвергающие организм постоянным нагрузкам, реже болеют и легче переносят респираторные заболевания. В настоящее время особенно актуальны занятия спортом, так как с 2020 года не утихает пандемия новой коронавирусной инфекции COVID-19. Необходимо проходить вакцинацию и носить в общественных местах маски, однако это не единственные варианты защиты. Физическая культура укрепляет человеческое тело и делает его еще более устойчивым ко многим болезням.

Изучив влияние спорта на физическое состояние человека, стоит перейти к вопросу того, насколько он полезен для психологического здоровья. У людей, которые ежедневно занимаются спортом, реже возникает агрессия или тревожность. Во время активных движений человек переключает внимание со своих проблем на правильное выполнение упражнений и сбрасывает груз негативных эмоций. Психологическое и физическое состояние взаимосвязаны, и нервное напряжение вызывает излишнее напряжение в мышцах. Физическая культура позволяет его снять и облегчить жизнь [2].

Участие в соревнованиях способствует развитию силы воли, настойчивости, выносливости. К любому выступлению необходимо тщательно готовиться в течение продолжительного времени. Ежедневные тренировки, многократное выполнение одних и тех же упражнений требует усидчивости и терпения. Спорт воспитывает эти качества, способствует самосовершенствованию. Также благодаря соревнованиям развивается стремление к успеху. Это качество актуально не только для спорта, но и для деятельности в любой сфере жизни. Помимо этого, физическая культура развивает уверенность в себе, ведь самооценка повышается из-за улучшенного посредством упражнений внешнего вида и высоких результатов на соревнованиях.

Большинство людей интересуются физической культурой и спортом. На данный момент в Санкт-Петербурге есть 780 фитнес-клубов, и открыто 2727 спортивных площадок, 1193 из которых располагаются во дворах. Массовое появление мест, адаптированных для занятий физической культурой, свидетельствует о том, что у жителей нашего города есть желание развиваться в спорте. Очевидно, что физическая культура занимает важное место в современном мире.

Изучив влияние физической культуры на физическое и психологическое здоровье человека, мы решили выяснить, какие виды спорта наиболее популярны. В рамках практической части исследования была разработана анкета, включающая в себя вопросы разного типа. Рассмотрим их подробнее:

Первый вопрос: Ваш возраст?

Вопрос направлен на выявление процента респондентов разных возрастных групп. Были представлены следующие категории: от 14 до 18 лет, 19-25 лет, 26-30 лет, 31-40 лет и люди старше 40 лет.

Второй вопрос: Как часто Вы занимаетесь спортом?

В анкете были варианты: каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю, не занимаюсь вообще.

Третий вопрос: С какой целью Вы занимаетесь спортом?

В этом вопросе каждый мог подробно рассказать о том, почему занимается физической культурой.

Четвертый вопрос: Каким видом (или видами) спорта Вы занимаетесь?

Здесь респонденты перечисляли наиболее интересные виды физической активности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В опросе приняло участие 128 человек. Большая часть респондентов (46,4 %) возраста 14-18 лет. 21, 4 % находятся в возрасте 31-40 лет. 17, 9 % старше 40 лет. 10, 7 % респондентов от 19 до 25 лет. Лишь 3, 6 % опрошенных в возрасте 26-30 лет.

53, 6 % респондентов занимаются спортом 2-3 раза в неделю. 25 % опрошенных уделяют время физической культуре раз в неделю. 14, 3 % занимаются каждый день. 7, 1 % участников не занимаются спортом вообще.

Большинство опрошенных занимается спортом для коррекции фигуры и поддержания тела в тонусе. Некоторые задаются целью повысить самооценку и получить удовольствие.

Наиболее популярным видом физической активности оказались танцы. Они упоминаются 87 респондентами. На втором месте по частоте упоминаний стоят уроки физкультуры в школе. О них в поле ответов написали 30 опрошенных.

**Выводы.** Исходя из информации о влиянии физической культуры на здоровье человека и результатов опроса, можно сделать следующие выводы:

1. Физическая культура актуальна в настоящее время, так как она положительно влияет на физическое и ментальное состояние индивида.

2. Большинство людей занимаются спортом. Многие при этом преследуют цели коррекции фигуры или же повышения самооценки и получения удовольствия.

3. Наиболее популярным видом спорта среди опрошенных являются танцы.

В заключение хочется сказать, что физическая культура и спорт активно развивается во всем мире, и с каждым разом все больше людей приобщаются к спортивным мероприятиям. Физическая культура выступает важным инструментом поддержания здоровья, силы духа и целеустремленности населения.

Спорт всегда был и будет актуален, но в век современных технологий остается острая и вынужденная необходимость сохранять и восстанавливать традиции физической культуры, продолжать поиск высокоэффективных спортивных технологий, которые будут вовлекать все больше слоев населения в занятие спортом. Каждому необходимо пытаться самостоятельно мотивировать себя на занятия спортом, ведь только от самого человека зависит его самочувствие и здоровье.

#### Список литературы

1. Выдрин В.М. Введение в специальность: Учебное пособие. – М.: Физ-культура и спорт, 1980. – 120– Текст: непосредственный.
2. Григан С.А. Влияние физической культуры и спорта на формирование всесторонне развитой личности / С.А. Григан, Д.В. Богдашева. – Текст: непосредственный // Физическая культура и здоровье молодежи. Санкт-Петербург. – 2022. – С. 81-83.
3. Зыков А.В. Влияние физической культуры на качество жизни / А.В. Зыков, А.М. Чудайкин– Текст: непосредственный // Педагогический журнал Башкортостана. – 2021. – №2 (92). – С.34-36

УДК 159.922.8

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Даутов Р.Ф.

магистрант

Трегубова Т.М.

д.п.н., профессор

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлена трактовка понятия «психологическое развитие», анализируется проблема социализации современных подростков, занимающихся спортом. Отмечается ведущая роль в процессе социализации подростков-спортсменов «спортивного микросоциума», подчеркивается необходимость управления процессом социализации.

*Ключевые слова:* психологическое развитие, подростковый возраст, юные спортсмены, психологические особенности, групповые и индивидуальные виды спорта.

**Введение.** В нынешнее время людей, которые занимаются спортом «для себя», намного больше, чем тех, кто уже сделал карьеру профессионального спортсмена. Очевидно, что спортивная деятельность является довольно тяжелой, и овладение ею на высоком уровне дозволено не каждому.

Подростковый возраст (11-15 лет) представляется самым трудным периодом в жизни ребенка. Североамериканский врач А. Газел описал специфику биологического созревания и интересов в этом конкретном возрасте. Переход от детства к взрослости происходит с 11 лет до 21 года, и исключительно важны основные пять лет, с 11 до 16, то есть это – период подросткового возраста[1].

**Цель нашей статьи** – выявить особенности психологического развития подростков-спортсменов, влияющие на мотивацию и успехи в спортивной деятельности.

Были поставлены **следующие задачи:**

- рассмотрение основных целей и задач спортивной психологии в подростковом и юношеском возрасте;

- анализ особенностей деятельности в юношеской спортивной психологии;

- анализ особенностей психологии спорта для детей, имеющих различные отклонения в развитии (на примере детей с нарушением зрения).

Анализ специальной литературы показал, что подростковый возраст характеризуется следующими особенностями:

1. Интенсивное половое взросление.

2. Стремительная физиологическая перестройка организма.

3. Нестабильная эмоциональная структура.

4. Всплески и непредсказуемость эмоций и самочувствий.

Основной жизнедеятельностью у детей подросткового возраста становится взаимоотношение с ровесниками. В этот период ребенок может

отвергать те идеалы и ценности, которые у него были в детском возрасте. Для многих детей этого возраста эталоном становится ровесник или какой-то кумир, замеченный им среди многочисленных медийных «деятелей» – представителей субкультур (эмо, готы ит. п.). Учитель, в том числе учитель физической культуры, для него теряет былой статус и имидж «неприкаемого авторитета» и воспринимается как «недруг», регулярно обвиняющий подростка за те или иные проступки [2, 3]. По нашему мнению, занятия спортом в этот период жизни очень важны для формирования адекватных идеалов и ценностей поведения. Соответственно, учебно-тренировочную деятельность нужно строить на воспитании у юного спортсмена этих идеалов и норм средствами спорта и физических упражнений.

В процессе работы над диссертационным проектом и решения поставленных задач, было изучено влияние спортивной деятельности на психику юного спортсмена [4, 5]. Попутно мы занимались решением таких проблем, как психологический анализ юношеских соревнований; выявление характера влияния таких соревнований на спортсменов; определение требований, предъявляемых юношескими соревнованиями к психике спортсмена; определение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых юному спортсмену для успешного выступления на соревнованиях; выявление особенностей психического формирования спортсменов подросткового возраста.

Под воздействием занятий спортом у подростков и юношей бывает более быстрое и более адекватное характеру деятельности развитие психических свойств, причем направление изменений в таких свойствах соответствует специфике вида спорта.

В процессе формирования специальных психических качеств юных спортсменов были замечены четкие этапы приоритетного развития отдельных качеств и черт личности, отличительные для конкретного качества [3].

Юношеский возраст является, как мы уже отмечали, самым тяжким в деле формирования мотивов занятий спортом. Именно в этот период чаще всего случается «переоценка ценностей», и юноша или девушка покидают спортивную секцию или спортивную школу. Значимой предпосылкой ухода юношей и девушек является неудавшаяся «спортивная карьера», отсутствие способностей к достижению сверхвысокого спортивного эффекта, который является мечтой каждого спортсмена.

В.А. Зобков, анализирувавший условия становления мотивационной сферы молодых спортсменов, разъяснил, что в зависимости от информативных особенностей преобладающих мотивов занятий спортом их можно поделить на две подгруппы: «спортивно-деловая» и «лично-престижная» мотивация. Для подростков с доминированием спортивно-деловых мотивов типично устремление к обретению спортивного эффекта, чувство социокультурной ответственности, интенсивная жизненная позиция в системе отношений спортивной группы. И, как следствие, – более высокая психическая решимость на всех этапах состязательной борьбы [1].

Общей особенностью спортсменов с доминированием лично-престижных мотивов является стремление к личному самовыражению средствами спорта, желание обрести от окружающих благоприятные оценки во вред задачам спортивной деятельности, фобия поражений и т. д.

Несомненно, высокие спортивные достижения являются целью многих спортсменов подросткового возраста. На этом этапе развития ребенка тренер-педагог должен обращать большее внимание психологическим тонкостям и особенностям личности. Как упомянуто ранее, частой причиной ухода детей из спорта и дальнейшей их незаинтересованностью рассматривается «переоценка ценностей», то есть юный спортсмен, находясь в данном возрасте, может потерять всякий интерес к спорту, например из-за поражения, или неудовлетворенностью от своих спортивных показателей.

Тренер-педагог должен уделять большое внимание психологической подготовке своих подопечных в любом возрасте. Что касается психологической подготовке спортсменов-подростков, то тренер-педагог должен регулярно ставить перед ними вопрос «почему ты хочешь» и «как ты этого добьешься» и всячески помогать в достижении поставленной цели.

Работа с родителями спортсмена так же играет очень большую роль. Спортсмен и его семья – это две значимые составляющие успеха его жизнедеятельности. Подростки часто сталкиваются с проблемами в общении с родителями из-за формирующегося в этом возрасте «чувства взрослости» у ребенка. Тренер-педагог должен разъяснять своим подопечным, что «...хоть ты и стал взрослым, родители – это то, что даст тебе успех в твоей репутации. И если ты по истинному желаешь добиться чего-то в этой жизни, ты должен определиться в себе, а не переводить свои проблемы на других, в том числе и на родителей!

**В заключение** укажем, что для продуктивной работы с детьми тренер должен знать не только специфику своей работы и быть профессионалом в той или иной сфере спортивной деятельности, но также быть и психологом, и педагогом, поддерживающим подростка во всех его устремлениях и в процессе достижения поставленных целей[6]. Несмотря на существующие проблемы в мотивировании детей к занятиям физической культуры и спортом, эти проблемы легко решаемы, самое главное – обращать внимание на психологические, возрастные и личностные особенности каждого ребенка, ибо спортивная деятельность весьма специфична: она существенно отличается от других видов деятельности, прежде всего, целями и способами их достижения.

#### **Список литературы**

1. Амплеева В.В., Галимов А.М., Гут А.В., Зизикова С.И., Иванова А.В., Калимуллина О.А., Кузнецова Ю.Н., Мунавирова Л.Р., Пайгунова Ю.В., Садретдинов Д.Ф., Сивков В.А., Трегубова Т.М. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / Коллективная монография. – Казань, Изд-во: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – 205 с.



2. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа: Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2002. – 414 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М: ФКиС, 1978. – 225 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. – М.: Просвещение, 1988. – 272 с.
5. Выготский Л.С. Лекции по психологии. – СПб: СОЮЗ, 1997. – 143 с.
6. Трегубова Т.М. Профессиональное развитие педагогов: концептуальные идеи и бенчмаркинг лучших практик / Т. М. Трегубова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2020. – № 2 (107). – С. 200-209.

УДК 796.035

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ИХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**Дементьев М.Ю.**

*студент-магистрант*

**Трегубова Т.М.**

*д.п.н., профессор*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

*Аннотация.* Плавание является уникальным видом физических упражнений и наиболее массовым видом спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать. Плавание – единственно возможный вид физических упражнений, рекомендуемый людям с ограничениями для занятий физической культурой на суше (избыточная масса тела, варикоз, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония и др.).

*Ключевые слова:* младший школьный возраст, здоровьесбережение, занятия плаванием, дети младшего школьного возраста.

**Актуальность исследования** заключается в том, что в наше время школьная подготовка стала меньше внимания уделять спортивной деятельности учащихся. Анализ специальной литературы по вопросам организации здоровьесбережения и физического воспитания школьников как в России, так и за рубежом показало, что учителя больше внимания уделяют урокам физической культуры, а не занятиям по плаванию [7, 9]. Такие занятия оказывают лишь только положительное влияние на здоровьесбережение и физическое воспитание школьников младшего возраста. Основными задачами плавания являются достижение и поддержание желаемого состояния уровня здоровья, профилактика заболеваний, улучшение жизнедеятельности [5].

В воде человек испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поскольку плотность воды в 769 раз выше плотности воздуха, что обстоятельство позволяет человеку находиться в ней в расслабленном антигравитационном состоянии, что способствует оттоку крови от нижних конечностей. Помимо этого во время проплывания дистанции потоки воды оказывают на поверхность тела благоприятное массирующее воздействие.

Находясь в воде, человек испытывает состояние гидростатической невесомости. Такое состояние помогает опорно-двигательному аппарату снизить давление на вес тела, создает условия для исправлений нарушения

осанки, восстановления двигательных функций, полученных вследствие травм и заболеваний. Такое действие при занятиях плаванием обеспечивается расслаблением мышц, положением тела и симметричностью применяющихся движений.

Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия людям с избыточным весом для выполнения физических упражнений, особенно тех выполнение которых на суше вызывают у них большие затруднения [3].

При интенсивном и непродолжительном плавании в бассейне тепловой баланс организма занимающегося практически не нарушается. При частых тренировках у человека повышается сопротивляемость организма к воздействию температурных колебаний воздуха, что закаляет и развивает стойкость к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием играют немаловажную роль для физического развития школьников. Умение плавать сопровождается развитием таких физических качеств, как: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и создают благоприятные условия для эстетического воспитания занимающихся [4].

Современная система занятий плаванием обеспечивает юным пловцам гармоничное развитие мышечной системы и увеличение силы мышц. Это происходит благодаря чередованию занятий в воде с физическими упражнениями, выполняемыми на суше. Прекрасно развиваются все группы мышц. Гармоничность развития мускулатуры обеспечивается равномерным распределением нагрузки на мышцы спины, ног и рук [6].

При обучении и в дальнейшем при плавании с выдохом в воду ребенок прилагает усилие на преодоление сопротивления воды, что прекрасно развивает дыхательный аппарат. Приобретенное более глубокое дыхание, в свою очередь, предупреждает легочные заболевания [1].

Большая затрата энергии вызывает большую потребность в кислороде, и поэтому пловец стремится как можно полнее использовать каждый вдох. Давление воды на грудь и брюшную полость усиливает выдох, в результате укрепляются мышцы органов дыхания.

Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружений развивают и укрепляют аппарат дыхания.

Плавание способствует улучшению работы всех систем и, в первую очередь, сердечно-сосудистой системы. При систематических и правильно организованных занятиях у юных пловцов увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, что приводит к увеличению объема крови, выбрасываемого сердцем за одно сокращение (систолический объем), а также к снижению частоты сердечных сокращений в покое до 50-60 уд/мин.

Работе сердца юного пловца при максимальных напряжениях помогают три фактора

- 1) давление воды на всю поверхность тела;
- 2) горизонтальное положение;
- 3) динамичная работа больших групп мышц.

Благоприятные условия работы сердечно-сосудистой системы и существенная теплоотдача организма человека при плавании позволяют выполнять в воде значительно большую работу, чем на суше. Поэтому при плавании, в отличие от других способов передвижения человека, наблюдаются самые высокие энергозатраты при более низкой абсолютной скорости передвижения [2].

Плавание влияет на гибкость позвоночника вследствие активного попеременного движения руками в воде и над водой. При плавании тело лежит в воде горизонтально и находится в вытянутом положении, поэтому часто весьма серьезные искривления позвоночника выпрямляются с помощью плавания. Во время плавания мышцы конечностей ритмично напрягаются и расслабляются.

При любых способах плавания руки принимают активное участие в движении. Это особенно характерно для кроля и плавания на спине.

Поэтому плавание усиленно рекомендуется ортопедами и педиатрами для предупреждения и лечения нарушений осанки и сутулости.

Лечебное воздействие занятий физическими упражнениями в водной среде известно с древних времен и, по мнению ряда авторов, безусловно, является одним из самых эффективных в оздоровительном отношении видов двигательной активности, мощным средством в профилактике и реабилитации различных нарушений в состоянии здоровья [7, 8].

Целью исследования является изучить программу занятий по плаванию для школьников младшего возраста.

Исследование проводилось в школах города Казань в течение года, среди школьников первых классов и включало в себя такие методы как: наблюдение и сравнение.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что плавание один из самых жизненно-необходимых навыков. Плавание – это важнейшее средство физического воспитания. Занятиями по плаванию обучают не только в различных спортивных и государственных учреждениях, но и в местах дополнительного образования. На данный момент существуют много разнообразных методических программ для того, чтобы обучить плаванию детей младшего школьного возраста. Многие из этих программ не удовлетворяют условиям, в которых осуществляется образовательный процесс в спортивных школах. Также разрабатывается программа, по которой происходит ускоренное обучение плаванию младших школьников. Результаты исследований говорят о том, что те, кто занимается по программе ускоренного обучения плаванию опережают тех, кто занимался по другой программе, по уровню развития функциональных систем организма.

Использование программы ускоренного обучения плаванию можно для того, чтобы ознакомиться с водой, а также научиться держаться на воде, а также освоить простейшие элементы техники, упрощенные способы плавания. Программа ускоренного обучения благоприятно воздействует на то, чтобы развить детский организм, значительно повысить его функциональные возможности, закалить и укрепить организм, поэтому детям, которые прошли,

курс обучения по данной программе рекомендуется продолжить заниматься спортом, но, другим видом.

Не решен вопрос, который связан с эффективностью использования предложенных программ для начального обучения пловцов. Программа ускоренного обучения плаванию помогает повысить результативность в плавании простыми способами. Вместе с тем применить другие программы более целесообразно для того, чтобы обучить спортивным способам плавания. Применить программы ускоренного обучения плаванию нужно для того, чтобы благоприятно воздействовать на функциональные системы организма, на их развитие, а использовать эту данной программу нужно для того, чтобы произошел значительный прирост показателей функционального развития.

### Список литературы

1. Александров А.Ю. Формирование умения плавать у детей школьного возраста на основе «переноса» двигательных навыков и адаптации к водной среде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Ю. Александров. – Малаховка: МГАФК, 2013. – 24 с.
2. Бетехтин Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5-7 лет с признаками водобоязни: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.О. Бетехтин; ТГПУ им. Л.Н.Толстого. – Тула, 2010. – 24 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 87 с.
4. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2012. – 270 с.
5. Змановский Ю.Ф. Здоровье младших школьников / Ю.Ф. Змановский. – М.: Олма-пресс, 2009. – 390 с.
6. Овечкин Д.Г. Методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Г. Овечкин. – Волгоград, 2014. – 24 с.
7. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / В. В. Амплеева, А. М. Галимов, А. В. Гут [и др.]. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 205 с. – ISBN 978-5-6047996-9-7. – EDN ICTJYV.
8. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / А.И. Погребной. – Краснодар, 2012. – 48 с.
9. Трегубова, Т. М. Зарубежный опыт развития профессиональных учебных заведений и его использование в отечественной теории и практике профессионального образования / Т. М. Трегубова // Казанский педагогический журнал. – 2005. – № 4 (41). – С. 57-64. – EDN IJUOQH.

УДК 821.512.145

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТРИАТЛОНА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

**Демидова А.Д.**

*студент 2 курса*

**Мотигуллина А.Р.**

*к.ф.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Триатлон в Республике Татарстан зарекомендовал себя, как популярный, массовый вид спорта, который неуклонно развивается. Триатлон является Олимпийским видом спорта, который развивается в разных городах и странах, с каждым годом появляются расширяются дисциплины. Спортсмены из Татарстана успешно выступают в составе сборной команды России, выигрывая медали различного достоинства на крупнейших международных соревнованиях. Календарь официальных некоммерческих и коммерческих соревнований постоянно расширяется, растут результаты и обостряется конкуренция на официальных стартах. С введением спринтерских дистанций и гонок эстафетных команд привлекается все большее количество зрителей и болельщиков. Для популяризации триатлона максимально используются трансляции.

*Ключевые слова:* Федерация триатлона Республики Татарстан, триатлон, акватлон, дуатлон, дуатлон-спринт, триатлон-кросс, дуатлон-кросс, паратриатлон, развитие.

**Актуальность.** Коллектив авторов вместе с Президент Федерации триатлона России Ксения Шойгу выпустила книгу «Триатлон. История», собраны живые рассказы свидетелей значимых событий в этом виде спорта, а также многочисленные фотографии и документы, предоставленные действующими и бывшими триатлетами из России, Европы и Америки. Над книгой работала Федерация триатлона России, атлеты и люди, которые стояли у истоков развития триатлона в Советском Союзе, проживающие как в России, так и за рубежом. Одним из авторов выступила сама президент ФТР Ксения Шойгу.

Республика Татарстан является одним из спортивных лидеров среди регионов Российской Федерации. Развитие триатлона в республике поддерживается федеральными властями России.

В настоящее время создаются стратегии развития инфраструктуры для развития триатлона в республике, планируется создать в зоне между «Ак Барс Ареной» и Дворцом водных видов спорта парковую зону с велосипедной и беговой дорожкой и открытым сезонным бассейном. На базе центрального стадиона в Казани построен центр триатлона. Под него удалось привлечь внебюджетные средства в размере 24 млн рублей.

**Цель исследования** – рассмотреть и теоретически обосновать перспективы развития триатлона в Республике Татарстан.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить программы развития и планы Олимпийской солидарности на Олимпийских играх.
2. Изучить перспективу включения зимнего триатлона в Олимпийские игры.

**Организация и методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анализ документации, обобщение результатов исследования.

Триатлон делится на несколько дисциплин: триатлон (Олимпийская дистанция), триатлон на средние дистанции, триатлон на длинные дистанции, акватлон, дуатлон, дуатлон-спринт, триатлон-кросс, дуатлон-кросс, зимний триатлон, зимний дуатлон, паратриатлон.

Летний триатлон состоит из трех дисциплин (плавание, езда на велосипеде и бег), которые выполняются друг за другом в непрерывной последовательности. Но на данный момент самым популярным и единственным включенным в олимпийскую программу является летний триатлон.

Спортсмены с ограниченными возможностями могут участвовать в паратриатлоне в разных категориях, разделенных по уровню доступности для прохождения этапов. Особое внимание в регламенте соревнований уделяется работе ассистентов, оказывающих техническую помощь. Используются специальные велосипеды с ручным управлением или инвалидные коляски. Слабовидящие могут воспользоваться помощью гида, а велоэтап проходит на тандемах.

Акватлон – это вид спорта, который включает в себя бег, плавание, бег. Дуатлон включает в себя бег, велосипед, бег.

Особенностью кросс-дуатлона и кросс-триатлона стало проведение соревнований на пересеченной местности и трассах без дорожного покрытия. Популярность обусловлена его зрелищностью и непредсказуемостью.

В отличие от летних видов зимний триатлон состоит из трех дисциплин: бега, велосипедной гонки и лыжной гонки. Благодаря доступности трасс и снаряжения зимний триатлон набирает популярность в странах с суровым климатом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В 2015 году открылась Федерация триатлона Республики Татарстан в Казани, на базе ДЮСШ олимпийского резерва «Атлетика», в 2018 году было открыто отделение по триатлону под руководством тренеров Сергея Яковлева, Бориса Иванова и Яны Богданович.

С 1 сентября 2019 года начала свою работу муниципальная школа по триатлону. Также с сентября 2019 года открыто отделение триатлона на базе одной из спортивных школ и любительского клуба города Альметьевска.

10 июня 2018 года состоялись первые соревнования по триатлону серии Timerman. Старт состоялся в городе Альметьевск. В настоящее время клуб предлагает уникальный проект по вовлечению населения в массовый спорт. Он организует серию массовых стартов для развития триатлона в Казани.

Триатлон развивается не только как вид спорта, но и в республике ведется подготовка к теоретической подготовке триатлетов.

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма совместно с Федерацией Триатлона России проводят набор на обучение по программе профессиональной переподготовки «Тренер в избранном виде спорта. Триатлон». Программа обучения ориентирована на подготовку специалистов в области физической культуры, тренеров, осуществляющих деятельность на различных этапах спортивной подготовки в триатлоне, спортсменов.

В летнем триатлоне не плохие результаты показывал Максим Кузьмин. В карьере этого спортсмена были золотые медали Молодежного Первенства мира по зимнему триатлону и Чемпионата мира по дуатлону. Также добился не плохих результатов Вячеслав Васильев, который выступал на международных стартах по летнему триатлону.

В настоящее время республику в зимнем триатлоне представляют Ксения Скворцова, Светлана Соколова и Анна Демидова.

Среди них Светлана Соколова – чемпионка России 2020 и 2021 года по триатлону в дисциплинах дуатлон-кросс, триатлон-зимний.

Многократный победитель и призер этапов Кубка России по триатлону. В 2019 году Светлана стала призером первенства Европы в личном зачете по зимнему триатлону и чемпионкой Европы в смешанной эстафете в румынском городе Чейли Градистей, а в 2020 году там же стала чемпионкой Европы в классе «Элита». Также стала бронзовым призером Кубка Мира в Китае в личном первенстве. За 2021 год Светлана получила номинацию «Прогресс года», представляющая школу «Олимп».

Она в 2021 году в Итальянском городе Азиаго стала бронзовым призером Кубка мира по триатлону, а в 2022 году там же Светлана завоевала серебряную медаль на чемпионате Европы по зимнему триатлону в женской индивидуальной гонке в классе «Элита». На данный момент она является самой перспективной спортсменкой в этом виде спорта. За 2022 год Светлана получила городскую номинацию «Спортсмен года по неолимпийским видам спорта».

Анна является многократным победителем и призером Кубка России по дуатлон-кроссу и по зимнему триатлону. В 2021 году стала победителем этапа Кубка России по зимнему триатлону в Петрозаводске. В 2022 году стала серебряным призером по этапам Кубка России по зимнему триатлону в Манжерке. В этом же году стала бронзовым призером первенства России по дуатлон-кроссу, среди юниорок 18-23 лет.

Ксения является чемпионкой Европы по зимнему триатлону среди юниоров. Спортивной надеждой Татарстана является Ксения, которая в 2022 году получила номинацию «Спортсмен года».

В 2023 году на Чемпионате России все три спортсменки стали бронзовыми призерами в эстафете по зимнему триатлону.

Триатлон является самым сложным видом спорта во всем мире. Спортсмены, выступающие за сборную России, имеют несколько званий по трем видам спорта, поскольку уровень в мире настолько вырос, что для



хороших результатов на международной арене надо показывать результаты на уровне кандидата и мастера спорта по всем трем дисциплинам.

В то же время подготовка к соревнованиям по зимнему триатлону сопряжена рядом трудностей. Основная причина – отсутствие рядом расположенных трасс – беговых, велосипедных и лыжных трасс, расположенных в одном месте, с организацией единой транзитной зоны для перехода между отдельными видами триатлона.

Как правило, при организации соревнований используются лыжные стадионы, где соревнования проводятся на существующих лыжных трассах. В других случаях необходимо использовать лыжные трассы для тренировок на лыжах и тренироваться на велосипеде на площадках за пределами стадиона, чтобы не повредить подготовленную трассу.

Все это создает некоторые неудобства в подготовке спортсменов. В сибирских условиях из-за обильных и частых снегопадов спортсменам негде тренироваться на велосипедах.

Для решения проблемы тренировочной базы зимнего триатлона целесообразно создание специализированного центра, где учитывались бы все особенности подготовки спортсменов, специализирующихся в зимнем триатлоне. Так что, вполне, возможно, эта проблема будет решена в скором времени.

Основными стратегиями развития триатлона в Казани является:

- 1) развитие спорта высших достижений, борьба за высокие позиции на мировой арене;
- 2) подготовка достойного спортивного резерва;
- 3) подготовка и реализация программы по борьбе с применением допинга;
- 4) подготовка и переподготовка тренерского состава и судейских кадров;
- 5) совершенствование системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки спортсменов;
- 6) участие в разработке комплекса мер по развитию системы физического воспитания учащихся и студентов на основе занятий триатлоном;
- 7) пропаганда занятий триатлоном среди населения, привлечение к организованным и самостоятельным занятиям триатлоном по месту жительства;
- 8) участие в создании и реализации региональных программ развития триатлона в Татарстане.
- 9) развитие ветеранского движения триатлона;
- 10) развитие паралимпийского движения триатлона;
- 11) содействие развитию сети спортивных сооружений и спортивных баз по триатлону в регионах;
- 12) сотрудничество со средствами массовой информации для пропаганды триатлона в России;
- 13) продвижение интересов российского триатлона в международных организациях.

В 2021 году в состав президиума вошел исполнительный директор Федерации триатлона Республики Татарстан Александр Яковлев. Также в этом году были отмечены люди и организации, которые внесли особый вклад в развитие триатлона в этом году. Регион года – Республика Татарстан. Спортсменом года – Василий Пермитин.

В 2022 году федерацией триатлона Республики Татарстан при поддержке Благотворительного фонда «ТАТНЕФТЬ» реализуется проект «Развитие и популяризация триатлона Альметьевского и Бугульминского Муниципальных районов Республики Татарстан». В проекте предусмотрено открытия новых секций и отделений по триатлону за счет средств гранта БФ «ТАТНЕФТЬ» и привлеченных от партнеров проекта.

**Вывод:** В настоящее время поддержка руководства страны, финансирование, подготовка новых тренировочных центров, современные решения, растущая популярность спортивного движения и интерес молодежи, а также подготовка высококвалифицированных специалистов дают надежду на улучшение спортивных результатов спортсменов.

Необходимо грамотно использовать имеющийся опыт и создать новую, научно обоснованную концепцию подготовки российских триатлонистов международного класса на основе современных разработок.

#### Список литературы

1. Федерация триатлона республики Татарстан – Режим доступа: <https://www.triathlon16.com/>
2. Государственная Программа «Развитие Физической Культуры И Спорта в Республике Татарстан На 2019 – 2023 – Режим доступа: [https://mon.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub\\_2884414.pdf](https://mon.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_2884414.pdf)
3. Министерство спорта Республики Татарстан – Режим доступа: <https://minsport.tatarstan.ru/index.htm/news/2040197.htm>
4. Центр спортивной подготовки Республики Татарстан – Режим доступа: <https://цсп-рт.рф/o-czentre/vidyi-sporta/letnie-vidyi-sporta/triatlon>
5. Лепский А.Е., Бутков Д.А., Иванов В.В., Мусиенко Г.С., Шиповалова Г.С., Шойгу К.С., Воробьев К.А., Гущина В.А., Ходасевич Е.С. Триатлон. История. книга –альбом. – М.: Федерация триатлона России, 2022. – 268 с.

УДК 796.01

## МЕТОДИКА ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС СПО НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ

**Дидович А.Н., Боярская Л.А., Попова Е.В.,  
Барбашова М.А., Моисеева Н.И.**

Институт развития профессионального образования  
Москва, Россия

*Аннотация.* Проектирование занятий по физической культуре является важным элементом образовательного процесса и определяет успешность решения поставленных задач в системе среднего профессионального образования. Поэтому поиск новых методов организации и проведения занятий, в том числе и с применением технологических карт, определяет возможность достижения планируемых результатов в соответствии с ФГОС СПО за счет эффективного взаимодействия субъектов образовательного процесса и реализации практико-ориентированного подхода.

*Ключевые слова:* проектирование занятий, физическая культура, технологическая карта, деятельность преподавателя, деятельность студентов.

**Актуальность.** Проектирование занятий по образовательной дисциплине «Физическая культура» с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов предусматривает поиск новых подходов к определению содержания, методов, форм и технологий обучения с целью достижения планируемых образовательных результатов. Задача педагога состоит в поиске и использовании наиболее эффективных видов деятельности обучающихся, ориентированных на достижение поставленных задач в сфере физической культуры [1].

В настоящее время в работу средних профессиональных образовательных организаций активно внедряются технологические карты, которые являются важным образовательным элементом в системе ГИС «Мой колледж».

**Целью работы** является обобщение методических подходов к проектированию занятий по образовательной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО на основе применения технологических карт.

Технологическая карта занятия – относительно новый инструмент педагогического планирования, обеспечивающий качество образовательной деятельности в рамках конкретного промежутка времени (занятия), содержащий перечень планируемых результатов и путей их достижения в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами [3].

Технологические карты занятий раскрывают общедидактические принципы и алгоритмы организации учебного процесса, обеспечивающие условия для освоения учебной информации и формирования личностных, метапредметных и предметных умений обучающихся, а также поэтапного формирования общих и профессиональных компетенций, соответствующих

требованиям ФГОС СПО к результатам образования [2]. Основным отличием технологической карты от привычного конспекта выступает более эффективное и качественное проектирование занятий.

Задача технологической карты – отразить так называемый системно-, деятельностный, практико-ориентированный, компетентностный, личностно-ориентированный подходы в обучении. На каждом этапе занятия преподаватель отслеживает свою деятельность и ожидаемые действия студентов, а студенты учатся формулировать учебно-практические задания и находить пути их решения, анализировать результаты своей деятельности.

Возможности технологической карты: тщательное планирование каждого этапа деятельности; максимально полное отражение последовательности всех осуществляемых действий и операций, приводящих к намеченному результату; координация и синхронизация действий всех субъектов педагогической деятельности; введение самооценки обучающихся на каждом этапе урока [2].

Нужно отметить, что занятие физической культурой (в том числе и занятие внеурочной деятельностью) в сравнении с другими образовательными предметами специфично своим содержанием. Главным средством педагогических воздействий на занятиях являются физические упражнения, требующие соблюдения техники безопасности. В этой связи содержание учебного материала, подбор упражнений, заданий должны четко соответствовать рабочей программе и характеру поставленных задач. Их объем должен быть оптимальным с учетом условий проведения и количества занимающихся. Правильно оформленная технологическая карта позволяет правильно определить оптимальную физическую нагрузку обучающихся с учетом уровня из физической подготовленности, снизить риски получения травмы и подтвердить правильность действий преподавателя на занятии.

Методика составления технологической карты занятия:

1. Определение места занятия в изучаемой теме и его вид.
2. Формулировка цели и задач учебного занятия (образовательные, оздоровительные, воспитательные).
3. Обозначение этапов учебного занятия в соответствии с его видом.
4. Формулировка цели каждого этапа учебного занятия.
5. Определение результатов каждого этапа.
6. Выбор форм работы на учебном занятии.
7. Определение и характеристика видов деятельности преподавателя и студента.
8. Подбор задания для самостоятельной работы студентов.

Определение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач рекомендовано осуществлять в соответствии с предлагаемыми нами рекомендациями. При определении задач рекомендовано указывать двигательное действие или физическое упражнение, с помощью которых обеспечивается решение конкретной задачи. Например, при ознакомлении с техникой двигательного действия указывается отдельный его элемент или структурный компонент, который осваивается – разбег, отталкивание, приземление, соскок, группировка и т.д.).

Таблица 1 – Рекомендации по определению задач на занятии по физической культуре

Образовательные	Оздоровительные	Воспитательные
<p>При обучении двигательным действиям задачи занятия формулируются следующим образом:</p> <p>1) при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);</p> <p>2) при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения...»,</p> <p>3) при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения...».</p> <p>Первой на занятии решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй – разучивания, третьей – совершенствования</p>	<p>Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненатянутого положения туловища во время ходьбы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т.д.</p>	<p>При решении задач воспитания физических качеств рекомендуются формулировки с краткой терминологической записью, например:</p> <p>«Воспитание быстроты движений в беге на короткие дистанции», «Воспитание скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину с разбега» и т.д.</p> <p>При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например:</p> <p>«Воспитание смелости при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т.д.</p>

В графическом варианте технологической карты или опорного конспекта занятия могут быть отражены: время/дозировка; методы, приемы и формы обучения; прогнозируемый результат образовательной деятельности; учебно-методическое обеспечение, методы контроля и т.д. Все записи должны быть предельно краткими, но емкими по смысловому содержанию. Допустимы сокращения слов.

Структура технологической карты определяет особенности взаимодействия преподавателя и студента в зависимости от этапа занятия: организационного, основного и заключительного.

Нами разработаны технологические карты для теоретических, методико-практических и практических занятий, на которых решаются задачи прикладного характера (прикладного модуля) с учетом получаемой профессии/специальности. Представлены содержание темы, тип занятия, формы организации учебной деятельности.

Таблица 2 – Организация деятельности преподавателя и студентов на примере методико-практического занятия по физической культуре

Этапы занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов
<b>1. Организационный этап занятия</b>		
Создание рабочей обстановки, актуализация мотивов учебной деятельности. Проверка выполнения самостоятельной работы студентов (ВСР)	Преподаватель формулирует тему и план занятия, определяет значимость данной темы для освоения выбранной профессии, осуществляет проверку ВСР	Студенты записывают в тетрадь тему занятия, план работы, сдают ВСР
Актуализация содержания, необходимого для выполнения поставленных задач	Преподаватель предлагает повторить: методику построения комплекса профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).	Обучающиеся обсуждают поставленные вопросы.
<b>2. Основной этап занятия</b>		
Осмысление содержания заданий, последовательности выполнения действий при выполнении заданий или воспроизведение формируемых знаний и их применение в стандартных условиях (по аналогии, действия в стандартных ситуациях, тренировочные упражнения).	Преподаватель предлагает на основе ранее разработанной профессиограммы и подобранных упражнений разработать комплекс ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности, используя различный спортивный инвентарь.	Обучающиеся разрабатывают комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности используя различный спортивный инвентарь.
Перенос приобретенных знаний и их первичное применение в новых или измененных условиях с целью формирования умений (творческие, проблемные задачи, ситуации)	Преподаватель предлагает продемонстрировать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, используя различный спортивный инвентарь.	Студенты демонстрируют комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, используя различный спортивный инвентарь.
Обобщение и систематизация результатов выполнения заданий.	Проверка правильности составления комплексов, коррекция ошибок	Составление комплексов, исправление ошибок.
<b>3. Заключительный этап занятия</b>		
Подведение итогов работы; фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся); определение перспективы дальнейшей работы	Преподаватель подводит итог, выделяет наиболее активных студентов, выставляет оценки	Обучающиеся определяют значимость полученных знаний и сформированных навыков для дальнейшей профессиональной деятельности.
4. Задания для самостоятельного выполнения	Преподаватель предлагает самостоятельно выполнить дома разработанный комплекс ППФП и представить фотоотчет (2-3 фото), список рекомендуемой литературы.	Самостоятельно выполняют дома разработанный комплекс профессионально-прикладной физической подготовки и готовят фотоотчет.

**Заключение.** Проектирование занятий с использованием технологических карт на занятиях по физическому воспитанию позволяет тщательно планировать каждый этап деятельности; определять последовательность всех осуществляемых действий и операций, приводящих к намеченному результату; координировать и синхронизировать действия всех субъектов педагогической деятельности; обеспечивать самооценку обучающихся на каждом этапе урока.

#### **Список литературы**

1. Гордеева Н.А., Валеева А.С. Проектирование уроков физической культуры в условиях реализации ФГОС (методические рекомендации). – Уфа: изд-во ГАОУ ДПО ИРО РБ, 2015 (дата обращения 31.01.2023). – Режим доступа: [https://old.irorb.ru/files/kafedri/fizra/gordeeva\\_valeeva\\_proekt\\_urokov\\_fiz\\_cult\\_fgos.pdf](https://old.irorb.ru/files/kafedri/fizra/gordeeva_valeeva_proekt_urokov_fiz_cult_fgos.pdf). – Текст: электронный.
2. Методические рекомендации по организации обучения по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» (дата обращения 31.01.2023). – Режим доступа: [https://firpo.ru/netcat\\_files/26/75/h\\_41d2c2bf66a5d6b6cb56b6607aa06a64](https://firpo.ru/netcat_files/26/75/h_41d2c2bf66a5d6b6cb56b6607aa06a64). – Текст: электронный.
3. Миронова А.А. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Технологическая карта занятия» (дата обращения 31.01.2023). – Режим доступа: <https://nsportal.ru/npo-spo/gumanitarnye-nauki/library/2020/11/30/metodicheskie-rekomendatsii-tehnologicheskaya-karta>. – Текст: электронный.

УДК 796.011.3

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

**Емельянов В.Д.**

*старший преподаватель*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье раскрываются основные задачи физического воспитания в старших классах общеобразовательной школы, дается анализ содержания программ и учебников по физическому воспитанию для старшеклассников. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы автор предлагает комплекс средств легкой атлетики и методические рекомендации по их применению на уроках физической культуры.

*Ключевые слова:* легкая атлетика, физическое воспитание, легкоатлетические упражнения, старшеклассники.

Урок физической культуры в старших классах приобретает особое значение, так как в этом возрасте внимание юношей к своим физическим способностям достаточно велико. Это обеспечивает сильную мотивацию к занятиям физической культурой и предъявляет особые требования к организации и проведению урока с учащимися 10-11 классов. Учитель физической культуры должен максимально эффективно использовать средства физического воспитания для создания условий всестороннего физического развития юношей.

Из многообразия средств физического воспитания легкоатлетические упражнения являются наиболее доступными, с широким спектром воздействия на подростков, отличаются многообразием. Поэтому обучению технике легкоатлетических упражнений, а также формированию у учащихся представлений об особенностях применения этих упражнений при решении различных задач физического воспитания необходимо уделять достаточно времени [2]. Однако, существующая практика организации урока физической культуры в школе показывает, что учителя зачастую используют ограниченный арсенал легкоатлетических упражнений: чаще всего как специально-беговые и прыжковые упражнения в подготовительной части занятия, а также для освоения учебного материала общеобразовательной программы. Таким образом, поиск научно-обоснованных методических подходов к процессу физического воспитания юношей 10-11 классов на уроках физической культуры средствами легкой атлетики видится нам актуальным. Это определило **цель исследования:** теоретически обосновать и разработать методические рекомендации по применению средств легкой атлетики на уроках физической культуры в общеобразовательной школе для развития физических качеств юношей 10-11 классов.



**Организация и методы исследования.** Исследование включало в себя анализ и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физическое воспитание старшеклассников является одной из важных задач общеобразовательной школы, при этом содержание дисциплины «физическая культура» должно соответствовать потребностям старшеклассников в определенных видах двигательной активности, удовлетворить стремление юношей к физическому совершенствованию, ускорению темпов собственного развития, потребности в укреплении здоровья, гармоничном развитии. В старшем школьном возрасте, несмотря на замедление темпов естественного развития, появляются новые возможности для развития [3].

Легкая атлетика характеризуется большим разнообразием соревновательных упражнений и значительным количеством различных способов и вариантов их выполнения. Виды легкой атлетики объединяют естественные, самые распространенные и жизненно важные упражнения – ходьбу, бег, прыжки и метания, что делает легкоатлетические упражнения наиболее эффективным средством физического воспитания [1].

**Таблица – Применение средств легкой атлетики на уроках физической культуры в старших классах**

<b>Направленность</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Методические указания</b>
Беговые и специально-беговые упражнения	Бег с захлестом голени Бег с высоким подниманием бедра Прыжковый бег Семенящий бег Бег с ускорением Беговые упражнения с махами в различной плоскости	Подготовительная часть урока по разделам программы, после комплекса ОРУ
Скоростно-силовая	Прыжки, кол-во отталкиваний с максимальной скоростью на отрезках до 30 м Челночный бег 10-30 м Многоскоки Прыжки в длину с места Тройной прыжок с места Прыжковый бег до 30 м Бег с амортизаторами Бег с преодолением препятствий Метания набивных мячей 2-4 кг	В основной части урока в виде комплекса упражнений для различных разделов программы, а также как подготовительные упражнения в разделе «Легкая атлетика» Интенсивность выполнения упражнений 80-100% ЧСС до 200 уд/мин
Развитие быстроты	Стартовые ускорения 10-60 м Эстафетный бег	Применяются в основном в разделе «Легкая атлетика»
Силовая подготовка	Приседы, полуприседы Выпрыгивания Упражнения с отягощениями Ходьба выпадами	Применять в одном уроке упражнения локального характера. Отягощения 15-20% от максимального веса
Координация	Упражнения на тренажере «лестница координации»	Можно применять в различных разделах программы

Анализ практического опыта применения легкоатлетических упражнений на уроках физической культуры в школе показывает, что их основной направленностью является развитие быстроты и выносливости. Слабо используется силовой и скоростно-силовой потенциал легкоатлетических упражнений. В тоже время именно скоростно-силовая работа, не связанная с совершенствованием скоростных способностей, выполняется в небольшом объеме и не приводит к значительному утомлению организма. Поэтому применение упражнений скоростно-силового характера позволит решить проблему рационального подбора упражнений и распределения нагрузки, как в частях урока, так и в течение года.

На основании изучения и общения данных научно-методической литературы были выявлены наиболее рациональные, по нашему мнению, легкоатлетические упражнения развития физических качеств старшеклассников на уроках физической культуры и разработаны методические рекомендации по включению их в уроки физической культуры (таблица).

Применение легкоатлетических упражнений на уроках физической культуры у старшеклассников с достаточными объемом и интенсивностью будет способствовать развитию у них физических качеств и двигательных способностей за счет большего объема прыжковых упражнений, упражнений с отягощениями (набивными мячами, амортизаторами и т.д.). Легкоатлетические упражнения скоростно-силовой направленности в значительной степени влияют на увеличение не только скорости бега, но и на развитие мышечной силы в тех движениях, в которых проявляется быстрота, межмышечной координации.

**Заключение.** Проведенное исследование позволяет нам сделать некоторые выводы по проблеме применения легкоатлетических упражнений в процессе физического воспитания старшеклассников. Нами было установлено, что проведение урока физической культуры в старших классах требует применения специализированных средств физического воспитания, к которым можно отнести специализированные легкоатлетические упражнения скоростно-силовой направленности. Для преодоления однообразия применения этих средств на протяжении всего учебного года, соотношение упражнений, применяемых в уроках различной направленности должно быть приблизительно следующим: беговые и специально-беговые упражнения до 25% от всего времени урока, специальные упражнения для развития быстроты 25-30% от основной части урока, упражнения скоростно-силовой и силовой направленности – до 50% от основной части урока. Для развития скоростно-силовых способностей наиболее эффективными упражнениями являются прыжки и прыжковые упражнения, выполняемые в быстром темпе, метания с мячами небольшого веса, ускорения с амортизаторами. Использование этих упражнений позволяет без увеличения общего времени урока добиться существенного повышения уровня скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроме того легкоатлетические упражнения оказывают комплексное воздействие на физические качества старшеклассников.

### **Список литературы**

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с. – Текст: непосредственный.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: Издательство: Просвещение, 2012. – 128 с. – Текст: непосредственный.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,испр.идоп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 460 с. – ISBN 5-7695- 0853-1. – Текст: непосредственный.

УДК 796.015.14

## РАЗВИТИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ВИДОВ СПОРТА

**Жмуров С.А.**

*к.п.н., заместитель начальника ОУВР*

**Калинкина Е.В.**

*старший преподаватель*

Поволжский государственный университет

телекоммуникаций и информатики

Самара, Россия

*Аннотация.* В современном постоянно развивающемся мире, тема киберспорта становится как никогда актуальна. Технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни. На фоне интеграции компьютерных технологий в повседневную реальность меняется образ жизни, а вместе с ним меняются и развлечения. Киберспорт признан официально спортивной дисциплиной в России – это важный шаг в направлении развития данного вида спорта на территории нашей страны. Это одно из главных направлений нового поколения, в чьей жизни компьютерные технологии занимают большую часть жизни.

*Ключевые слова:* киберспорт в России, история киберспорта, актуальные проблемы киберспорта и пути их преодоления, перспективы развития киберспорта.

**Цель** статьи – рассмотреть киберспорт как спортивную дисциплину в России. Определим, что же такое киберспорт? Федерация Компьютерного Спорта России (ФКС) дает следующее определение киберспорту:

«Компьютерный спорт – (киберспорт, электронный спорт (англ. Esport)

– вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и/или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой» [1].

7 июня 2016 года был опубликован приказ Министерства Спорта о включении компьютерного спорта в реестр официальных видов спорта Российской Федерации [1], признающий киберспорт спортом на территории России. С 5 июля 2017 г., в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации No 618 [1], аккредитованной спортивной федерацией по виду спорта «компьютерный спорт» является Федерация компьютерного спорта России. Существует ряд критериев, отличающих киберспортивные игры от обычных:

Во-первых, соревновательная составляющая – как минимум два человека должны соревноваться друг с другом за победу.

Во-вторых, стартовые условия в любой киберспортивной игре должны быть равными, шанс на победу каждой из сторон должен стремиться к 50% при всех прочих равных.

В-третьих, победа должна зависеть в первую очередь от навыков игроков, а не от случайности.

В России в настоящее время официально признаны пять дисциплин: «Боевая арена», «Соревновательные головоломки», «Стратегия в реальном времени», «Технический симулятор» и «Спортивный симулятор». Кроме того, ФКС России работает над признанием еще двух дисциплин: «Шутеры» и «Файтинги» [2].

Существует несколько проблем, с которыми в настоящее время сталкивается киберспорт:

1. Отсутствие единообразия в правилах проведения соревнований даже в рамках одной дисциплины. Это связано с тем, что киберспорт является относительно новым явлением и широкое распространение получил лишь в последние годы.

2. Есть проблема, где огромное влияние компаний-разработчиков на свой продукт. Обновления, содержащие серьезные изменения в балансе, должны выпускаться между крупными турнирами, так как игрокам необходимо время для адаптации.

3. Отсутствие каких-либо универсальных регуляций в области допинга.

С учетом того, что в основе многих киберспортивных дисциплин лежит скорость реакции, и все они требуют максимального уровня концентрации внимания, некоторые психостимуляторы могут оказывать существенное положительное влияние на продуктивность игроков.

Все эти проблемы могут быть решены путем создания единой международной киберспортивной организации, которая могла бы создавать единую систему порядка проведения соревнований, правил, поддерживать контакт между игроками и разработчиками, и так далее. Профессионалы отмечают, что из-за специфики движений, используемых при игре, огромная нагрузка приходится на пальцы, кисть, лучезапястный сустав. Синдром запястного канала становится профессиональным заболеванием киберспортсменов, а также лиц, профессионально связанных с работой за компьютером. Время за компьютером, участие в соревнованиях физически изматывают игрока, а при отсутствии режима, сбалансированного питания, сна пагубно влияют и физически, и психологически [1]. Исходя из этого, профессионалам и любителям необходимо развить в себе потребность в ЗОЖ, в местах проведения соревнований обязательно должна существовать инфраструктура для занятий спортом, отдыха, должен обеспечиваться доступ к сбалансированному питанию. Со временем киберспорт встанет в один ряд с традиционными видами спорта, и это произойдет довольно скоро, ведь уже подрастают поколения, чье детство и молодость связана с ним. Основными проблемами могут выступить отсутствие или недостаток государственного финансирования, дефицит отечественных разработок в области компьютерных технологий и программного обеспечения. В России сфера, окружающая киберспорт, не до конца сформирована, тогда как в Юго-Восточной Азии, Западной Европе и США она уже функционирует, стабильно генерируя прибыль.

#### Список литературы

1. Кошкина, Т.В. Исследование мотивации двигательной активности в вузе /Т.В. Кошкина // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018 – № 31. – С. 22-24.
2. Мурр, Д. Как стать киберспортсменом: девять самых важных вопросов [Электронный ресурс]. URL.: <https://www.cybersport.ru/news/kak-stat-kibersportsmenom-devyat-samykh-vazhnykh-voprosov> (дата обращения 24.02.19).
3. Приказ Госкомспорта РФ от 25.07.2001 № 449 «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.lawmix.ru/> (дата обращения 24.02.19).
4. Приказ Федерального агентства по физической культуре и спорту от 4 июля 2006 г № 414 «О компьютерном спорте». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.garant.ru/> (дата обращения 24.02.19).

УДК 37.037

## **ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ В СРАВНЕНИИ С НОРМАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИМИСЯ СВЕРСТНИКАМИ**

**Забусова М.А.**

*магистрант*

Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова  
Абакан, Россия

*Аннотация.* Статья содержит в себе материал проведенного педагогического исследования, направленного на выявление показателей возрастного отставания в развитии двигательной сферы школьников с нарушениями речевого развития в сравнении с показателями, нормально развивающимися сверстниками. Представлены полученные результаты, выявлены отставания в развитии каждого исследуемого физического качества.

*Ключевые слова:* школьники с нарушениями речевого развития, двигательная подготовленность, возрастное отставание.

**Актуальность.** Уровень двигательной подготовки следует рассматривать в виде специфического физиологического процесса изменения отдельных физических качеств человеческого организма в течение онтогенеза, это главный факторный уровень, имеющий свою обусловленность в двигательном режиме индивида. Показатели каждого теста могут определять физическую подготовленность школьника, по выявленным результатам можно определить уровень возрастного отставания в каждом направлении и акцентировать динамику развития исследуемого двигательного качества в рамках возрастных показателей испытуемых. На уровень двигательной подготовленности школьников с особыми образовательными потребностями в первую очередь может оказывать влияние недостаточный двигательный режим, выраженный в форме гиподинамии, не полноценный объем витаминизации и потребления пищи. Научно доказано, что между физическим развитием и двигательной подготовленностью, существует непосредственная взаимная связь с наличием физических и психических отклонений. Динамика психофизических отклонений увеличивается и постепенно развивается, если уровень двигательной подготовленности имеет тенденцию снижения до определенного уровня [2,3].

После реализации исследований, направленных на выявление показателей двигательной подготовленности школьников с особыми образовательными потребностями, существует возможность в рамках коррекционной работы произвести предупреждение с непосредственной компенсацией в отставании отдельных видов физических способностей. Кроме этого, существует возможность одновременно контролировать организацию учебно-воспитательного процесса и двигательный режим школьника [1].

**Цель исследования:** на основе реализации педагогического тестирования выполнить сравнительный анализ с определением уровня

возрастного отставания в показателях двигательной подготовленности школьников-логопатов 11-12 лет и их нормально развивающихся сверстников,

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе двух учебных заведений: МБОУ «СОШ №5» и МБОУ «СОШ №12» г. Абакана, Республики Хакасия. Для определения показателей двигательной подготовленности в тестировании принимали участие 12 школьников 11–12 лет с нарушениями речевого развития, и 15 человек их сверстников, не имеющих отклонений. На основе рекомендаций В.И. Лях (2003) особенности методики измерительных мероприятий, направленных на определение физической подготовленности школьников, нами произведена подборка тестов, при выполнении которых исследование проводится одними и теми же специалистами с применением тех же приборов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенное тестирование, обработка показателей и их сравнительный анализ определили возрастное отставание по всем изучаемым направлениям у школьников-логопатов 11 – 12 лет от своих сверстников. Результаты, полученные в процессе тестирования, соответствуют ранее выявленным показателям при проведении исследований авторами В.Н. Харитоновой (1999), А.Н. Налобиной (2012), однако являются несколько сниженными (табл. 1).

Так, в тесте «бег 30 метров с низкого старта», с помощью которого определяется уровень развития способности «скорость», при сравнении показателей школьников с нарушениями речевого развития и их сверстников, не имеющих отклонений, было выявлено возрастное отставание у мальчиков на 12,2%, у девочек на 10,4% с достоверностью различий  $p < 0,05$ .

При определении уровня развития скоростно-силовых способностей с помощью теста «метание набивного мяча 1 кг», у школьников с тяжелыми нарушениями речи выявлено отставание в показателях на 17,2% у мальчиков и 19,3% у девочек, с достоверностью различий  $p < 0,05$ .

В тесте «челночный бег 5x10 м с перенесением кубиков», определяющим в комплексе уровень развития координационных способностей, ловкости и быстроты, у школьников с нарушениями речевого развития определено отставание – у мальчиков на 12,7% а у девочек на 18,2% с достоверностью различий  $p < 0,05$ .

Аналогичные показатели выявлены в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке», с помощью которого определялся уровень развития способности «динамическая сила». У детей с речевыми нарушениями выявлено отставание от здоровых сверстников на 17,6% у мальчиков и 14,9% у девочек. Значительное различие необходимо отнести к присутствию у школьников с нарушениями речевого развития низкого уровня волевых усилий, требуемых при выполнении упражнений с сопротивлением, которые направлены на развитие силовых способностей.

Способность «гибкость» является наиболее отстающим направлением не только у детей с особыми образовательными потребностями, но и у школьников, не имеющих разного рода отклонений, однако различия между ними являются значительными. Так, в тесте «наклон вперед из исходного

положения, стоя на гимнастической скамейке», который используется для определения уровня развития способности «гибкость позвоночного столба», выявлены низкие показатели у обеих исследуемых групп, однако диапазон различия между полученными значениями имеет высокий уровень. У школьников изучаемого нами контингента отставание от сверстников составляет – у мальчиков на 20,9% и у девочек на 25,8%.

Таблица 1 – Показатели развития двигательной сферы школьников-логопатов 11-12 лет и их сверстников, не имеющих отклонений

Тесты	X±δ			
	Мальчики с НР	Мальчики без отклонений	Девочки с НР	Девочки без отклонений
Бег 30 м с низкого старта (сек.)	7,4±0,3	6,5±0,3 *	7,7±1,3	6,9±0,8 *
Метание набивного мяча 1 кг (см)	297,6±1,4	359,3±23,7 *	240,1±16,4	297,4±17,6 *
Челночный бег 5 х 10 м с перенесением кубиков (сек.)	17,4±1,8	15,2±0,7 *	19,8±1,5	16,2±1,2 *
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	8,9±1,1	10,8±2,8 *	6,9±1,7	8,1±1,3 *
Наклон вперед из положения «стоя на скамейке» (см)	2,4±2,6	1,9±1,7 *	2,6±1,8	3,5±1,6 *
Бег 1000 м (мин./сек.)	5,24±0,17	4,49±0,19 *	6,11±,24	5,41±0,16 *

Примечание: \* – достоверность различий при (p<0,05)

Наиболее сложное испытание следует отнести к реализации теста «бег 1000 м», который определяет способность «общая выносливость», где показатели детей с нарушениями речевого развития и их сверстников, не имеющих указанного отклонения, находятся ниже возрастных показателей. У мальчиков выявлено отставание на 14,4%, у девочек на 11,5%.

**Заключение.** Таким образом, следует констатировать, что на основании полученных результатов с последующим анализом, в показателях двигательной подготовленности выявлено значительное возрастное отставание у школьников с нарушениями речевого развития в сравнении с нормально развивающимися сверстниками. На основании этого, следует рассматривать вопрос о педагогическом воздействии, направленного на компенсацию и устранения проблемы в развитии двигательных способностей школьников с речевыми нарушениями с доведением до необходимого уровня.

#### Список литературы

1. Андреев, В.В. Компенсация возрастного отставания в развитии координационных способностей школьников 13–14 лет с депривацией слуха, на основе элементов футбола / В.В. Андреев, О.М. Сагалакова // Адаптивная физическая культура. 2020. №4 (84). – С. 27-29.
2. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития детей с нарушениями речи / И.А. Аршавский. М.: Наука, 2014. -268 с.
3. Дресвянников, В.И. Логопедическая ритмика в системе коррекционно-воспитательной работы с заикающимися школьниками/ В.И. Дресвянников // Дефектология, 2012. № 3. – С. 69-72.



УДК 796.8

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

**Заглядин Д.С.**

*студент*

Казанский федеральный университет,  
Елабужский институт (филиал)  
Елабуга, Россия

*Аннотация.* Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей. К настоящему времени уже накоплено большое количество материала по установлению высокого уровня показателей координационных способностей, раскрыты термины и понятия, характеризующие координацию детей младшего школьного возраста, выделены ведущие проявления координационных способностей. В связи с этим разнообразные варианты тренировки координационных способностей у воспитанников требуют дополнительных экспериментальных проверок. Цель работы: провести сравнительный анализ показателей развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся в футбольной секции и детей, обучающихся в общеобразовательной школе.

*Ключевые слова:* координационные способности, дети младшего школьного возраста, сенситивный период, тестирование.

**Актуальность.** Важнейшей задачей физического воспитания является всестороннее физическое развитие, развитие двигательных функций человека, укрепление здоровья, воспитание физических качеств.

Одним из элементов двигательной подготовки выступают координационные способности. Проблема развития координационных способностей (двигательных способностей) является одной из наиболее значимых в практике воспитания детей младшего школьного возраста.

Так как высокий показатель развития координационных способностей служит неким «фундаментом» для наивысших результатов в различных видах спорта, особенно в тех видах спорта, где результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности. Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных и т.д.) идет значительно успешнее, если занимающийся имеет высокоразвитые способности управлять собой, своим телом и движениями. Значительный уровень развития физических способностей – это важный компонент состояния здоровья.

Наиболее благоприятные условия создаются для развития координации именно в младшем школьном возрасте, так как возраст 5-12 лет является сенситивным периодом для развития физических качеств и способностей, о чем свидетельствуют обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов [1, 2]. Так же в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется

предрасположенность к тем или иным видам спорта. В возрасте 7 лет набираются группы начальной подготовки в спортивные школы и секции. И в это время очень важно стимулировать развитие координационных способностей для того, чтобы на основу развитых координационных способностей могла лечь база для формирования техники избранного вида спорта и оптимального пути физического совершенствования.

К настоящему времени уже накоплено большое количество материала по установлению высокого уровня показателей координационных способностей, раскрыты термины и понятия, характеризующие координацию детей младшего школьного возраста, выделены ведущие проявления координационных способностей.

Но вместе с этим, необходимо отметить, что разнообразные варианты тренировки координационных способностей у воспитанников требуют дополнительных экспериментальных проверок.

**Цель исследования:** провести сравнительный анализ показателей развития координационных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся в футбольной секции и детей, обучающихся детей в общеобразовательной школе.

**Организация и методы исследования:** анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов. В педагогическом эксперименте приняли участие мальчики, воспитанники футбольной секции МБОУ СШ Олимп, и мальчики, обучающиеся МБОУ «Средняя школа №8» ЕМР РТ 2 «а» класса, которых разделили на две группы: первая группа – 10 мальчиков, обучающиеся во 2 «а» классе и вторую группу – воспитанники футбольной секции – также мальчики в количестве 10 человек.

В первой группе уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по общеобразовательной программе. Вторая группа не только занималась по школьной программе, рекомендованной школой, но и посещала на занятия в футбольной секции. Все исследуемые школьники относились к основной группе здоровья и регулярно посещали уроки физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведено тестирование с целью определения уровня развития координационных способностей (табл. 1). Полученные результаты эксперимента были подвержены статической обработке данных по общепринятым методикам.

Результаты тестирования показали, что уровень развития координационных способностей у детей, занимающихся в спортивной секции и у обучающихся общеобразовательной школы, существенно не отличается и достоверных различий по показателям не наблюдается.

В обеих группах мальчиков среднестатистические показатели соответствуют среднему уровня развития координационных способностей (за основу была взята шкала В.И. Лях) [3].

Таблица 1 – Соотношение количества исследуемых мальчиков с различным уровнем развития координационных способностей (%)

Тесты	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	группа 1	группа 2	группа 1	группа 2	группа 1	группа 2
Бег 3x10 м, с переноской кубиков	50%	20%	20%	60%	30%	20%
Метание малого мяча, м	30%	30%	60%	60%	10%	10%
3 кувырка вперед, сек	0%	0%	90%	70%	10%	30%
Реакция на мяч	30%	10%	30%	40%	40%	50%

**Заключение.** Таким образом, на уроках физической культуры рекомендуется включать в занятия с детьми младшего школьного возраста упражнения для развития координационных способностей. Проведенные исследования показали, что наиболее эффективно развитие координационных способностей происходит в первом и во втором классах. К третьему классу темпы прироста несколько снижаются.

Для более эффективного развития координационных способностей мы рекомендуем:

- выполнение знакомых упражнений без участия отдельных сенсорных систем (с закрытыми глазами, с исключением зрительного анализа).
- выполнение упражнений в противоположных направлениях.
- выполнение упражнений из нестандартных исходных положений и т.д.
- использование простых двигательных задач с постепенным усложнением и поиском школьниками самостоятельных решений.
- использование упражнений, направленных на развитие мелкой моторики на уроках физической культуры.

#### Список литературы

1. Двейрина, О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О. А. Двейрина. – Текст : электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – Вып. 1 (35). – С. 35-38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koordinatsionnye-sposobnosti-opredelenie-ponyatiya-klassifikatsiya-form-proyavleniya> (дата обращения: 30.01.2023)
2. Назаренко, Л. Д. Концепция классификации двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. – Текст : электронный // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 99-101. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-klassifikatsii-dvigatelnyh-koordinatsiy> (дата обращения: 31.01.2023)
3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ: Дивизион, 2006. – 290 с. – ISBN 5-98724-012-3. – Текст: непосредственный.

УДК 371.15

## МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА НАСТАВНИЧЕСТВА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

**Зизикова С.И.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлен теоретический анализ современных проблем наставничества в современных условиях цифровой трансформации образования, изучены модели наставничества в образовательных организациях. Рассмотрены федеральные проекты и инициативы министерства просвещения в рамках реализации модели наставничества в образовательных организациях, определены перспективы развития данного направления. Целью исследования стало определение основных точек роста при создании и реализации программ наставничества в образовательных организациях, как инструмента актуализации ресурса педагогического коллектива, уберегающий от формального подхода и способствующий использованию в работе творческого подхода.

*Ключевые слова:* наставничество, целевая модель наставничества, формы наставничества, молодые учителя, творческий подход, профессиональные дефициты.

**Актуальность исследования.** В современном мире внедряется новые формы взаимодействия молодых и опытных учителей, обучающихся, методистов и кураторов. Однако набирающее популярность наставничество является далеко не новым методом взаимодействия участников образовательного процесса в отечественной педагогике. Еще в 2013 году Президент РФ В.В. Путин на заседании Государственного совета обозначил необходимость возрождения института наставничества и с этого момента был сформирован перечень поручений, среди которых федеральные проекты и инициативы, в результате которых уже к 2024 году должно быть вовлечено в различные формы наставничества более 70% обучающихся и педагогов общего образования. Однако, идеи наставничества актуальны и для среднего профессионального и высшего образования.

Следует отметить, что идеи дуального обучения, в основе которого лежит включение в образовательный процесс реальных живых практик активно реализуется в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма, обогащаясь конкретным опытом решения разного рода задач, ценностные основания этих решений передаются от преподавателей к студентам, от опытных педагогов – молодым специалистам, начинающим свой профессиональный путь.

**Цель исследования** определение основных точек роста при создании и реализации программ наставничества в образовательных организациях, как инструмента актуализации ресурса педагогического коллектива, уберегающего от формального подхода и способствующего использованию в работе творческого подхода.

**Организация и методы исследования.** Для определения основных вопросов, касающихся становления и совершенствования профессиональной деятельности преподавателей необходимо рассмотреть нормативно-правовое основание наставничества, а также определить профессиональные дефициты современных педагогов в условиях цифровизации образовательного процесса. Основными методами исследования были анализ нормативно-правовой документации, указов и приказов правительства РФ, методические рекомендации, а также изучен опыт педагогических коллективов, проведено анкетирование молодых учителей и педагогов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первом этапе исследования были проанализированы существующие определения понятия «наставничество», самое распространенное, что это универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций, метакомпетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и партнерстве [5].

Проблема повышения уровня профессионального мастерства среди педагогов особенно остро ощущается в последнее время, в связи с нехваткой кадрового состава в образовательных организациях. Причиной данного явления становится потеря престижа статуса школьного учителя, отсутствие социальной поддержки, стимулирования и мотивации персонала со стороны администрации образовательной организации, а также отсутствие конкуренции среди педагогов. Анализ нормативно-правовой документации позволили выделить основные документы и федеральные проекты и инициативы, которые способствуют развитию и совершенствованию системы наставничества. По указу Президента РФ утверждены знак отличия «За наставничество» и стипендиальные программы, которые направлены на развитие компетенций педагогов для реализации проектной и наставнической деятельности [6].

Одним из таких нормативных документов является распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145, в котором дана методология целевой модели наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися [3].

Реализация целевой модели направлена на обеспечение достижения сквозного результата федеральных проектов «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Молодые профессионалы» [1,2].

Кроме этого, одной из инициатив социально-экономического развития Российской Федерации до 2030 года является Федеральный проект «Профессионалитет», среди ключевых инициатив проекта – создание образовательно-производственных центров (кластеров), которые являются интеграцию колледжей и организаций реального сектора экономики [7].

Для реализации данного проекта под запросы работодателя формируются новая управленческая структура, новый педагогический состав, новое

содержание и структура образовательных программ, создаются учебно-производственные комплексы.

В рамках проекта будут внедрены новые образовательные программы – интенсивные, ориентированные на потребности рынков труда, создание информационной платформы «Цифровой конструктор компетенций».

Для реализации кластеров необходимо проведение подготовки кадрового состава, в том числе обучение по компетенциям, необходимым для эффективной реализации федерального проекта «Профессионалитет», под запросы работодателей [8].

Рассматривая формы наставничества необходимо отметить, что выделяют индивидуальную, групповую, коллективную, а также взаимную, основанную на взаимной поддержке педагогов, имеющих разного типа дефициты, которая может быть представлена в виде партнерства, и, пожалуй, самая популярная в настоящее время онлайн наставничество, при которой используются различные формы сетевого взаимодействия, интернет технологии, мессенджеры и онлайн платформы.

На современном этапе трансформации образования активно реализуется модель образования 2.0, в основе которой реализуется проектная деятельность, на данном этапе для преподавателей необходимы не только так называемые контекстные навыки (Hard Skills), но и кросс-контекстные навыки, называемые «мягкими» (Soft Skills), а также Digitl Skills. Педагогу, работающему по данной модели, необходимо участвовать в коллективной деятельности, активно использовать рефлексию своей деятельности и создавать проектную среду, способствующую проявлению творчества, как обучающихся, так и самих педагогов.

Анализируя уже накопившийся опыт наставничества, можно выделить определенные роли присущие педагогу-наставнику, помогающему преодолеть профессиональные дефициты, вращающиеся во внутренних и внешних барьерах. В научно-методической литературе именно внутренние барьеры представляют собой основы профессионального дефицита, преодолеть который молодые педагоги не могут самостоятельно, в то время как внешние – это отсутствие различных механизмов реализации собственных идей и инициатив.

Наставник вовлекает в разного вида деятельность, создавая условия для формирования у молодых педагогов адаптации к требованиям образовательной организации, карьерного роста и побуждать к проявлению инициативы и самостоятельным действиям.

В отечественной педагогике наиболее распространено менторство, которое предполагает сотрудничество педагога, имеющего значительный опыт и молодого специалиста или студента-практиканта, не имеющего практического опыта, которое способствует профессиональному становлению и накоплению практического опыта. Также в образовательном процессе вуза распространены роли кураторов, выполняющие функции эдвайзера, человека, обучающего по определенной специальности в рамках академического процесса. Также имеет место быть фасилитаторам, преподавателя

обеспечивающего коллективную коммуникацию в группе, понять цель практического занятия, удерживая позитивный настрой и обеспечивая комфортный психологический климат в учебной группе в процессе достижения поставленной цели.

В последнее время наиболее популярность получила роль коуча или тьютора, который сопровождает процесс индивидуального образовательного маршрута либо индивидуальных образовательных программ в образовательных организациях различных ступеней, начиная от школы до вуза и системы дополнительного и непрерывного образования.

Для выбора педагога на роль наставника необходимо учитывать определенные требования, одним из которых является наличие профессиональных и личностных компетенций, опыт преодоления профессиональных барьеров, коммуникабельность и лидерские качества, а также склонность к постоянному самосовершенствованию и внутренней мотивации к наставничеству и оказанию помощи другим.

На втором этапе педагогического исследования нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие молодые специалисты, имеющие опыт работы менее 3-х лет. Целью анкетирования было выявление точек роста и профессиональных дефицитов молодых педагогов. В анкетировании приняли участие 50 молодых учителей физической культуры, работающих в различных субъектах РФ.

Анализ результатов анкетирования показал, что только 8,5% опрошенных молодых учителей не испытывали сложности в адаптации к требованиям образовательной организации и новым условиям труда, остальные 91,5% прошли через разного рода трудности (см.рис.1).



Рисунок 1 – Распределение профессиональных дефицитов молодых учителей

Также было определено, что из 50 человек 64 % респондента имеют специальное педагогическое образование, остальные 36 % имеют узкую специализацию, что затрудняет работу учителем физической культуры, так как

необходимо знания и навыки более широкого спектра, нежели узкая специализация по определенному виду спорта.

На вопрос анкеты «Получили ли вы необходимую помощь и поддержку педагогов вашей организации при затруднениях в профессиональной деятельности?» 15 человек (30%) ответили «Да», только 10 человек (20%) ответили, что получили помощь от своих вузовских преподавателей, 25 человек (50%) ответили, что обменивались опытом среди таких молодых учителей.

На вопрос «Какие формы наставничества были бы для вас наиболее приемлемы и эффективны?» ответы разделились следующим образом «Мастер-классы» – 10% респондентов, «Коучинг» – 30%, «Тренинги и психологическое консультирование» – 40%, «Обмен опытом на конференциях» – 10%, оставшиеся 10% затрудняются ответить (рис.2).



Рисунок 2 – Распределение предпочтений по формам наставничества молодых учителей

**Заключение.** Таким образом, результаты исследования показывают, что наставничество является одной из наиболее эффективных форм взаимодействия и становления педагогов, которое помогает выстраивать индивидуальные траектории развития и совершенствования профессиональных навыков. Наставничество не теряет своего значения на современном этапе трансформации образования, тем самым способствуя укреплению системы наставничества, в которой органично сочетается и адаптация молодых специалистов к условиям профессиональной деятельности и самостоятельной деятельности и обязанностей, также формируются профессионально значимые компетенции в сфере коммуникации, партнерства и личностного роста.



### Список литературы

1. Паспорт федерального проекта «Молодые профессионалы» (Повышение конкурентоспособности профессионального образования)» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
2. Паспорт федерального проекта «Современная школа» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
3. Методология (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися (утверждена распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145).
4. Методические рекомендации по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися (приложение к распоряжению Министерства просвещения Российской Федерации от 25 декабря 2019 г. № Р-145).
5. Лосева, А. Л. Наставничество как инструмент ускоренной адаптации новых преподавателей / А. Л. Лосева // Сибирский учитель. – 2022 – №1 (140). – С. 45-51. – EDN WWWJAV.
6. Указ Президента РФ от 02.03.2018 № 94 «Об учреждении знака отличия «За наставничество»».
7. Приказ Министерства просвещения России от 17.04.2019 № 179 «Об утверждении методик расчета целевых показателей федеральных проектов национального проекта «Образование» (вместе с Методикой расчета показателей федерального проекта «Молодые профессионалы» (повышение конкурентоспособности профессионального образования)).
8. Федеральный проект «Профессионалитет» Министерства просвещения Российской Федерации. – Текст электронный: [https://edu.gov.ru/activity/main\\_activities/additional\\_vocational\\_education/](https://edu.gov.ru/activity/main_activities/additional_vocational_education/) (дата обращения 07.02.2023).

УДК 796.83

## ИГРОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ БОКСЕРОВ

**Зиннатуров А.З.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается игровая тренировка как форма организации занятий по боксу. Проведен обзор научной литературы по данной теме, вследствие которого были определены подвижные игры, наиболее подходящие для развития физических качеств юных боксеров. Было определено, что физическая активность юных спортсменов в виде подвижных и спортивных игр развивает все группы мышц, легкие, сердечно-сосудистую систему, дух товарищества, лидерские качества, игровое мышление, повышает уровень всесторонней физической подготовленности и в соответствии с изученными данными проведена классификация данных игр по их направленности.

*Ключевые слова:* бокс, подвижные игры, юные боксеры, подготовка боксеров

**Актуальность.** Бокс – сложно-координированный, ациклический вид спорта, имеющий большую популярность как в России, так и по всему миру. Он представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Путь становления боксера от начинающего до мастера спорта это многолетняя работа над совершенствованием своих физических и морально-волевых качеств путем систематических тренировок. В процессе обучения боксеров юного возраста тренер должен стараться избегать монотонности и однообразия, так как рутинность тренировочного процесса может привести к психологической перетренированности, которая будет вызывать у спортсмена чувство вялости, сонливости, нежелание тренироваться. В своих трудах К.В. Градополов утверждает, что перетренированность бывает не только от перенапряжения – часто она появляется в результате однообразности тренировок [3].

Правильно организованная игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей. Игровые занятия и задания обогащают участников новыми ощущениями, эмоциями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде, формируют игровое мышление [1, 4].

Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение

ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В исследовании В.И. Ляпина отмечается, что при применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий [6]. Целесообразно применять на тренировках следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры.

**Цель исследования:** проанализировать и классифицировать подвижные игры, используемые в процессе подготовки боксеров.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате анализа научной литературы и педагогического исследования, мы определили, что для развития определенных физических качеств в процессе тренировок юных боксеров применяются следующие игры:

- «Часовые и разведчики» – игра, в которой помимо быстроты у спортсмена развивается внимательность и координация;

- «Охотники и утки», «Перестрелка» – способствуют развитию ловкости спортсмена.

- «Перетягивание каната» в данной игре спортсмены делятся на команды и стараются перетянуть команду соперников на свою сторону, держась за канат, что отлично развивает силу спортсменов; спорт это

- «Пятнашки ногами», «Боксерская борьба» – парные игры, применяются в разминке спортсменов, при этом способствуют развитию силы, ловкости и координации движений. «Боксерская борьба» игра так же используемая в разминке боксеров, игроки разбираются по двое и начинают бороться друг с другом, цель игры поднять соперника так что бы он не касался пола, эта игра способствует развитию силы и так же в ней боксеры отрабатывают действия, используемые ими в ближнем бою. Так же нами были рассмотрены и классифицированы и другие игры, способствующие развитию физических качеств боксеров.

Таким образом, подвижные игры, применяемые в тренировке боксеров, направлены преимущественно на развитие силы, ловкости, воли, для воспитания быстроты реакции и ориентировки, способности оперативно мыслить.

Помимо игр, развивающих общие двигательные качества, в тренировочном процессе боксеров целесообразно применять подвижные игры, которые позволяют непосредственно тренировать специальные физические и технические качества боксера: быстроту и точность ударов, специфическую ловкость, которая определяет арсенал приемов атаки и защиты, а также чувство «ударной» дистанции, т.е. способность к пространственно-временной

ориентации. Сложнее закрепить в играх силу удара или воспитать специфическую выносливость, что достигается специальной подготовкой. Подвижные игры могут служить средством контроля за состоянием технической и тактической подготовки спортсмена, средством проверки инициативности и эмоциональной устойчивости.

Следовательно, игровая тренировка способствует развитию и совершенствованию физических качеств юных боксеров. Также проанализировав научную литературу по данной теме, мы выяснили

По мнению ряда авторов [2, 5] с помощью подвижных игр развиваются сложные и разнообразные движения в игровой деятельности. В них, как правило, задействованы все мышечные группы. Данное высказывание подтверждает пользу подвижных игр в процессе подготовки боксеров, так как именно в боксе важно в процессе подготовки к соревнованиям задействовать все мышечные группы. Для совершения наиболее эффективных атакующих и защитных действий во время вольного боя на тренировке, либо во время соревновательного боя, спортсмен должен задействовать различные группы мышц суметь нанести наиболее быструю, сильную атаку и совершить максимально быстрые, скоординированные защитные действия.

В результате изучения различных мнений, научных трудов и утверждений о физических качествах и о подвижных играх мы классифицировали подвижные игры по развиваемым ими физическим качествам. В таблице 1 нами представлена классификация подвижных игр, которую мы сформировали исходя из данных определений физических качеств и содержанию спортивных игр.

Таблица 1 – Классификация подвижных игр, используемых в подготовке боксеров, по физическим качествам

Сила	Быстрота	Выносливость	Ловкость
«Перетягивание каната»	«Часовые и разведчики»	«Трудный прыжок»	«Охотники и утки»
«Боксерская борьба»	«Команда быстроногих»	«Мяч на полу»	«Петушиный бой»
«Кто дальше бросит»	«Пятнадцать передач»	«Сумей догнать»	«Перестрелка»
«Кто сильнее?»	«Рывок за мячом»	«Челнок»	«Подвижная цель»
«Борьба за палку»	«Успей подобрать»	«Гонка с выбыванием»	«Пятнашки ногами»

**Заключение.** Исходя из проведенного нами исследования, мы можем сделать вывод о том, что упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес, формируют мотивацию к занятиям спортом и физической культурой,

стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач. должен строить тренировочный процесс так, чтобы спортсмены на ранних этапах подготовки были заинтересованы в тренировочном процессе, в этом помогают подвижные игры, развивающие как физические качества так и волевые.

#### Список литературы

1. Абрамов Н.А., Ащеулов Д.И., Ахатов А.М., Болтиков Ю.В., Зиннатнуров А.З. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере «скоростно-силового тренажера дзюдо») Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 21. № 4 (21). С. 55-59.
2. Барейчев А.В. Методика технической подготовки боксеров 15-17 лет, в условиях новых правил в боксе. В сборнике: Университетский спорт: здоровье и процветание нации Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах. 2015. С. 29-32.
3. Градополов, К.В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – М.: издательство «Инсан», 2010. – 317с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст] : Учебник для студентов пед. вузов ; – М.: издательский центр «Академия», 2004. – 160с.
5. Зиннатнуров А.З., Болтиков Ю.В., Абрамов Н.А. Оценка эффективности комбинированного подхода в тренировочном процессе боксеров. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 3. С. 76-79.
6. Ляпин И.В. Игровая тренировка как форма организации занятий по боксу у детей в общеобразовательной школе. - Евразийский союз ученых (ЕСУ) №1(82), 2021. С. 41-44.

УДК 796.83

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ 11-12 ЛЕТ

**Зиннатнуров А.З.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса боксера направленного на развитие общей физической подготовки, позволяет улучшить функциональные возможности организма, развить новые способности, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств, содействует накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей.

*Ключевые слова:* учебно-тренировочный процесс, общая физическая подготовка, физические качества, боксеры.

**Актуальность.** Важнейшая часть подготовки боксеров – развитие основных физических и воспитание морально-волевых качеств, которые необходимы для гармоничного физического развития, поддержания высокого уровня здоровья и достижения спортивного успеха. Уровень развития физических качеств является фундаментом для высоких спортивных результатов [1]. Физическим упражнениям принадлежит главная роль в процессе общей физической и специальной физической подготовки. Упражнения используются для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости в определенных внешних условиях, в соответствии с задачами тренировки и индивидуальными возможностями занимающихся

Учебно-тренировочный процесс боксера – комплексный процесс воспитания необходимых физических качеств, которые становятся залогом достижения результата. Без разнообразных, продуманных и правильно выполненных упражнений невозможно добиться успехов в ринге. Физическая подготовка спортсмена связана с улучшением функциональных возможностей организма, развитием новых способностей, общим укреплением здоровья.

В основе учебно-тренировочного процесса боксеров 11-12 лет, до года обучения, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс» по соотношению иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки на общую физическую подготовку уделяется до 50% времени [6].

Таким образом, очень важно при составлении комплекса ОФП избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. Общая физическая подготовка в возрасте 11-12 лет в боксе чрезвычайно важна и оказывает значительное влияние на результат спортсмена в будущем [2]. Общая

физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции [3, 5]. Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы [4, 5]. Многолетний процесс физического воспитания может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей человека.

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки в боксе – основная часть подготовки спортсменов-боксеров. Следует уделять особое внимание общей физической подготовке, ведь формирование широкого круга двигательных умений и навыков и всестороннее гармоничное развитие физических качеств, поможет в дальнейшем на фоне этой базы умений и навыков, добиться рационального выполнения более сложно-координированных действий при минимальных затратах энергии, что очень важно в результате поединка [3]. Следовательно, для достижения спортивных результатов поиск путей совершенствования общей физической подготовленности у боксеров останется актуальным.

Цель исследования – разработать и теоретически обосновать комплекс упражнений для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса боксеров 11-12 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В эксперименте принимало участие 24 боксера (начальная подготовка 3 года обучения) – по 12 человек в каждой группе. Возраст испытуемых 11-12 лет. Оценка уровня общей физической подготовки спортсменов была проведена при проведении контрольной тренировки.

В начале эксперимента в обеих группах после дня отдыха, в начале недельного микроцикла в одинаковых условиях было проведено первое контрольное испытание – сдача нормативов. Во время которого выставлялись баллы за количество выполненных повторений упражнений, таких как: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе, подъем ног к перекладине, одно повторение - один балл. Далее спортсмены контрольной группы тренировались по программе ДЮСШ «Спарта» г. Казань. Спортсмены экспериментальной группы тренировались по той же программе, при этом заменяя задания на общую физическую подготовку специальным комплексом упражнений, предложенным нами. Тренировочные занятия

проводились 4 раз в неделю. Комплексы упражнений применялись 2 раза в неделю. Весь эксперимент длился 12 недель, было проведено 48 занятий, специальные комплексы упражнений включались 24 раза.

Пример построения тренировочного занятия в экспериментальной группе. Разминка (общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения). Скакалка – 50 прыжков; Бег со сменой скорости (фартлек) в течение 40 секунд; Запрыгивание на тумбу 50см – 30 прыжков; Челночный бег – 6 отрезков по 10 метров; Семенящий бег на месте с гантелями в руках по 1 кг в 44 течении 40 секунд. Упражнения выполнять не более 40 секунд, отдых между упражнениями 3-4 минуты, между сериями 6-8 минут, всего выполняется 3-4 серии, из них, первая серия с предельной интенсивностью, вторая серия с умеренной интенсивностью, третья и четвертая серия с околопредельной интенсивностью. Отдых 5-7 минут затем медленный бег 800 – 1000 метров.

В конце эксперимента в обеих группах после дня отдыха, в начале недельного микроцикла в одинаковых условиях было проведено второе контрольное испытание, во время которого выставлялись баллы за количество повторений. Регистрировались следующие данные: количество повторений (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты контрольного испытания

Упражнение		КГ	ЭГ	T - критерий	tгр	Значимость
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	В начале	36,1	36	0,13	2.17	P>0.05
	В конце	38,0	40,3	4,41		
Сгибание, разгибание рук в висе (к-во раз)	В начале	6,9	6,8	0,20		
	В конце	7,9	8,9	2,62		
Подъем ног к перекладине (к-во раз)	В начале	6,8	6,8	0,22		
	В конце	7,8	9,0	2,50		

**Примечание:** В столбцах КГ (контрольная группа) и ЭГ (экспериментальная группа) показано среднее количество повторений в каждой группе

Анализ показателей общей физической подготовленности показал, что улучшение результатов в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Сравнение результатов в начале эксперимента экспериментальной и контрольной группе показало, что  $t_{гр} > t$  критерия. Этот результат считается недостоверным, это значит, что группы - одинаковые, а в конце эксперимента в экспериментальной и контрольной группе исследование показало, что  $t$  критерий  $> t_{гр}$ , этот результат считается достоверным и есть разница между среднеарифметическими показателями в группе на контрольных упражнениях, а именно, результаты экспериментальной группы на много лучше результатов контрольной группы.

Исходя из этого, можно утверждать, что улучшение общей физической подготовки показанного при преодолении контрольных испытаний: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе, подъем ног к



перекладине, в экспериментальной группе в конце эксперимента по отношению к начальным результатам произошло при использовании данного комплекса упражнений в тренировочных занятиях.

**Выводы:** в ходе педагогического эксперимента нами доказана эффективность использования разработанного нами комплекса упражнений. В ходе эксперимента, экспериментальная группа применяла наш комплекс упражнений в 50% тренировок в неделю. Мы выявили, что в отличии от контрольной группы, спортсмены которой тренировались по общепринятой программе, спортсмены экспериментальной группы улучшили свои общие физические показатели больше и стали выполнять повторений больше чем спортсмены контрольной группы. Полученные данные статистически достоверны. Общая физическая подготовка способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств, содействует накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей.

### Список литературы

1. Болтиков, Ю. В. Особенности силовой подготовки спортсменов высших разрядов в армспорте / Ю. В. Болтиков, О. Б. Соломахин, Д. Р. Ислямов, В. В. Косулина // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 157-160.
2. Зиннатуров А.З. Оценка комбинированного подхода в тренировочном процессе боксеров. Культура физическая и здоровье. 2019. №2(70). С. 108-110.
3. Зиннатурова А. А., Зиннатуров А. З., Дрожецкий Д. А. Восстановительные мероприятия спортсменов этапа спортивного совершенствования. Культура физическая и здоровье. 2022.- Т.82. - №2. С. 213-217.
4. Спиринов, Н. А. Некоторые аспекты подготовки боксеров высокой квалификации / Н. А. Спиринов, С. М. Мугаллимов // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 369-371.
5. Шадинов, Р. А. Повышение функциональных способностей боксеров 16-17 лет методом круговой тренировки / Р. А. Шадинов, И. А. Земленухин // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. 2018. С. 682-685.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Бокс». Приказ Министерства спорта Российской Федерации №1055 от 22.11.2022 г.

УДК 796.325

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ВОЛЕЙБОЛОМ СРЕДИ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ Г. ВОРОНЕЖ

**Иванова О.А.**

*преподаватель*

Воронежская государственная академия спорта

**Овсянникова В.А.**

*воспитатель*

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 111»

Воронеж, Россия

*Аннотация.* В 30-35 лет, когда осуществляется переход от молодости к зрелости, начинается своеобразный период двигательной пассивности, снижения двигательной активности, обусловленный социальными изменениями в жизни женщин. В организме начинается постепенная перестройка всех систем, проявляющаяся в нарушениях ритма сна, повышенной утомляемостью, эмоциональной лабильностью, ухудшением памяти, изменениями в кровеносных сосудах. Снижаются функциональные и адаптивные возможности по сравнению с молодым организмом. Занятия фитнес-волейболом помогают поддерживать двигательную активность и уменьшают проявление негативных последствий, связанных с возрастными изменениями.

*Ключевые слова:* двигательная активность, антропометрические показатели, фитнес-волейбол.

**Актуальность.** В третьем десятилетии жизни, уже в 30-35 лет, когда осуществляется переход от молодости к зрелости, начинается своеобразный период двигательной пассивности, снижения двигательной активности, обусловленный социальными изменениями в жизни женщин. В организме начинается постепенная перестройка эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем и обмена веществ, проявляющаяся в нарушениях ритма сна, повышенной утомляемостью, эмоциональной лабильностью, ухудшением памяти, изменениями в кровеносных сосудах. Снижаются функциональные и адаптивные возможности по сравнению с молодым организмом. Происходит процесс снижения морфологических характеристик, функциональных и физических [1].

Все вышесказанное предопределило выбор возраста женщин – испытуемых. В нашем исследовании принимали участие женщины 30-40 лет, в возрасте, который относят к началу второго периода зрелого возраста.

В программу исследования антропометрических показателей входили: длина и масса тела, состав тела (процент содержания жирового компонента), объем (экскурсия) грудной клетки.

Величины антропометрических показателей обследуемых групп на начало занятий не имели статистически достоверных различий ( $p > 0,05$ ). Большинство женщин, как занимающихся, так и не занимающихся фитнес-волейболом, имели избыточный вес.

**Цель исследования** – разработать инновационную комплексную методику рекреационных занятий, включающую фитнес-волейбол в сочетании

с аэробными упражнениями. Комплексная методика оздоровительных занятий фитнес-волейболом для женщин 30-40 лет разрабатывалась с учетом их возрастных особенностей и уровня общей физической подготовленности и состояния здоровья.

**Организация и методы исследования.** Проведен анализ научно-методической литературы по указанной теме, который помог в дальнейшем сформулировать цель исследования и его задачи.

Были проведены констатирующий эксперимент, который помог изучить антропометрические показатели обследуемых групп женщин возрастного диапазона 30–40 лет, которые с целью поддержания своей двигательной активности занимались волейболом.

В конце констатирующего эксперимента у женщин, занимающихся фитнес-волейболом, было зафиксировано улучшение (снижение величины) антропометрических показателей, характеризующих массу тела и процентное содержание жировой массы тела, а также в индексе массы тела по сравнению с не занимающимися волейболом ранее.

В конце констатирующего эксперимента выявлено, что показатели выросли, что характеризует уровень физической подготовленности занимающихся. Но, учитывая высокую популярность, востребованность у женщин 30-40 лет занятий волейболом, обозначилась необходимость поиска путей повышения эффективности занятий волейболом как одного из популярнейших средств оздоровительной физической культуры.

Обследуемых разделили на две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 10 человек в каждой. Группы занимались в одинаковом режиме: с одинаковой кратностью занятий (2 раза в неделю) и с продолжительностью (90 минут). Контрольная группа женщин продолжила занятия по традиционной программе, а экспериментальная – по инновационной комплексной методике. Содержание программы отличается от традиционной следующими положениями [4]:

– исключаются варианты и разновидности технических приемов, сложных в координационном плане, требующих высокого уровня физической подготовленности;

– исключены травмоопасные технические приемы, которые могут привести к функциональным нарушениям опорно-двигательного аппарата (прием мяча снизу в падении, передача мяча сверху в падении);

– включено обучение техническим приемам, которые не входят в традиционные учебные программы по волейболу, дольше удерживать мяч в игре (передача и перебивание мяча на сторону соперника, нападающий удар «накатом» стоя и в прыжке и некоторые другие);

– преобладают упражнения аэробной направленности, выполняемые с малой и средней интенсивностью (ЧСС 108-125 уд/мин и 126-143 уд/мин соответственно).

Затем проводился сравнительный анализ эффективности занятий комплексной инновационной методикой. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы.

Таким образом, результаты формирующего эксперимента выявили более высокую эффективность занятий фитнес-волейболом для женщин 30-40 лет по сравнению с занятиями волейболом. За год женщины, занимающиеся фитнес-волейболом, достигли более высоких величин в наиболее значимых для женщин показателях физической подготовленности, характеризующих силу мышц брюшного пресса, рук, гибкость позвоночного столба, также коррекцию фигуры и получение удовольствия от общения, и получение положительного результата [2,3].

Сравнительный анализ эффективности занятий женщин фитнес-волейболом и волейболом по традиционной методике позволил установить более высокую комплексную эффективность занятий фитнес-волейбола.

В результате проведения формирующего эксперимента было выявлено статистически значимое ( $p < 0,05$ ) улучшение величин большинства антропометрических и функциональных показателей, а также показателей физической подготовленности женщин 30-40 лет, занимавшихся в экспериментальной группе по сравнению с женщинами контрольной группы.

В показателях, характеризующих, прежде всего, деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Кроме того, в экспериментальной группе был достигнут сравнимый рост (статистически значимых различий не выявлено ( $p > 0,05$ )), как и в группе не занимающихся, в показателях: артериального давления, ЧСС.

Несмотря, что по отдельным показателям, характеризующим состояние здоровья занимающихся, у испытуемых экспериментальной группы был выявлен значимый прирост практически по всему комплексу показателей, что позволило избежать узкоспецифического эффекта занятий фитнес-волейболом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе исследования женщин 30-40 лет установлено, что большинство имеет повышенную массу тела, низкий показатель иммунной системы. Выявлен недостаточный уровень работоспособности, который характеризуется низким уровнем развития физических способностей: быстроты, гибкости, выносливости.

Основным инновационным фактором в разработанной экспериментальной методике является чередование работы игровых занятий фитнес-волейболом и аэробных рекреационных упражнений. Это значит, что при таком сочетании нагрузок на организм происходит комплексное воздействие на анаэробные и аэробные возможности организма.

Эффективность предложенной методики в педагогическом эксперименте выявила статистическую достоверность ( $p < 0,05$ ) улучшения у занимающихся женщин величин большинства антропометрических функциональных показателей. Кроме того, изменились в лучшую сторону показатели физической подготовленности ( $p < 0,05$ ) женщин 30-40 лет, которые проявились в увеличении показателей: прыжка в высоту с места с 22,9 до 24,3 см ( $p < 0,05$ ); прыжка в длину с места с 126,9 до 133,7 см ( $p < 0,05$ ); количества поднимания туловища с 27,6 до 29,4 раза ( $p < 0,05$ ).

За период проведения занятий по фитнес-волейболу снизилось количество простудных заболеваний (на 48 %).

**Заключение.** Полученные данные свидетельствуют о том, что разработанная комплексная методика, включающая занятия фитнес-волейболом и выполнение различных аэробных упражнений, позволяет более эффективно решать задачи, направленные на улучшение здоровья и физической подготовленности занимающихся.

#### Список литературы

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 463 с.
2. Иванова, О. А. Мотивация женщин 30-40 лет к занятиям фитнес-волейболом / О. А. Иванова, Л. Ю. Лермонтова, М. Е. Ретюнских // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных статей 3-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева / ред.кол.: А. В. Сысоев [и др.]. – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2020. – С. 54-61.
3. Ежова, А. В. Оценка эффективности экспериментальной комплексной методики физкультурно-оздоровительных занятий по волейболу среди женщин 30-40 лет / А. В. Ежова, О. А. Иванова, Л. Ю. Лермонтова // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Моск. гос. акад. физ. культуры; ред.-сост. К.С. Дунаев. – Малаховка, 2021. – С. 37-39.
4. Сорокина, В. М. Волейбол для здоровья: учеб. пособие для образовательных учреждений среднего профессионального образования Волгоградской области / В.М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Волгоградский гос. техн. ун-т. – Волгоград: Политехник, 2010. – 59 с.: ил.

УДК 796.012.12

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ОДНОГО ИЗ СРЕДСТВ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

**Иванова О.А.**

*старший преподаватель*

Воронежская государственная академия спорта

**Нелюбина Л.В.**

*старший воспитатель*

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 155»

Воронеж, Россия

*Аннотация.* В наше время стало настораживать ухудшение уровня здоровья детей, физическая подготовленность подрастающего поколения, а именно, дошкольников, резко снизилась. Одной из значимых причин этого является проблема системы физического воспитания, которая не соответствует современным требованиям физической подготовленности человека. В течение дня дети двигаются очень мало, даже на прогулках двигательная активность ребят невысока. Этому способствуют разные причины: нежелание воспитателей активизировать физическую активность детей, запреты родителей, недостаточные площади для проведения подвижных игр. Результатом является низкая выносливость у шести-семилетних детей и высокая заболеваемость в подготовительных группах.

*Ключевые слова:* развитие выносливости, физическое воспитание дошкольников, двигательная активность, укрепление здоровья.

**Актуальность.** Физическое развитие ребенка проявляется в таких основных свойствах, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Каждое из этих свойств способствует укреплению здоровья, но не в одинаковой степени. Можно стать очень сильным, занимаясь атлетикой, можно стать очень быстрым тренируясь в беге на короткие дистанции, можно стать ловким и гибким, применяя гимнастические упражнения. При всем при этом не сформируется достаточная устойчивость, невосприимчивость к болезнетворным воздействиям. При воспитании только этих качеств невозможно решить проблему профилактики серьезных заболеваний.

**Цель исследования** – изучить развитие выносливости для более эффективной профилактики респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной неспецифической профилактики этих заболеваний.

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности [1]. На физкультуре это обычные продолжительные упражнения, в которых чередуются моменты напряжения и расслабления мышц. Выполняемые в течение значительного времени упражнения умеренной интенсивности, включающие большую часть мышечной системы человека, требуют проявления общей выносливости. Если движение ограничено каким-либо одним видом, например, ходьба на лыжах

или плавание, то в данном случае говорят о специальной выносливости лыжника, пловца и так далее [2].

Общая выносливость проверяется в хорошо усвоенных движениях и связана преимущественно с функциональными возможностями вегетативных систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. А так же со свойствами центральной нервной системы. Специальная выносливость зависит от более высокой техники владения движениями, от уровня развития быстроты, силы, ловкости, координации.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дошкольного учреждения «Детский сад № 155» г. Воронежа в период с октября 2018 по апрель 2019 гг. Первым этапом стал анализ научной и методической литературы, данный этап дал возможность объяснить теоретические знания по имеющейся проблеме. Вторым этапом стал констатирующий эксперимент, на котором с помощью тестирования, педагогами был обозначен начальный уровень развития выносливости у детей дошкольного возраста. Их поделили на две подгруппы по 10 человек в каждой, на контрольную и экспериментальную. Третьим этапом – формирующий эксперимент – стало проведение апробации предложенной системы беговых упражнений для развития выносливости у дошкольников, который был проведен инструктором по физической культуре.

Анализ научной и методической литературы помог изучить состояние вопроса и сформулировать основные задачи для исследования:

1. Для работы по повышению общей выносливости, надо начать развитие со специальной выносливости. Начиная с детского сада, надо закладывать основы функциональной деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Во время проведения формирующего эксперимента решение указанной задачи заключалось в постепенном улучшении функциональной деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, чтобы дети привыкли к более продолжительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Важно было использовать движения, связанные с работой значительного числа мышц, такие как: бег, ходьбу, лазанье, катание на велосипеде, ходьбу на лыжах [3,4]. Данные движения доступны и знакомы детям, привлекают их своей энергичностью, их можно применять и в игровой деятельности, потому что в них легко регулируется нагрузка путем изменения продолжительности или интенсивности их выполнения, а так же введения усложнений. В зависимости от возраста и подготовленности ребенка предлагается разная степень нагрузки.

2. В дошкольном возрасте, как было установлено, имеют большое значение: стремление проявить максимум способностей, быть настойчивым, пересилить ощущение усталости, что и развивает выносливость.

При проведении формирующего эксперимента, предлагая детям «бег до предела», можно было наблюдать следующее: один ребенок прекращает бег, не используя всю свою возможность, другой – старается, хотя имеет меньше сил и низкий уровень выносливости. По наблюдениям можно сказать, что девочки способны на более длительный бег, хотя они не обладают большой физической

силой, быстротой и, наоборот, у сильных и бесстрашных мальчиков не совсем получается выполнить движение с полной отдачей.

3. Перед детьми ставится цель – дойти, доползти, допрыгать, добежать до цели. Они стремятся пройти или пробежать как можно быстрее. Это задание стимулирует ребенка на быстрое действие, и как следствие, помогает обучать упражнениям, направленным на развитие выносливости.

Для осуществления данной задачи подошли циклические упражнения, которые удовлетворяли следующим требованиям:

- ✓ участие большего числа мышечных групп;
- ✓ чередование моментов напряжения и расслабления мышц;
- ✓ использование знакомых, не трудных по технике движений;
- ✓ возможность регулировать темп и длительность упражнений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Констатирующий эксперимент не выявил статистически значимых различий между экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами: по числу детей дошкольного возраста для ЭГ – 80% от общего числа детей проболели в сезон респираторными заболеваниями, для КГ – 90%.

Результатом формирующего эксперимента явилось снижение числа детей дошкольного возраста, заболевших респираторными заболеваниями (для ЭГ – до 30%, КГ – до 60%). Данный факт свидетельствует в пользу развития выносливости и как следствие – укрепления иммунитета.

Исследования показали, что продолжительность непрерывных движений должна быть около двух минут: это времени достаточно для налаживания функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Начинать надо с бега дистанции в 300 метров, которую дети будут бежать со скоростью 2.5 м/с в течение двух минут. К концу года дети смогли пробегать дистанцию до 500 метров. С учетом длины своего спортивного зала и спортивной площадки, можно рассчитать беговую дистанцию для детей разной подготовленности и возраста.

Пробегаемое расстояние от занятия к занятию следует увеличивать, можно увеличить и продолжительность бега, при этом внимательно наблюдать за общим состоянием детей после предложенной нагрузки. Конечно, развитие выносливости предполагает какую-то степень утомления, которую можно определить по следующим признакам:

– допустимая степень нагрузки характеризуют незначительное покраснение лица, выражение его остается спокойным; незначительная потливость; немного учащенное, но ровное дыхание; движения быстрые; задание ребенок воспринимает спокойно и верно выполняет его.

– средняя степень утомления выражается в значительном покраснении лица. Оно напряженное; дыхание резко учащается; движения теряют координацию, четкость. Появляются дополнительные лишние движения; дети жалуются на усталость.

– значительное утомление проявляется в излишней потливости, иногда побледнении лица; снижения темпа и амплитуды движений; вялости или чрезмерной возбудимости.



Со временем выносливость будет повышаться, и организм адаптируется к предложенным нагрузкам, которые надо повышать для дальнейшего увеличения уровня выносливости. Затем постепенно увеличивать дистанцию в уровнях предела, не требуя от детей более быстрого бега, так как скорость бега у детей будет увеличиваться по мере роста выносливости. Зимой хорошо использовать ходьбу на лыжах. В этом случае развитие выносливости сочетается с закаливающим влиянием свежего воздуха, увеличивается оздоровительное влияние движений.

Основной метод выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами.

Тренировать выносливость можно в подвижных играх, в которых есть многократное повторение действий, выполняемых длительное время, а так же в некоторых спортивных упражнениях, таких как катание на велосипеде, на самокате и так далее. Непрерывная деятельность, которая изменяется по интенсивности и по форме движений, является их особенностью.

**Заключение.** В детском саду физические упражнения и игры, которые развивают выносливость, должны занимать место во многих формах физического воспитания. Такое упражнение как бег в спокойном темпе, должно использоваться на утренней гимнастике и в первой (вводной) части физкультурных занятий и в некоторых подвижных играх.

В основной части образовательной деятельности по физическому воспитанию детей, бег может быть более продолжительным, включается так же длительное выполнение подскоков, организуются игры с непрерывной двигательной деятельностью. Закончить занятие целесообразно спокойным бегом. Во многих подвижных играх, не связанных с ловлей, можно продолжительность бега увеличить. При этом быстрый темп не требовать, а, наоборот, поощрять ритмичный бег, в спокойном темпе.

Таким образом, широкое использование спортивных упражнений, игр, оказывает влияние как на уровень овладения двигательными умениями, так и повысит степень развития выносливости, что позволит добиться укрепления иммунитета и улучшения общего состояния здоровья ребенка.

#### Список литературы

1. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2017. – 102 с.
2. Змановский, Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми / Ю. Ф. Змановский. – М.: Медицина, 2019. – 135 с.
3. Кособуцкая, Г. В. Организация физической подготовки старших дошкольников / Г.В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. – 2009. – №12. – 39 с.
4. Филиппова, С. О. Формирование у дошкольников двигательных навыков / С.О.Филиппова, Г. Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2012. – С.101-108.

УДК 796.015.134

## СРЕДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ 11-12 ЛЕТ

**Колесников М.Б.**

Национальный государственный университет  
физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* В статье показаны средства совершенствования технических приемов игры у регбистов 11-12 лет, проводимые соревновательно-игровым методом. Составлены три группы средств, включающие: подвижные игры для развития физических способностей, влияющих на качество выполнения технических приемов игры; упражнения с элементами состязательности или соперничества; подвижные игры для совершенствования технических элементов игры. Полученные результаты исследования позволяют рекомендовать их для практического применения тренерам.

*Ключевые слова:* соревновательно-игровой метод, регби, техническая подготовка, средства.

**Актуальность.** В ходе технической подготовки регбистов 11-12 лет осуществляется совершенствование технических приемов игры с целью достижения умений точно и с требуемыми усилиями направлять мяч в необходимую зону игрового поля. Условия игры предъявляют высокие требования и к вариативности действий игроков, и к проявлению их морально-волевых качеств. В этой связи необходим выбор средств и методов технической тренировки, соответствующих существующим особенностям игры регби.

Соревновательно-игровой метод относится к практическому методу. Он предусматривает решение разнообразных задач в вариативных условиях. Особыми свойствами этого метода выступает обязательное наличие соревновательно-игровой деятельности двух соперничающих сторон. При этом, обязательным условием является достижение цели в условиях регламентированного соперничества между участниками [1, 2].

Вопрос использования средств, проводимых соревновательно-игровым методом, для совершенствования технических приемов игры у регбистов 11-12 лет представляется раскрытым недостаточно полно.

**Цель исследования.** Определить средства для совершенствования технических приемов игры у регбистов 11-12 лет, проводимые соревновательно-игровым методом.

**Организация и методы исследования.** В ходе тестирования были применена батарея тестов: бег на короткие дистанции; прыжок в длину с места; бег по дистанции за 40 с.; прыжок вверх с места толчком двух ног. Для оценки технической подготовленности выполнялись передача мяча в движении; передача мяча в движении «крученный пас»; удары ногой по мячу с рук на точность; удар ногой с подставки по воротам. В исследовании приняли участие две группы спортсменов по 10 человек в каждой. На первом этапе исследования проводилось спортивно-педагогическое тестирование и составление средств,

проводимых соревновательно-игровым методом. На втором этапе – педагогический эксперимент, повторное тестирование, обработка и анализ результатов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов первого этапа исследования позволил считать группы однородными, регбисты двух групп имеют одинаковый уровень физической и технической подготовленности. Выявленные показатели подготовленности регбистов 11-12 лет соответствуют критериям оценки низкого уровня (таблица 1). Группа 2 была определена экспериментальной.

Таблица 1 – Сравнение показателей подготовленности регбистов 11-12 лет двух групп до проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	X± Sx (n=10)		P-value	Заключение о различии
	Группа 1	Группа 2		
Бег на короткую дистанцию (с.)	3,15 ± 0,75	3,16 ± 0,73	0,342	p>0,05
Прыжок в длину с места (см.)	155,9 ± 4	156,33±3,6	0,468	p>0,05
Бег на время (кол-во дистанций)	4,1 ± 0,8	4,0 ±0,75	0,537	p>0,05
Прыжок вверх (см.)	34,1 ± 0,9	33,91±1,0	0,379	p>0,05
Передача мяча в движении (кол-во)	5,2±0,24	5,5±0,21	0,686	p>0,05
Передача мяча в движении «крученный пас» (кол-во)	3,7±0,13	3,9±0,13	0,476	p>0,05
Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во)	3,7±0,21	3,8±0,22	0,493	p>0,05
Удар ногой с подставки по воротам (кол-во)	17,4±0,36	17,6±0,34	0,516	p>0,05

Для решения второй задачи исследования нами были составлены задания для технической подготовки спортсменов, проводимых соревновательно-игровым методом.

Были составлены три блока средств разной направленности.

Блок 1. Подвижные игры для развития физических способностей, определяющих качество выполнения технических элементов игры регби.

Блок 2. Упражнения с элементами состязательности или соперничества.

Блок 3. Подвижные игры для совершенствования технических элементов игры.

*Пример средства из первого блока:* игра «Борьба за мяч». От центральной линии до 10-метровой линии определена зона для каждой команды. Пять мячей находятся за 10-метровыми линиями. По сигналу игрокам необходимо завладеть мячами команды противника и переместить их за свою 10-метровую линию. Соперник имеет право пятнать бегущих игроков по своему полю. Кого запятнали, останавливается, но он может быть освобожден игроком своей команды. Если запятнали игрока с мячом, то мяч возвращается за линию, а игрок стоит на месте.

*Пример средства из второго блока:* упражнения по технике с установкой кто дольше? Кто больше сделает? Кто меньше ошибется?

*Пример средства из третьего блока:* игра «Снайперы». Игроки находятся на 5-метровых линиях поля. По очереди участники разных команд выполняют по 5 ударов ногой по мячу с рук. Очки набирают за точность попадания в зону с оговоренной цифрой. Победа начисляется команде с большей суммой. Ошибка при ударе засчитывается как попытка.

Во время эксперимента вторая группа выполняла задания из каждого блока на каждой тренировке во время основной части, отводилось время 25-30 минут. Задания варьировались через три занятия. Эксперимент проводился пять месяцев.

Проверка целесообразности предлагаемых средств, проводимых соревновательно-игровым методом, проходила во время повторного тестирования. Результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнение показателей подготовленности регбистов 11-12 лет двух групп после проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	X± Sx (n=10)		P-value	Заключение о различии
	Группа К	Группа Э		
Бег на короткую дистанцию (с.)	3,14 ± 0,62	3,10 ± 0,51	0,0327	p≤0,05
Прыжок в длину с места (см.)	156,1 ± 4	157,4±3,2	0,0421	p≤0,05
Бег на время (кол-во дистанций)	4,1 ± 0,3	3,9 ±0,65	0,0484	p≤0,05
Прыжок вверх (см.)	34,1 ± 0,7	35,6±0,4	0,0379	p≤0,05
Передача мяча в движении (кол-во)	5,8±0,12	7,2±0,20	0,0083	p≤0,05
Передача мяча в движении «крученный пас» (кол-во)	5,2±0,14	7,1±0,18	0,0026	p≤0,05
Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во)	5,3±0,12	7,1±0,16	0,0037	p≤0,05
Удар ногой с подставки по воротам (кол-во)	19,1±0,20	25,3±0,2	0,0016	p≤0,05

Выявленные значения, представленные в таблице 2, демонстрируют динамику показателей в экспериментальной группе. В этой группе в ходе повторного тестирования выявлены существенные различия показателей. Прирост показателей технической подготовленности в группе от 41% (тест удар ногой с подставки) и 48% (передача мяча в движении) до 67% (передача мяча в движении «крученный пас» и удары ногой по мячу с рук на точность). В контрольной – существенных сдвигов не определено.

**Заклучение.** Исследование свидетельствует, что:

1. Исходные показатели подготовленности регбистов 11-12 лет в двух группах соответствуют низкому уровню. Существенных различий в группах не выявлено.

2. Разработку заданий по технической подготовке регбистов 11-12 лет, проводимых соревновательно-игровым методом, целесообразно осуществлять по трем группам: подвижные игры для развития физических способностей, влияющих на качество выполнения технических приемов игры; упражнения с элементами состязательности или соперничества; подвижные игры для совершенствования технических элементов игры.

3. Эффективность предлагаемого подхода подтверждается ростом показателей технической подготовленности в следующих тестах – передача мяча в движении; передача мяча в движении «крученный пас» (показатели в группе до  $5,5 \pm 0,21$  раз и после  $7,2 \pm 0,20$  раз; до  $3,9 \pm 0,13$  раз и после  $7,1 \pm 0,18$  раз соответственно) и удары ногой по мячу с рук на точность и удар ногой с подставки (показатели в группе до  $3,8 \pm 0,22$  раз и после  $7,1 \pm 0,16$  раз; до  $17,6 \pm 0,34$  раз и после  $25,3 \pm 0,2$  раз соответственно).

#### Список литературы

1. Луткова, Н.В. Применение соревновательно-игрового метода в процессе технико-тактической подготовки стрелков 17-18 лет / Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров // Физическая культура студентов: сборник научных трудов 69-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции высших учебных заведений России «Физическая культура студентов»: в 2 ч. – Ч. 1. – СПб., 2020. – С. 136 –140.

2. Портных, Ю.И. Дидактика игр в школе: Учеб.пособие / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова. – 2-е изд. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 317 с.

УДК 376.1

## **ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Комиссарова Т.Р.**

*инструктор по физической культуре*

*I квалификационной категории*

МБДОУ «Детский сад №6 комбинированного вида»

Казань, Россия

*Аннотация.* В данной публикации рассмотрены возможности интеграции образовательной области «Физическое развитие» в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Предложен действенный подход к планированию образовательного процесса в дошкольной образовательной организации с учетом естественной потребности ребенка в двигательной активности и повышения его когнитивных способностей.

*Ключевые слова:* физическая активность, гиподинамия, когнитивные способности, интеграция, дошкольник.

**Актуальность.** Дошкольный возраст обоснованно рассматривается как наиболее значимый период в процессе гармоничного формирования детского организма. Именно в этом возрасте закладывается фундамент общего развития личности, здесь стартуют те качества, которые будут разворачиваться на протяжении всей жизни [3].

Согласно ФГОС ДОО (п.1.6.) «...одной из приоритетных задач, является охрана и укрепление психического, эмоционального и физического здоровья ребенка, повышение его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности...» [5]. Высокие технологии, развитие прогресса и техники, недостаточное внимание к прогулкам и физическим нагрузкам – все это тревожные тенденции для снижения двигательной активности современных дошкольников, что ведет не только к развитию гиподинамии, но и снижению их умственной работоспособности. Поэтому одной из первостепенных задач нашего детского сада является рациональное распределение двигательной активности воспитанников в течение дня. Так как именно здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит базой для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Если человек в детском возрасте ограничен в естественной потребности двигаться, то его природные умственные и физические задатки не получают должного поступательного развития (П.Ф. Лесгафт, А.А. Ухтомский, Н.А. Фомин, Л.К. Сидоров М.Р. и др.). Несомненно, благодаря большому количеству исследований, изучающих связь между физической активностью и когнитивными способностями ребенка, установлено, что мозг дошкольников обладает высокой степенью пластичности и больше реагирует на химические вещества, активируемые физической активностью и улучшающей двигательные

навыки. Они имеют схожие базовые процессы с когнитивными навыками (такие как определение последовательности, мониторинг и планирование). Таким образом, в соответствии с возрастными, анатомо – физиологическими и психологическими особенностями физическая подготовка может решать и образовательные задачи, способствовать усвоению информации, поступающей из внешней среды [1].

Научно доказано, что, в процессе физической активности ребенок закрепляет знания об окружающем мире, у него обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение[4]. Однако большинство обучающих игр и занятий, которые давали бы возможность развивать познавательные и когнитивные способности, не усаживая детей за стол – практически нет. Таким образом, важно разрабатывать содержание занятий так, чтобы была возможность обучать детей в подвижной форме. Обучение в движении приносит детям радость и положительно сказывается на их здоровье.

**Целью исследования** является обоснование интеграции образовательной области «Физическое развитие» в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

**Методы исследования** – теоретический анализ научных публикаций.

**Результаты исследования.** Физическое воспитание занимает одно из важных мест среди многих факторов, влияющих на развитие и формирование маленькой личности (социальные, культурные, санитарные факторы и др.). Оно выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности (психического, физического, интеллектуального, эстетического и нравственного аспектов), постепенно подготавливая человека к включению во все более сложные системы социальных отношений. Таким образом, представляется возможным выстраивать физкультурно – оздоровительную работу в ДОУ с учетом принципа интеграции различных образовательных областей. В нем физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных занятий, но и при организации всех видов детской деятельности. Например, через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования [2]. Ведь одним из доминирующих способом усвоения информации ребенком является восприятие через ощущения чувства и движение. Первым шагом в этом подходе является мозговой штурм идей о том, как физическое воспитание может быть интегрировано в непосредственную образовательную деятельность.

*Интеграция с образовательной областью «Познавательное развитие».* Рассмотрим интеграцию «Познавательное развитие» с физическим воспитанием. Например, формирование элементарных математических представлений (ФЭМ). Цель – определить способы, с помощью которых физическое воспитание могло бы способствовать приобретению математических навыков, ожидаемых от воспитанников в соответствии с ФГОС. Это может включать в себя очерчивание фигур с помощью веревки или тела, бросание мячей или мешков с песком в определенные геометрические фигуры или движение по определенной траектории. Воспитанники старших и

подготовительных групп должны уметь: считать от 1 до 10 в прямом и обратном порядке, расставлять цифры в правильной последовательности, узнавать цифры, сравнивать количество предметов, уравнивать количество предметов в группе, ориентироваться в пространстве. Можно использовать несколько физических упражнений во время занятия по ФЭМ, чтобы помочь дошкольникам овладеть этими навыками. Например, воспитанник может перейти к количеству хлопков или ударов, подсчитать количество попаданий в цель или использовать движение для ответа на математические карточки. Для социально – коммуникативного развития можно использовать игры, в которых по имеющимся в руках цифрам, нужно построиться в прямом или обратном порядке, собраться в группы по названному числу во время подвижной и т.д.

Физическая активность воздействует на системы организма, и мы можем легко интегрировать тему «Строение человека» с физическими упражнениями, определяя, как сердце и легкие реагируют на физическую нагрузку. Или превратиться в юных туристов и отправиться поход, в котором дети не только совместно проходят все «тропинки», но и учатся гуманно и бережно относиться к миру природы, выполняя различные задания с лазанием по горам (лазание с передвижением по шведской стенке), сбором мусора (наклон вперед за каждым предметом), прохождение мостиков через реку (ходьба по скамейке) и т.д. Также можно проиллюстрировать движение Солнечной системы, предложив дошкольникам физически двигаться, как планеты вокруг Солнца.

*Интеграция с образовательной областью «Социально -коммуникативное развитие».* Происходит через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, создание на занятиях физической культурой педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях. Можно использовать игры, в которых по имеющимся в руках цифрам, нужно построиться в прямом или обратном порядке, собраться в группы по названному числу во время подвижной игры и т.д.

*Интеграция с образовательной областью «Речевое развитие».* Для дошкольников проговаривание стихов и считалок одновременно с выполнением движений, речевое сопровождение во время подвижных игр («Гуси, гуси», «Два Мороза», «У медведя во бору» обладает рядом преимуществ: речь ритмизируется движениями, становится более громкой, эмоциональной. Точное, динамичное выполнение упражнений для головы, рук, туловища и ног, совершенствует движение артикуляционных органов: языка, губ и нижней челюсти). Для повышения двигательной активности и сохранения интереса дошкольников во время чтения сказок, можно использовать вместо стульчиков – мячи для фитбола, а весь сюжет сопровождать подражательными движениями и проговаривать слова героев.

*Интеграция с образовательной областью «Художественно – эстетическое развитие».* Движение оказывает существенное влияние на развитие не только интеллекта ребенка, но и его эстетический вкус. Через



физическую культуру ребенок приобщается к культуре художественно-эстетической, приобретая важные интегративные качества. Умение перестраиваться в колонны необходимо в физкультурной и музыкально-танцевальной деятельности; соблюдение интервалов нужно как при постановке музыкально-ритмических движений, так и при построении ритмичной композиции в рисовании; выполнение физических упражнений по инструкции полностью переносится на музыкально-танцевальную и изобразительную деятельность (для многих детей проблематично перестраиваться в колонны, создавая определенный рисунок. дети часто отвлекаются на саму музыку, забывая выполнять перестроение. Многие просто не внимательны, не могут понять общего рисунка, который должен получиться в результате построения;). Интервалы дети не могут самостоятельно выдержать им сложно ориентироваться на плоскости. Такие же дефициты есть и в ходе изобразительной деятельности. Поэтому на занятиях и в повседневных видах деятельности необходимо способствовать развитию у детей общих качеств – чувство ритма и координация на плоскости, которые формируются только сразу в трех видах деятельности: физической, музыкальной и изобразительной. Также художественно – эстетическое развитие происходит благодаря хороводным играм («Пузырь», «Паучок», «Ровным кругом», «Мы на луг ходили хоровод водили» и т.д.), музыкальному сопровождению утренней гимнастики, в организованной образовательной деятельности, на спортивных праздниках и развлечениях [6].

**Заключение.** Так как раннее детство считается важным периодом двигательного и когнитивного развития, понимание влияния физической активности на двигательные навыки и когнитивные функции детей дошкольного возраста имеет большое значение. Учитывая их малоподвижный образ жизни в течение дня, дошкольному учреждению важно обеспечить образовательный процесс дополнительно двигательной активностью, что возможно благодаря интегративному подходу. Таким образом, мы сможем расширить не только образовательную программу, но и сделать процесс обучения безопасным, интересным и эффективным.

#### Список литературы

1. Горбунова, В.А. Влияние разных режимов двигательной активности на психомоторные и когнитивные функции дошкольника/ В.А. Горбунова, А.В. Бедарева // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. №1. С. 4-9. Текст: непосредственный.
2. Гуляс, Н.Н. Интеграция физкультурно-оздоровительной работы с разными видами детской деятельности в ДОУ/ Н.Н. Гуляс, Л.А. Галкина, Г.В. Смогунова // Совушка. 2019. №2 (16). Текст: электронный.URL: <https://kssovushka.ru/zhurnal/16/> (дата обращения: 02.02.2023).
3. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – Издание пятое (инновационное), испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИН ТЕЗ, 2019. – 336 с. Текст: непосредственный.
4. Пономарев, Д. В. Интегративная технология повышения двигательной активности в процессе физического воспитания в ВУЗе / Д. В. Пономарев. В. И. Стручков, Л. Г. Близневский,

Д. В. Козлов. Текст: электронный. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/integrativnaya-tehnologiya-povysheniya-dvigatelnoy-aktivnosti-studentov-v-protse-sses-fizicheskogo-vozpitanija-vvuzhe>. (дата обращения: 02.02.2023).

5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Текст: электронный. URL:<https://fgos.ru/fgos/fgos-do/> (дата обращения: 02.02.2023).

6. Фомина, Н.А. Музыкально-двигательное направление физического воспитания детей дошкольного возраста / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова // Теория и практика физической культуры.– 2015. – № 5. Текст: непосредственный.

УДК 796.015.14

## ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ: ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ

Котельникова М.А., Гасанова Ю.Н.

Волгоградский государственный  
социально-педагогический университет  
Волгоград, Россия

*Аннотация.* В данной статье мы рассматриваем такое понятие как волевые качества у подростков и особенности их проявления, как происходит формирование, этап развития и до конца становления. В нашем исследовании были проанализированы нюансы формирования волевых качеств у различных категорий учащихся и студентов, что послужило основой для формирования выводов. Большой интерес в контексте нашего исследования представляют эмпирические исследования между созреванием волевых качеств подросткового возраста и факторами, влияющими на них. Наши выводы основывались на данных анкетного опроса подростков, учителей и родителей, различных исследованиях авторов и ученых, которые специализируются в данной теме и принявших участие в экспериментальной работе по выявлению наиболее значимых качеств силы воли.

*Ключевые слова:* волевые качества, психология, поведение, характер, формирование.

Проблематичный характер термина «*воля*» всегда рассматривался. Было выпущено большинство книг, из которых можно сделать вывод, что развитие остается на уровне 18 века.

**Воля** – это способность выбирать цель деятельности и внутренние усилия, необходимые для ее реализации. Традиционно, воля является началом всех объяснений.

Не все действия рассматриваются как волевые. Человеку свойственно заботиться не о желаниях, а скорее о достижении целей, которые он перед собой поставил. [2]

В психологии **волевые качества** – это способность людей принимать решения на основе своих мыслительных процессов [7]. Существует определение с ответом на вопрос «*Как это проявляется?*» Роберт Семенович Немов в своем «*Справочнике по психологии*» приводит 7 значений.

1. *Воля* – психологический феномен.
2. *Воля* – это форма саморегуляции человека.
3. *Воля* – это высший уровень регуляции поведения человека.
4. *Воля* – это постановка перед собой труднодостижимых целей и их достижение.
5. *Воля* – это осознание необходимости делать выбор и следовать ему.
6. *Воля* – наступление совершеннолетия животных и людей.
7. *Воля* – источник интенциональных качеств.

**Вывод:** объединение понятия воли и человеческого мышления.

Ученые выделили несколько симптомов поведения, основанных на сопоставлении:

1. Чувство цели
2. Принятие решений
3. Деликатный выбор
4. внутренние усилия по преодолению препятствий.

Если человек обладает любым из 7 признаков, его можно назвать волевым. Отсутствие всех атрибутов не участвует. [7]

Воля человека характеризуется определенными чертами.

В исследовании были проанализированы нюансы формирования волевых качеств у различных категорий учащихся и студентов, что послужило основой для формирования выводов.

1. Образовательная концепция воли, отсутствие волевых качеств

2. Проблематика воли представлена в педагогике со стороны развития, а не со стороны сущности, поэтому объектом изучения является не сущность самого явления.

3. Основа для разработки различных систем выбирается авторами исходя из целей и задач исследования.

Понимание природы волевых качеств и их раскрытия у подростков основано на абстрактных утверждениях:

1. *Волевые качества* -это психическое образование самостоятельной личности, содержание которого обусловлено этапами онтогенеза.

2. *Волевые качества* – общая способность справляться с различными трудностями, возникающими в процессе достижения цели

Эксперты подчеркивают, что человек обладает от 6 до 34 волевыми качествами. Приоритеты для каждого из них такие: основное внимание учащихся школы должно быть уделено развитию чувства цели, самоконтроля, что ведет к дисциплине, мужеству и храбрости.

Не существует специфических черт силы воли. Существует набор качеств, присущих только человеку определенного возраста, которые развиваются из качеств человека как биопсихосоциального существа.

*Главные качества подростков* – решительность и независимость. Каждый возраст имеет свои специфические проявления, которые необходимо учитывать и формировать.

Наши выводы основывались на данных анкетного опроса подростков, учителей и родителей, принявших участие в экспериментальной работе по выявлению наиболее значимых качеств силы воли. Поэтому был предложен список из 12 пунктов, состоящий из 3 качеств: *порядок, дисциплина и независимость*.

В конце списка подростков попросили написать еще одно качество, которое они считают наиболее важным для себя.

В результате, чувство цели, независимость и настойчивость были оценены выше всего.

Выбор того, какой набор волевых качеств выбрать, является важной условностью для рациональной организации исследования, так как невозможно учесть все характеристики набора качеств для каждого студента. Для этого материал был собран по возрастным группам.

По материалам работ А.Г. Маклакова, В.И. Селиванова и др. раскроем содержимое.

Таблица 1

Качество	Описание качества
Целеустремленность	- Умение предпринимать действия для достижения поставленных целей. Целеустремленность, ключевое качество личности, определяет содержание.
Стратегический	- Иметь отношение к способности человека направлять всю свою деятельность в соответствии с принципами и идеалами, которые он выбрал.
Тактический	- Способность ставить реалистичные цели для отдельных действий и не менять эти цели в процессе реализации.
Проактивность	- Способность работать по собственной инициативе.
Автономия	- Способность человека действовать без помощи извне.
Инициатива	- Торможение проявления пассивности.
Сдержанность	Это способность в нужный момент притормозить поведение, эмоции и мысли, мешающие выполнению решений.

Экспериментальные исследования показали (табл. 1), что высокая мотивация увеличивает амбиции, а неудача уменьшает их в обратной пропорции. Заслуженная мотивация положительно коррелирует с настойчивостью, а аверсивная мотивация снижает выраженность настойчивости – устойчивой характеристики субъекта, черты личности, которая выражается содержанием поведенческой мотивации, фактором потребности в оценке.

Формирование силы воли, заложенной в детстве, имеет уникальные особенности на каждом возрастном этапе. Переход к подростковому возрасту характеризуется изменениями, влияющими на развитие личности и формирование волевых качеств. Фокус физической и эмоциональной жизни ребенка смещается в среду сверстников и взрослых.

В подростковом возрасте меняется их позиционирование среди других людей. Обучение требует больших усилий, и отношение взрослых меняется. Ожидается зрелое поведение. Взрослые и подростки имеют разные потребности.

Процесс развития воли подростка включает в себя эмоциональное воспитание. Развитие качеств является первостепенной задачей для подростков. *Сильная воля* – это «идеал» для большинства людей.

По мнению исследователей, уровень формирования качества воли у подростков не соответствует измененным условиям окружающей среды для них. Таким образом, по сравнению с формированием первого слоя, они живут в более сложных социальных условиях и менее подготовлены к ним.

В то же время они развивают способность анализировать свое поведение, создавая личное отношение к окружающему миру и своим примерам. В результате подростки не чувствуют себя свободными, и у них часто возникает чувство неполноценности.

Самооценка подростков нестабильна. Тенденция явно недооценивать степень формирования их характеристик способствует различным факторам, которые делают многих подростков зависимыми и сталкиваются с растущей тенденцией. В этом контексте они склонны быть смелыми и формировать недостаточное понимание степени формирования своего поведения [3].

**Подростковый возраст** – это особый период в жизни человека, когда активно формируется настойчивость. Подростки ставят перед собой особые цели, планируют и прилагают необходимые усилия для их достижения. В то же время процесс развития подростковых качеств носит импульсивный характер. Поэтому в данный момент необходимо активизировать те факторы, которые вызывают у подростков желание много работать [6].



Рисунок 1 – Проявление волевых качеств у детей начальной школы.

Большой интерес в контексте нашего исследования представляют эмпирические исследования между созреванием волевых качеств подросткового возраста и факторами, влияющими на них. Некоторые примеры приведены ниже.

Исследования Светланы Ивановны Хохловой показывают, что существует связь между развитием волевых качеств у подростков и факторами, влияющими на них. Примерами этого являются.

Исследования С.И. Хохловой свидетельствуют о связи между выраженностью волевых качеств у школьников и их интересом к деятельности. Автор отмечает, что у школьников самый высокий уровень активности и интереса к деятельности. Автор отмечает, что школьники проявляют наибольшую активность при изучении предметов, которые им не нравятся. Они требуют большего усердия.

В исследовании И.В. Болизовой описана взаимосвязь самооценки и волевой регуляции в онтогенезе, которая модифицируется субъектной активностью ребенка в разных вариантах деятельности. Высший уровень волевой регуляции соответствует системе личностных характеристик самооценки. Было отмечено, что при низком уровне волевой регуляции когнитивный компонент самооценки развит слабо.

В исследованиях Ирины Ивановны Чесноковой было отмечено, что чрезмерная регуляция поведения оказывает неблагоприятное влияние на развитие саморегуляции. В то же время, неадекватно регулируемое поведение порождает диффузные формы поведения, что отражается в слабом развитии процессов саморегулируемого управления.

Выделяют следующие факторы, влияющие на формирование. Три балла приписываются условиям социальной среды, влиянию учебной деятельности, характеристикам деятельности и специфике. Этот парадокс объясняется субъективной природой процесса формирования. Психология может выявить взаимосвязь различных факторов в процессе формирования и их влияние на структуру. С педагогической точки зрения развивать и обосновывать методы применения для усиления процесса формирования волевых качеств человека в разные периоды жизни.

#### Список литературы

1. Селиванов, В. И. Воля и ее воспитание [Текст] / В. И. Селиванов, д-р филос. наук. – Москва: Знание, 1976. – 63 с.; 17 см. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Педагогика и психология»; № 8).
2. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – Издание 3-е, стереотипное. – М.: Тривола, 1998.– 352 с.
3. Калинин, В.К. Психология воли: сборник научных трудов памяти В. К. Калина / В. К. Калинин. – Симферополь: 2011. – 208 с.: портр.; 21 см.
4. Лейтес, Н.С и типологические развития способностей / Н.С.Лейтес. – М.: психология, 1970.
5. Озолин Н. Г. Воспитание волевых качеств. М.: Просвещение, 1988. 245 с.
6. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1987. 112 с. Эльконин, Д. Б игры [Текст] / – М.: 1978.

УДК 378.1

## ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**Куманцова Е.С.**

Московский государственный технический  
университет гражданской авиации

**Коробова Е.В.**

Московский международный университет  
Москва, Россия

*Аннотация.* Далеко не последнюю роль играет занятия танцами в жизни человека. Включение ребенка в социум посредством погружения в танцевальную культуру выступает нужным условием его гармоничного развития. Это, прежде всего, важнейший для маленького человека физический и интеллектуальный прогресс.

*Ключевые слова:* танец, двигательная активность.

Следует отметить, что недопустимы ситуации, когда танцы навязывались бы насильственно, без внимания к его индивидуальности. Обязательно стоит учесть такой фактор как потенциал двигательного развития. Преподаватель танцев должен предоставить индивидуально требования каждому занимающемуся ученику. Программа обучения и совершенствование направить ребенка по оптимальному пути оптимизации и совершенствования качества его двигательной активности. В процессе обучения маленького человека, в особенности, классическому танцу стоит проявлять особое внимание и осторожность. Во избежание травмы, преподаватель должен обладать значительными знаниями в сфере медицины – способность «зреть в корень». Получается, что педагог должен понимать в каком состоянии находятся кости и мышечная системы ученика. Немаловажным представляется также следить за тонусом связок. Помогут преподавателю и знания в области приемов оказания первой помощи. Не окажутся лишними педагогу и навыки владения методами танцевальной профилактики, вплоть до лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Этим не заканчиваются безграничные возможности, а также опасности танцевальных занятий. Нужно акцентировать внимание на том, что в стиле танца, в особом чувственном способе передачи ценностей духовной культуры, есть возможность интегрирования телесного и духовного начала ребенка. Таким, казалось бы, элементарным путем, возможно убрать тему развития нешуточной проблемы воспитания младшего поколения. Этот вопрос с тревогой поднимают нынешние психологи и педагоги. «Подход структурной целостности и комплексности воздействий предполагает необходимость воздействия на большую часть сфер личности, такие как: когнитивную, мотивационно-целостную, эмоциональную и т. п. с целью достижения запланированных результатов» [2 с.87]

Широко известен тот факт, что в современную эпоху у детей и их родителей повышается уровень дуализма в восприятия души и тела.



Настораживает не только этот факт. Однако заметим, что при всем этом, свой организм осознается ими в качестве объекта, либо как средство. Здесь огромную роль в деле социальной «профилактики» этого «недуга» может сыграть использование возможностей танцевальной культуры. Об этом говорит не только жизненная практика, но и результаты научных изысканий. Интерес к этой области научных знаний возрастает в настоящее время.

Данные множества исследований и наблюдений говорят о том, что слияние тела и сознания в процессе танца способно реанимировать в человеке ощущение как своей целостности, так и великой радости созидания. Это положение верно в отношении практически любых танцевальных практик. Есть и некоторые отличия. Их здесь следует искать в ответе на вопрос: какие же системы внутренних органов выполняют миссию «толчка» в организме танцующего? Идет ли здесь речь о сигнале к реализации процесса слияния начал телесного и духовного потенциала. Танец и танцевальные движения представляет собой гармоничное объединение энергии пространства тела и сознания. В вопросе бесперебойной поставки энергии для тела важнейшую функцию несут клетки и ткани человеческого организма. Их задача состоит в рамках контроля центральных внутренних органов, а также систем гомеостатики, и также осуществлять саморегуляцию. Она, в свою очередь, включает в себя эндокринную, иммунную, нервную системы и т.д.

Этот феномен привлекает внимание множества научных школ. Пожалуй, психология, акцентирующая внимание на душевном благополучии человека, открывает новые горизонты для расширения и развития человеческого сознания. Не в последнюю очередь, играет историческая память. Она ясно показывает, что танец в немалой степени способствует тому, чтобы вызвать к жизни данное чудо. Также за счет другого, более богатого видения мира, через раскрытие потенциала себя под влиянием танцевальных занятий, и воплощаются в жизнь разнообразные действия. Это происходит ввиду потребности знакомства с полученным открытием богатого духовного мира. Порой, имея разные названия, танцевальные занятия спаиваются одним понятием, правда тоже, обладающими разными именами, вдохновение. В полной мере в стиле движений танца, который человек выбирает из множества подобных. Через него транслируются тонкости душевной организации и это передается окружению. В свою очередь, выбираемый индивидом стиль построен на основе элементарных движений, ответственность за запускной механизм, которого возложена на те или иные органы человека. Здесь можно привести некоторые примеры:

1. Опорой спринта служит эффективная работа эндокринной системы, функционирующих в половой области.

2. Пластика аргентинского танго напрямую зависит от ритма, который присущ физической работе сердечной мышцы.

3. Из ключевых движений генитального аппарата возникает танец живота. Сильно связан он и с работой мочевыводящей системы, включая почки, толстого кишечника и наших легких.

4. Благодаря сумме энергий, которые выделяются при активных движениях механизмов нервной и сердечно-сосудистой системы происходит рождение индийского танца. Немалую роль играют и собственные движения мышечной системы.

Таковы лишь некоторые яркие примеры того, насколько взаимосвязаны танцы с органами человека. Это наводит на некоторые размышления. Из вышесказанного можно сделать вывод, что танец есть особенное явление духовного мира, особенный вид высшего искусства. Неправы люди утверждающие, что танцевальные занятия – лишь способ весьма приятного времяпрепровождения. Достаточно легкомысленным представляется бытующее в обществе мнение, что танцы представляются развлечением. Это мнение неглубокое. Танец прежде всего отражает чувственный мир индивида. Через него человек испытывает и познает окружающий мир, обучается взаимодействию с ним. Не секрет, что танец является прекрасным и доступным многим лекарством, избавляющим от многих физических и духовных недугов. Также танцевальные занятия позволяют сформировать оптимизм и веру в окружающих. Практически любой возраст позволяет стартовать в столь занимательном занятии. Ограничения в данной сфере искусства практически отсутствуют. Правильно разученные и поставленные танцевальные движения не могут нанести вред здоровью человека, напротив выступают способом укрепить здоровье.

Человек, занимающийся танцами, существенно изменяет в лучшую сторону не только свое настроение, но и работу сердечных мышц. Этим положительные факторы не ограничиваются. Улучшается и поднимается не только тонус сосудов, тканей легких, ЖКТ и половой функции. Повышается тонус мышц и подвижность позвоночника и суставов. Танец дает прекрасную эмоциональную разрядку. Кроме того, развивает духовное начало в человеке. Следует отметить, что танцы не требуют от начинающего танцора форсированных нагрузок. Этому способствует подборка определенных стилей и ритмов. Обучающийся постепенно привыкает к усложняющимся задачам, возникающим в процессе тренировок. Занятия в быстром темпе и с большой нагрузкой чередуются с медленными движениями и темпом, не требующих большого напряжения.

Особо хочется подчеркнуть, что, перед началом занятий в танцах и подбирая под себя индивидуальный стиль, необходимо ответить на вопрос: «какую цель мы преследуем, что хотим получить в итоге и на какой период времени».

#### Список литературы

1. Демина К.Б., Бурцева Г.В. Танец и методика его преподавания: джазовый танец учебно-методическое пособие / Барнаул, 2022.
2. Коробова Е.В., Куманцова Е.С. Современные подходы к организации активного досуга населения. В сборнике: Конструирование стратегических приоритетов развития образования как ответ на вызовы третьего тысячелетия. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). Уфа, 2021. С. 84-87
3. Кондратенко Ю.А. Танец – язык телесный: концепция выразительности в теории современного танца. В книге: Концептосфера современной культуры. Коллективная монография. Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева. Саранск, 2019. С. 142-154.

УДК 796.011

## ОЦЕНКА СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ КОРЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ ПРИАМУРЬЯ

**Лигута В.Ф.**

*к.п.н., профессор*

**Лигута А.В.**

*к.п.н.*

Дальневосточный юридический институт

МВД России

Хабаровск, Россия

*Аннотация.* В статье представлены материалы сравнительной оценки силовых и скоростно-силовых показателей школьников-нанайцев 7-17 лет коренных малочисленных народов Хабаровского края, исследуемых в 1982-1985 и 2015-2020 годах. Установлен более высокий уровень развития физических качеств у современных детей-нанайцев школьного возраста по отношению к их сверстникам прошлых лет, что свидетельствует о более качественной постановке процесса физического воспитания в национальных селах Приамурья с использованием самобытных и традиционных средств и методов.

*Ключевые слова:* школьники-нанайцы, коренные малочисленные народы Севера, силовые и скоростно-силовые качества.

**Актуальность.** Анализ научных исследований деятельности общеобразовательных школ, в которых обучаются дети коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока, свидетельствует об отсутствии элементов этнической педагогики в сфере физического воспитания. До настоящего времени недостаточно исследований по проблемам физического воспитания подрастающего поколения на народных традициях и их использования в современном образовательном процессе [1].

Народы Севера, проживающие в экстремальных климатических условиях, создали в прошлом уникальную, неповторимую систему физического воспитания, тесно связанную с трудовым воспитанием, с использованием различных самобытных физических упражнений, игр, состязаний. Физическое и трудовое воспитание – это две неотъемлемые, взаимосвязанные и взаимодополняющие части воспитательного процесса народов Севера. Особое значение в традиционном физическом воспитании придавалось совершенствованию жизненно важного показателя организма человека – двигательной подготовленности, которая характеризуется развитием физических качеств, в том числе силовых и скоростно-силовых способностей [2].

В связи с этим определенный интерес представляет изучение возрастно-половых особенностей развития двигательных способностей современных школьников коренных малочисленных народов Дальнего Востока.

В Хабаровском крае, где проводились наши исследования, проживает более двадцати тысяч представителей коренного населения Дальнего Востока (нанайцы, удэгейцы, эвенки, эвены, нивхи, ульчи, орочи, негидальцы). Самая многочисленная группа среди них – это нанайцы, проживающие в основном в селах, расположенных на берегах среднего течения Амура.

**Цель исследования:** провести сравнительный анализ уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей современных школьников-нанайцев с идентичными данными, полученными в 1982-1985 годах [3,4].

**Организация и методы исследования.** Материалы исследования получены в процессе осуществления ежегодного мониторинга физической подготовленности школьников Хабаровского края, в том числе проживающих в национальных малочисленных селах.

Оценка силовых (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) и скоростно-силовых (прыжок в длину с места) качеств практически здоровых школьников-нанайцев 1-11 классов осуществлялась в сентябре-октябре 2015-2020 годов в малокомплектных, начальных, восьмилетних, средних общеобразовательных школах; анализировались сводные протоколы участников сдачи нормативов «Президентские состязания». Всего проанализированы результаты 2093 учащихся (7-17 лет) обоего пола (1026 мальчиков и 1067 девочек). Обработка осуществлялась специальной компьютерной программой на основе методов математической статистики. В дальнейшем наши результаты с использованием методики Стьюдента сравнивались с данными, полученными в 1982-1985 годах авторами В.И. Прокопенко и В.В. Прокопенко (1990) при обследовании школьников-нанайцев Приамурья.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные результаты, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что уровень развития силовых и скоростно-силовых показателей современных мальчиков-нанайцев намного выше, чем у их сверстников восьмидесятых годов прошлого столетия.

Так, средние результаты в отжимании мальчиков-нанайцев 2015-2020 гг. во всех возрастных группах статистически достоверно отличаются от данных, полученных в 1982-1985 гг. Подобная закономерность отмечается при рассмотрении результатов прыжка в длину с места. Исключение составляет возраст 8, 12 и 17 лет, где не выявлены отличительные особенности в развитии скоростно-силовых способностей мальчиков-нанайцев, проживающих в разные годы.

Рассматривая средние результаты девочек-нанаек разных лет обучения в используемых упражнениях (табл. 2) отмечено, что уровень развития силовых и скоростно-силовых способностей намного выше у учащихся двухтысячных годов.

Отмечены некоторые возрастные периоды, в которых нет статистически достоверных отличительных особенностей в развитии силовых качеств (7 лет) и скоростно-силовых способностей (8,9,16,17 лет).

Авторы В.И. Прокопенко и В.В. Прокопенко (1990), исследующие возрастную динамику развития физических качеств школьников-нанайцев установили, что уровень развития их двигательных способностей значительно ниже, чем у их сверстников других национальностей, проживающих в той же местности, и в других регионах нашей страны.

В процессе проведения исследований авторы отмечали «недостаточную постановку физического воспитания в школах не только по предмету «физическая культура», но и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня, внеклассной работы (спортивных секций, групп общей физической подготовки)» [3,4].

Таблица 1 – Сравнительный анализ средних величин силовых и скоростно-силовых показателей мальчиков-наинцев школьного возраста

Возраст, лет	Показатели							
	Силовые (отжимание), кол-во раз				Скоростно-силовые (прыжок в длину с места), см			
	1982-1985 гг. (M±m)	2015-2020 гг. (M±m)	t	P	1982-1985 гг. (M±m)	2015-2020 гг. (M±m)	t	P
7	8,2±0,7	13,1±0,4	6,1	<0,001	107,3±3,2	121,2±1,1	5,2	<0,01
8	8,5±1,0	17,2±0,6	7,5	<0,001	126,8±2,7	126,2±0,7	0,2	>0,05
9	6,6±0,6	19,3±1,1	10,1	<0,001	128,8±4,1	139,5±1,5	2,4	<0,05
10	6,1±1,0	20,0±1,2	8,9	<0,001	135,9±3,3	143,5±1,0	2,2	<0,05
11	11,4±1,7	22,0±0,7	5,8	<0,001	146,3±2,4	156,0±1,2	3,6	<0,05
12	12,0±1,1	23,5±0,8	8,8	<0,001	164,7±2,9	162,9±0,9	0,6	>0,05
13	11,6±1,3	27,8±1,2	9,2	<0,001	167,5±2,1	176,2±1,2	3,7	<0,05
14	8,9±1,2	28,5±1,1	12,1	<0,001	174,5±3,0	187,5±1,4	3,9	<0,05
15	14,8±1,4	31,9±0,9	10,3	<0,001	184,4±3,4	201,6±1,2	4,8	<0,05
16	15,1±1,4	31,3±0,8	10,0	<0,001	194,2±4,3	210,0±0,9	3,6	<0,05
17	15,8±2,5	34,5±1,5	8,1	<0,001	208,8±3,5	202,5±0,8	1,7	>0,05

Таблица 2 – Сравнительный анализ средних величин силовых и скоростно-силовых показателей девочек-наинек школьного возраста

Возраст, лет	Показатели							
	Силовые (отжимание), кол-во раз				Скоростно-силовые (прыжок в длину с места), см			
	1982-1985 гг. (M±m)	2015-2020 гг. (M±m)	t	P	1982-1985 гг. (M±m)	2015-2020 гг. (M±m)	t	P
7	7,6±0,7	8,8±0,3	1,6	>0,05	94,0±2,5	103,7±1,1	3,5	<0,05
8	8,7±0,5	11,4±0,2	5,1	<0,05	113,3±2,3	116,6±1,2	1,3	>0,05
9	9,8±1,0	13,6±0,5	3,4	<0,05	125,0±2,4	125,9±1,0	0,3	>0,05
10	8,4±1,6	14,9±0,7	3,7	<0,05	122,5±3,0	136,4±1,4	4,2	<0,05
11	8,9±0,9	11,3±0,4	12,6	<0,001	135,9±2,9	142,8±1,2	2,2	<0,05
12	6,4±0,9	11,9±0,3	5,8	<0,001	136,1±3,1	149,9±1,5	4,0	<0,05
13	5,8±0,6	12,4±0,2	10,4	<0,001	145,0±3,0	155,1±1,4	3,1	<0,05
14	5,9±0,8	12,7±0,3	8,0	<0,001	143,2±3,0	160,1±1,3	5,2	<0,05
15	6,4±1,3	12,1±0,4	4,2	<0,05	154,4±2,1	160,8±0,9	2,8	<0,05
16	8,0±1,6	11,5±0,5	2,1	<0,05	161,0±4,1	163,7±1,6	0,6	>0,05
17	5,8±1,8	11,2±0,6	2,8	<0,05	163,6±5,2	164,0±1,9	0,1	>0,05

Установлен низкий уровень квалификации учителей физической культуры, недостаток материально-технической базы для занятий физическими упражнениями. Все это приводит к снижению двигательной активности детей, что отражается на состоянии их здоровья.

Другой причиной низкого уровня физической подготовленности, как утверждают многие авторы, является отчуждение от национальных ценностей и традиций этнопедагогике физического воспитания.

Начиная с 1999 года, в Хабаровском крае на основании Постановления Губернатора ежегодно осуществляется мониторинг физической подготовленности школьников по тестам спортивно-оздоровительных соревнований «Президентские состязания», проводится фестиваль учащихся общеобразовательных школ «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры», в которых участие принимают от 70 до 90% детей школьного возраста. В этих мероприятиях задействованы школьники коренных малочисленных народов, которые неоднократно занимали призовые места в данных соревнованиях, команда школьников-нанайцев села Найхин представляла Хабаровский край на всероссийском фестивале в г. Анапа.

Следует отметить, что в последнее десятилетие среди школьников малочисленных народов Хабаровского края ежегодно проводятся соревнования по национальным видам спорта. На различных семинарах, научно-практических конференциях рассматриваются вопросы совершенствования этнической педагогики физического воспитания, осуществляется обмен опытом по внедрению самобытных подвижных игр, упражнений, традиционных состязаний в процессе проведения уроков по физической культуре, издаются учебно-методические пособия.

**Заключение.** Таким образом, уровень развития силовых и скоростно-силовых показателей современных школьников-нанайцев коренных малочисленных народов Приамурья значительно выше, чем у сверстников прошлых лет обучения, что связано с улучшением процесса физического воспитания, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, привлечением их к занятиям физической культурой и спортом.

#### Список литературы

1. Брит, М.В. Нанайские подвижные игры как средство психомоторного развития учащихся-нанайцев начальной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В. Брит. – Екатеринбург, 2005. – 23 с.
2. Лигута, В.Ф. Национальные виды спорта в системе физического воспитания школьников коренных малочисленных народов Севера Дальнего Востока / В.Ф. Лигута // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы III Международной научно-практической конференции. – Ставрополь. – 2006. – С. 290-292.
3. Прокопенко, В. И. Возрастные особенности двигательной подготовленности мальчиков-школьников некоторых народов Севера Дальнего Востока / В.И. Прокопенко, В.В. Прокопенко // Физическое развитие и физическая подготовленность школьников Дальнего Востока: Межвузовский сборник научных трудов. Хабаровский гос. пед. ин-т. – Хабаровск. – 1990. – С. 21-39.
4. Прокопенко В. И. Особенности возрастной динамики двигательной подготовленности девочек школьного возраста малых народностей Приамурья / В.И. Прокопенко, В.В. Прокопенко // Развитие двигательной и функциональной подготовленности школьников: Сборник научных трудов. Свердловский гос. пед. ин-т, 1990. – С. 40-48.

УДК 796.422.1

## **МАССОВО СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «КРОСС НАЦИЙ» КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Максимова Ф.В.**

*старший преподаватель*

**Симонова О.Ю.**

*старший преподаватель*

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

*Аннотация.* В рамках проблемы исследования были изучены специальная литература и интернет-источники на тему физического воспитания взрослых и детей. На примере «Кросса-нации» в Чувашской Республике проведен социологический опрос, по результатам которого определена степень приобщения разных слоев населения к спортивным мероприятиям, направленных на поддержание здоровья и вовлечение жителей в общее событие.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, мероприятие, спортивная активность, физическая культура.

В настоящее время важнее всего приобщаться к физическим нагрузкам разного рода, в первую очередь для поддержания здоровья.

Почему так необходимо заниматься спортом подрастающему поколению? Действительно, этим вопросом задаются многие, как родители, так и сами дети. Сейчас все внимание подростков (12-17 лет) направлено на творческую деятельность (музыка, искусство), а также на обучение различным специальностям. При высокой работоспособности в этом возрасте школьники и студенты предпочитают малоактивный образ жизни в связи с чем, зачастую, имеют всевозможные психологические и физиологические отклонения.

Что касается взрослого поколения, тут проблема совсем иная. Люди в возрасте от 18-30 лет становятся независимыми и самостоятельно принимают решения, как строить свою жизнь. Они приобретают профессии в учебных заведениях, начинают работать. То есть в этом возрасте формируются профессиональные интересы, кроме того, складывается семейная жизнь. Именно в этот период жизни люди мало заинтересованы в поддержании своего здоровья как такового.

Примерно в 31–40 лет у взрослых людей отмечается стабилизация функциональных возможностей организма, а после 40 лет их постепенное уменьшение. У людей, не занимающихся физическими упражнениями, ухудшаются двигательные функции, изменяются показатели физического развития. По причине малоподвижности (гипокинезии), отсутствия здорового образа жизни и заболеваний в этом возрасте нарушения в физическом здоровье наступают гораздо раньше. Однако большая часть возрастных отклонений можно исправить. Одним из решений данных проблем является занятия физической культурой.

Нельзя забывать о людях зрелого и пожилого возраста (50-65 лет). Многие знают, что этот контингент населения, который мало защищен от внешних факторов. Физическое воспитание этих людей сведено к минимуму, что обуславливает наличие неблагоприятных изменений в организме и всевозможных профессиональных заболеваний.

Таким образом, мы выявили **проблему исследования**: что такое «Кросс нации» и как данное мероприятие способно приобщить население к физической культуре на примере Чувашской Республики.

**Целью исследования** является история создания спортивного мероприятия «Кросс нации» на территории Российской Федерации и определение влияния данного события на население Чувашской Республики.

**Методы исследования**: анализ и обобщение спортивно-методической литературы, Интернет-источников, а также проведение социологического опроса среди населения на тему физического воспитания и поддержания здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели нами были изучены специальная литература и Интернет-источники по проблеме исследования. Поводом для создания акции «Кросс нации» послужило празднование дня бега, как пропаганды здорового образа жизни. Кстати, интересным фактом является проведение соревнований по бегу, которые вошли в программу первых современных Олимпийских игр в 1896 году. Благодаря малым затратам и простоте организации данных соревнований, их история насчитывает несколько десятков лет.

Так в России столь массовый забег ведет свою историю с 1918 года. Тогда в Петровском парке Москвы в майские праздники состоялись первые состязания среди легкоатлетов в беге на 4,5 километров. Также в 1935 году советские спортсмены смогли занять призовые места уже в международном кроссе во Франции[1].

С каждым годом популярность всеобщего занятия спортом возрастала, тем самым давая толчок людям к занятию физкультурой[3]. Нельзя не сказать, что даже во время Великой Отечественной войны проходило несколько массовых кроссов. Так в 1942 году в профсоюзно-комсомольском кроссе приняли участие свыше 5 млн. человек. В послевоенные годы было весьма актуально с помощью данных мероприятий выявлять падающую надежду спортсменов, чтобы поднять спортивный дух граждан для свершения новых побед.

Аналогом массовых кроссов стала акция «Кросс нации», которая проводится с 2004 года во всех субъектах Российской Федерации, и Чувашия неизменно все эти годы присоединяется к массовым стартам. Также с 2019 года данное мероприятие стало частью федерального проекта «Спорт – норма жизни», направленное на увеличение количества вовлеченных в спортивную жизнь граждан. Уникальностью «Кросса нации» служит то, что он носит массовый характер, также его демократичность и общедоступность, ведь акция рассчитана на людей всех возрастов и с разной физической подготовкой. То есть принять участие может каждый – будь то профессиональный спортсмен,



ветеран спорта, ребенок, студент или человек с ограниченными способностями[2,4].

Что касается правил мероприятий, то их практически нет. Для участия предусмотрены трассы длиной от 1 до 12 километров, что дает возможность выбора участникам в соответствии со своими возможностями и возрастом. Традиционно Всероссийский день бега предусматривает два этапа – соревнования в рамках субъектов России и финальный кросс для призеров и победителей в Москве через неделю после завершения первого этапа акции. Победители и призеры награждаются подарками, а участники получают сувенирную продукцию.

Таким образом, «Кросс нации» – это массовое и общедоступное спортивное мероприятие, в котором каждый желающий может показать свои спортивные таланты, провести время с пользой для здоровья, активно отдохнуть с семьей и друзьями, а еще стать участником соревнований общероссийского уровня.

#### Список литературы

1. Драндорев Г.Л., Влияние занятий легкой атлетикой на развитие основных физических качеств в подростковом возрасте / Г.Л. Драндорев, Л.А. Кудянова. //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации материалы научно-практической конференции. Чебоксары, 2022. – С.29 – 34.

2. Игнатьева М.Г. Йога как эффективное средство восстановления душевных и физических сил / М. Г. Игнатьева, Н.Н. Пашкова, О.В. Черникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чувашская ГСХА). Чебоксары, 2019. С. 144-148.

3. Максимова Ф.В. Особенности влияния занятий по физической культуре на повышение умственной работоспособности студентов / Ф.В. Максимова, М.Г. Игнатьева, Н.Н. Пашкова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 2019. С. 154-158.

4. Шнайдер М.Г. Оздоровительная фитнес йога в физическом воспитании студентов/ М.Г Шнайдер, М. Г. Сидорова, А.Х.Ермолаев// Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации материалы научно-практической конференции. Чебоксары, 2014. – С. 26-30.

УДК 796.8

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Малыгина М.А.**

*магистр*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Бадминтон является видом спорта с высокими требованиями по проявлению координационных способностей и выполнению технико-тактических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Из этого следует, что на протяжении всего процесса спортивной подготовки необходимо уделять достаточное внимание совершенствованию координационных способностей бадминтонистов, благодаря которым спортсмены будут лучше осваивать технические действия и повышать свое мастерство. Рациональный выбор средств и методов тренировки является неотъемлемой задачей в практической работе перед каждым тренером, и ее решение занимает важное место в оптимизации и совершенствовании тренировочного процесса в бадминтоне.

*Ключевые слова:* бадминтон, квалифицированные бадминтонисты, координационные способности, спортсмены, совершенствование, специфические, спортивная специализация.

**Введение (актуальность).** Для того, чтобы овладеть правильной техникой, получить тактическое преимущество в бадминтоне, чтобы не получить мышечную травму, и выйти победителем из трудно-сложившейся игровой ситуации, чтобы противодействовать соперникам на площадке во время соревнований, необходим высокий уровень развития координационных способностей.

Основоположник бадминтона в Татарстане Ф.Г. Валеев (2013) отмечает, что современный бадминтон прогрессирует каждый день, соответственно, характеризуется все более развивающимся профессионализмом [2]. В результате этого возрастают требования к физической подготовке бадминтонистов. Сформированные координационные способности являются важными предпосылками эффективного обучения физическим упражнениям. Хорошо подготовленные спортсмены уверены в своих способностях, настойчивости и в своих действиях.

А.В. Щербаков, В.П. Помыткин (2015) считают, что совершенствование координационных способностей на этапе спортивной специализации по бадминтону поможет спортсменам управлять своими двигательными действиями, достигнуть высокого уровня технико-тактического мастерства и в будущем показать высокие спортивные результаты [1,2].

Однако несмотря на большое количество научно-исследовательских работ по проблеме совершенствования координационных способностей, в практике работы тренеров отсутствуют научно обоснованные программы

совершенствования специфических координационных способностей бадминтонистов на этапе спортивной специализации, что приводит к снижению эффекта тренировочного процесса. Проблема методологии и применения средств совершенствования координационных способностей безусловно продолжает оставаться важной в процессе подготовки бадминтонистов.

**Цель исследования:** выявление, методов для совершенствования координационной подготовки квалифицированных бадминтонистов на этапе.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы по теме совершенствования координационной подготовки квалифицированных бадминтонистов на этапе спортивной специализации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В первую очередь мы внимательно подошли к определению понятия «координационные способности». Координационные способности – это совокупность качеств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач различной координационной трудности в согласовании с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями.

Как утверждает ведущий ученый В.Н. Платонов (2012) совершенствование координационных способностей влияет на скорость, качество и ряд иных показателей в освоении новых технических элементов, а также на умение связывать между собой и преобразовывать уже изученные приемы [4]. В качестве начальной точки при определении понятия «координационные способности» может служить термин «координация» (от лат. *coordination* – согласование, сочетание, приведение в порядок).

Качество координации движений, несомненно, обусловлено в какой-то мере способностью без излишней мышечной напряженности (скованности) поддерживать позу (статическое и динамическое равновесие) и особенно выполнять двигательные действия [6].

Сенситивным периодом развития считается 13-14 лет, этот возраст отличается высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсорной системы, в дальнейшем темпы прироста снижаются, а само развитие происходит в тесной связи с другими видами физической подготовки и совершенствованием технических элементов [3].

Ведущими двигательными-координационными качествами, характерными для игры в бадминтон, является координация, подвижность, точность движений, скорость. Составляющими координационными способностями бадминтониста являются: оценка регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений; сохранение устойчивости; чувство ритма; ориентирование в пространстве [1]. В реальности все перечисленные элементы проявляются в игре в активном взаимодействии. Согласованность равновесия, скорости и чувства времени с сигналами, поступающими из различных органов чувств, отвечает за координационные способности. Для развития вышеназванной согласованности, необходимо представленные навыки доводить до автоматизма.

В.П. Помыткин, Ю.Н. Смирнов считают, что из всех видов координационных способностей в бадминтоне в возрасте 10-14 лет особенно важно развивать ориентирование в пространстве, так как бадминтону необходимо: чувство площадки (чувствовать ее размеры, ауты задние и боковые), чувство партнера (видеть расположение своего соперника, для того чтобы сыграть в пустое место, если это парные игры, то видеть куда переместился партнёр, и самому быстро переместиться в другое место, чтобы не столкнуться), и, конечно же, чувство волана, где мы должны быстрым и точным ударом отправить волан на противоположную сторону, в определенную задуманную точку, заранее забежав за него, или обработав волан перед собой [1,5].

Нами были обнаружены средства развития координационных способностей с применением: балансировочной платформы, координационных лестниц, гимнастических и теннисных мячей, скакалками и гимнастическими палками. Разнообразные упражнения на таких снарядах, а также с использованием перечисленного инвентаря, помогают в большей степени развить, или закрепить, определенные виды координационных способностей, которые необходимы в бадминтоне на этапе спортивной специализации. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей [3].

Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов считают, что координационные способности развиваются, прежде всего, в процессе осуществления той двигательной деятельности, в которой она наиболее полно проявляется. В методической литературе подчеркивается целесообразность применения в целях тренировки координационных способностей, главным образом таких упражнений, которые содержат элементы новизны [3,4]. Лучшего всего планировать выполнение координационных упражнений на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Классификация тренировочных средств в бадминтоне занимает важное место, особенно на этапе спортивной специализации, в основу положено деление упражнений по степени соответствия соревновательной деятельности на соревновательные, специальноподготовительные и общеподготовительные [1]. В первую группу включены следующие средства: игровые задания; комбинации, моделирующие соревновательную деятельность; учебно-тренировочные игровые задания; тренировочные и контрольные игры, проводимые в полном соответствии с правилами соревнований.

К специальноподготовительным упражнениям были отнесены: специальные упражнения (разминка на площадке); имитация тактико-технических действий без волана и с воланом; тактико-технические действия в паре; специальные скоростно-силовые упражнения (традиционные и направленного воздействия).

В группу традиционных входят упражнения с воланом, а к упражнениям направленного воздействия были отнесены те, которые моделируют соревновательную деятельность.

В группу общеподготовительных упражнений бадминтониста включены: общеразвивающие упражнения в разминке перед занятиями по ОФП; пробежка; общеразвивающие скоростно-силовые упражнения (традиционные и направленного воздействия).

Среди основных методов, направленных на совершенствование специфических координационных способностей на этапе спортивной специализации можно выделить: стандартно-повторный, игровой, соревновательный, вариативный. Одним из самых эффективных методов для развития координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо с определенными условиями.

**Выводы.** В заключении хочется еще раз подчеркнуть, что:

1. Координационные способности являются многокомпонентным физическим качеством, которое включает в себя ряд разнообразных физических способностей, каждое из которых отвечает за отдельные проявления двигательной активности спортсмена.

2. Обосновано совершенствование специфических координационных способностей у квалифицированных бадминтонистов как вспомогательный фактор к формированию, становлению, преобразованию и улучшению собственной технической подготовленности бадминтониста.

3. Выявлены компоненты специфических координационных способностей, средства и методы, которые непосредственно должны быть задействованы в тренировочном и соревновательном процессе квалифицированных бадминтонистов исследуемого возраста и, соответственно необходимы к развитию.

#### Список литературы

1. Ивашин А.А., Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика: Часть 2 / А.А. Ивашин, В.П. Помыткин. – М.: «Буки Веди», 2015. – 486 с. – Текст: непосредственный.

2. Валеев, Ф.Г., Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебное пособие / А.В. Щербаков, Ф.Г. Валеев. – Москва: Советский спорт, 2014. – 156 с. – Текст: непосредственный.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 542 с. – ISBN 978-5-278-00833-0. – Текст: непосредственный.

4. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: учебник / В.Н. Платонов. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 318 с. – Текст: непосредственный.

5. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник / Ю.Н. Смирнов. – Москва: Советский спорт, 2013. – 248 с. – Текст: непосредственный.

6. Солодков, А.С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А.С. Солодков. – Текст: непосредственный. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №6 (100) – С. 87-91.

УДК 796.058

## **ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ**

**Малых Е.И.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

**Санатулов А.Э.**

заместитель директора по спортивной работе  
МБОУ «Лицей № 177»  
Казань, Россия

*Аннотация.* В основу исследования легли результаты анализа внешкольной программы мероприятий Лицея №35, в результате которого было выявлено, что на сегодняшний день очень актуальна проблема овладения детьми и подростками способами организации своего свободного времени, умением содержательно и интересно проводить свой досуг.

*Ключевые слова:* рекреация, оздоровление, подростки, физическое развитие, программа развития, досуговая деятельность.

**Актуальность исследования** выражается в том, в современных социально-экономических условиях, возрастают роль и значение физкультурного воспитания как фактора укрепления здоровья, повышения работоспособности, организации рациональной внеурочной деятельности. В связи с высокой потребностью повышения физического и психического здоровья, особо актуальным является формирование физкультурно-внеурочной деятельности школьников. Важной социально-педагогической задачей нашего общества является организация внеурочных занятий школьников. Все возрастающее значение придается внеурочной деятельности как формы и средства разноплановой организации жизнедеятельности проведения свободного времени и фактора разностороннего личностного развития в целом.

**Целью исследования** является изучение программы внеурочной деятельности по спортивному ориентированию детей, обучающихся в средней школе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Организация внеурочной деятельности детей охватывает большой круг вопросов, связанных с культурой общения, творческими способностями и возможностями личности формированием поисково-познавательного и эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру. Целенаправленное управление внеурочным временем нужно для того, чтобы сформировать учебную мотивацию, а внеурочная деятельность способствует расширению образовательного пространства, создает дополнительные условия для развития учащихся, происходит выстраивание сети, обеспечивающей детям сопровождение, поддержку на этапах адаптации, способность базовые знания осознанно применять в ситуациях, отличных от учебных [3].

В ходе более раннего исследования было проведено анкетирование, в котором приняли участие 50 респондентов – учащиеся лицея №35. Они отвечали на вопросы, касающиеся организации досуга и своего времени в целом, отдавая предпочтение тем или иным видам деятельности.

На вопрос «Хотели бы Вы заниматься спортивным ориентированием в качестве досуговой деятельности?» 22% респондентов хотели бы полноценно заниматься спортивным ориентированием в качестве досуговой деятельности, скорее хотели бы 48% респондентов, скорее не хотели бы 10% респондентов и не хотели бы точно 20% респондентов. Результаты представлены на рисунке 1 (рис. 1):

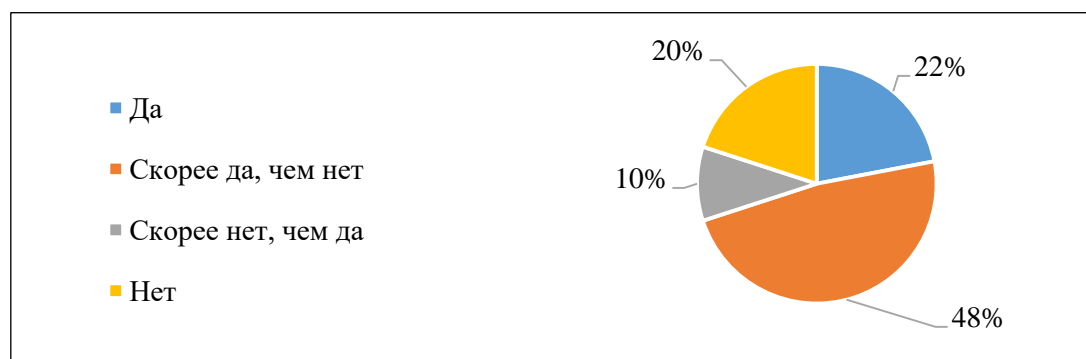


Рисунок 1 – Ответы на вопрос «Хотели бы Вы заниматься спортивным ориентированием в качестве досуговой деятельности?»

Для получения более развернутого ответа и создания программы внеурочной деятельности по спортивному ориентированию для детей, обучающихся в средней школе, был задан вопрос: «Для чего бы Вы хотели заниматься спортивным ориентированием в рамках организации досуга?». В приоритете у обучающихся стало желание научиться читать карту, укрепить свое здоровье, повысить физическую выносливость и сменить характер и род деятельности (17%, 13%, 12%). Усредненными мотивами являются занятия для отдыха и умение ориентироваться различными способами (8%, 7%). На меньшинстве оказалась возможность заниматься всей семьей или с друзьями (4%). Результаты представлены на рисунке 2 (рис.2):

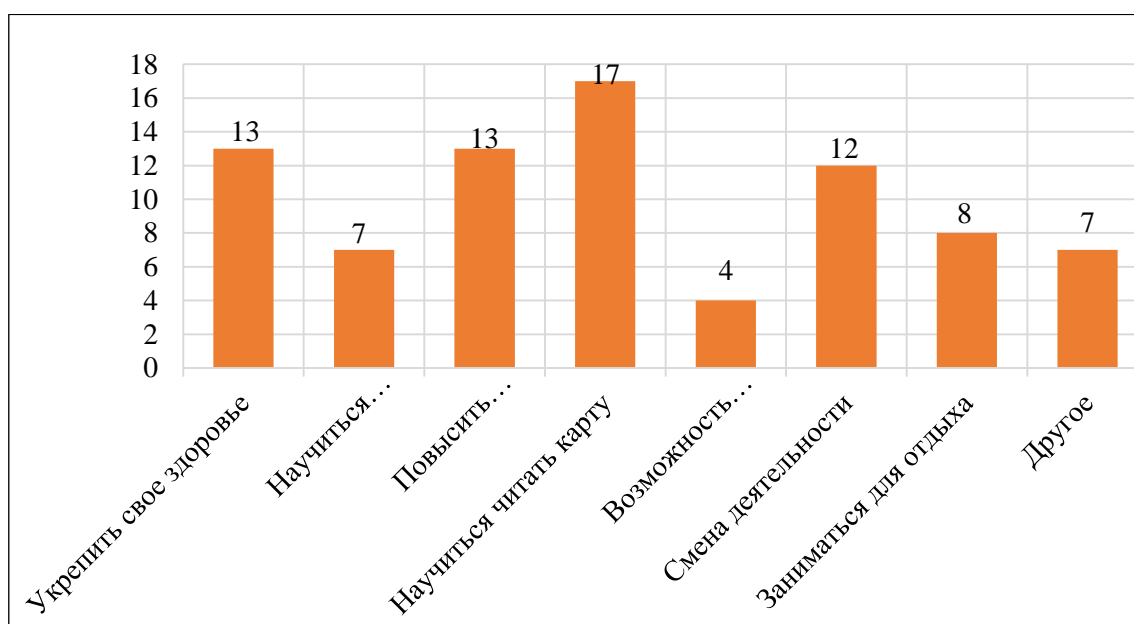


Рисунок 2 – Ответы на вопрос «Для чего бы Вы хотели заниматься спортивным ориентированием в рамках организации досуга?»

Для создания программы по спортивному ориентированию было выбрано несколько направлений, под которые отведено определенное количество часов. Программа представлена в таблице 1:

Таблица 1 – Программа по спортивному ориентированию для обучающихся в средней школе

№	Название темы	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие	Представление материала в формате презентации, живое обсуждение.	2
2	Топография	Решение тестовых заданий, подготовленных преподавателем, творческая самостоятельная работа в группах.	4
3	Спортивное ориентирование	Изучение правил соревнований по спортивному ориентированию, обсуждение действий участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Решение тестовых заданий. Подготовка к практике.	7
4	Азимут	Представление материала в формате презентаций на темы: 1. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности). 2. Спортивные карты (Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам).	7
5	Окружающая среда и факторы опасности	Представление презентации с подробным теоретическим материалом с дальнейшим обсуждением материала на темы: • Субъективные и объективные опасности. • Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки • Климат и погода горных районов. • Стихийные бедствия и аномальные климатические явления.	4
6	Физическая подготовка	Практические занятия по физической подготовке, реализуемые в течение 5-6 уроков с фиксацией результатов учеников. Проведение тестов после каждого занятия.	6
	<b>Всего</b>		<b>30</b>

Целью внедрения такой программы является восстановление физического состояния и психоэмоционального фона учащихся, смена характера и рода деятельности, освоение новых навыков и сплочение в коллективе. Преподаватель или студент-практикант будет преподносить необходимую информацию в



обучающей и игровой форме, а сама программа может быть реализована на свежем воздухе и в помещении, например, спортивном зале [2, 1].

Мероприятия могут организовывать как студенты, обучающиеся по направлению «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, так и участники туристических клубов.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод о том, что данная программа поможет детям среднего школьного возраста реализовать максимально положительное времяпровождение досуга: движение, радость, общение, мудрость, знания, уверенность и будет положительно воздействовать на всеобщее развитие, правильно организуя досуг.

#### Список литературы

1. Богатов, С.Ф. Спортивное ориентирование: метод. пособие / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Воениздат, 2012. – 102 с.
2. Зайцев, В.П. Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В.П. Зайцев, С.И. Крамской, В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 2 (12). – С. 22-25.
3. Сайфутдинова, А.Н. Спортивное ориентирование как вид физической рекреации: сборник статей / А.Н. Сайфутдинова, Р.Р. Набиуллин // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма – Казань: ПГАФКСиТ, 2019. – С. 301-303. Текст: электронный.

УДК 796.011.1

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА ЧЕЛОВЕКА

**Масальская М.А.**

*студент*

**Сошко Н.И.**

*маг. пед. наук*

Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы  
Гродно, Белоруссия

*Аннотация.* В научной статье изучаются факторы появления стресса и его виды. Исследуется влияние занятий спортом на уровень стресса в жизни человека. Проводится эксперимент, направленный на подтверждение положительного влияния физических нагрузок на общее эмоциональное состояние человека.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, физическая активность, стресс, уровень стресса.

**Актуальность.** В современном мире человек все чаще попадает в стрессовые ситуации, что приводит к увеличению общего уровня стресса среди населения. Такие явления негативно сказываются на общем благополучии и здоровье человека. Одним из эффективных методов борьбы со стрессом и, соответственно, увеличению стрессоустойчивости является умеренная физическая активность. Верное понимание фактов стресса и умение «выходить» из состояния стресса путем включения в образ жизни физических нагрузок определяет актуальность данной научной работы.

Целями научного исследования является выявление факторов появления стресса, а также изучение методик борьбы с постоянным стрессовым состоянием у человека.

Для верного выбора методик «борьбы» со стрессовым состоянием прежде всего следует выяснить, что представляет из себя стресс и какое влияние он оказывает на человеческий организм.

Г.Селье определяет стресс как «комплекс адаптационных реакций организма, но только тех, которые сходны и одинаково возникают при различных адаптационных состояниях» [3]. Селье обратил внимание на то, что симптомы реакций схожи при разных состояниях.

Селье разделял стресс на «положительный» – эустресс и «отрицательный» – дистресс. Главной задачей эустресса, вызванного положительными эмоциями, является мобилизация всех сил организма. Дистресс есть тот самый негативный стресс. Длительное пребывание в таком состоянии приводит к истощению защитных механизмов организма, вследствие чего могут возникать различные психические и соматические заболевания [3].

В соответствии с концепцией Г.Селье стресс – это, система напряжений, которая возникает в результате взаимодействия мотивов деятельности, с одной

стороны, и условий и средств деятельности – с другой. Селье также отмечал, что стресс является неизбежным и необходимым компонентом любой деятельности человека [3].

В небольших количествах стресс полезен нашему организму и не наносит вред здоровью человека. При этом постоянное нахождение человека в стрессовых ситуациях приводит к негативным реакциям организма. Например, снижает иммунитет и самооценка человека, повышается риск развития заболеваний нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, а также нарушается режим сна [1]. Все это влечет за собой постоянную усталость организма, что негативно сказывается на эффективности учебного процесса.

Важно предотвращать продолжительное воздействие «негативного» стресса в жизни человека. Сегодня существует огромное количество способов борьбы со стрессом: психологические, медикаментозные и т.д. По моему мнению, одним из самых эффективных и доступных способов борьбы со стрессом является спорт и физическая активность.

Регулярные физические нагрузки улучшают психологическое состояние, нормализуют эмоциональный фон, а также совершенствуют тело человека. Спорт повышает выносливость организма и укрепляет его, что позволяет быстрее реагировать на изменяющиеся внешние условия [5].

Физическая активность может выражаться как в качестве занятий профессиональным видом спорта, так и в качестве регулярных тренировок в тренажерном зале или в домашних условиях. В данной ситуации не играет роли вид физической нагрузки, а ее качество и регулярность. Наиболее популярными видами спорта, которые помогают справиться со стрессом являются плавание, бег и йога. Во время плавания вода снимает напряжение в мышцах, расслабляет организм и повышает работоспособность. Упражнения, используемые во время йоги, направлены на снятие мышечных спазмов с тех зон, которые первоочередно реагируют на стресс. Во время бега задействованы практически все мышцы и суставы, что позволяет снять мышечное напряжение [2].

Ю.Л. Ханиным и Г.В. Булановой был проведен эксперимент с целью изучения влияния занятий физической активности на эмоциональное состояние студентов. Результаты показали, что независимо от вида спорта после таких занятий происходило снижение уровня тревоги [4].

С целью проверки результатов данного исследования, мы провели собственное исследование. В течение месяца группа студентов в количестве 25 человек в возрасте 19-20 лет ежедневно выполняла комплекс упражнений продолжительностью 20-25 минут. В начале и по окончании исследования данным студентам было предложено пройти тест тревожности Дж.Тейлора, тест на тревожность Спилберга-Ханина и тест на определение уровня стресса (по В. Ю. Щербатых). Итоги тестирования показали следующие результаты:

- снижение уровня тревоги с 16-20 баллов до 13-15 баллов (тест Дж.Тейлора);
- тест Спилберга-Ханина показал снижение уровня тревожности с 41-46 баллов до 33-37 баллов;

- уровень стресса (по В. Ю. Щербатых) показал уменьшение показателя с 15-22 баллов до 11-13 баллов.

По итогам исследования у студентов наблюдалось более расслабленное и спокойное эмоциональное состояние, повысилось качества сна и стала более спокойная реакция на возникающие стрессовые ситуации.

Большое количество людей подвержены ежедневному стрессу, которые может негативно сказываться на здоровье. Для предотвращения различных психических и соматических заболеваний человек должен увеличивать уровень своей стрессоустойчивости и правильно выходить из стрессового состояния. Одним из таких способов является физическая активность, которая может выражаться как в занятии определенным видом спорта (плавание, бокс, бег), так и в виде обычной разминки или растяжки. Регулярная физическая активность не только сможет привести человека в отличную физическую форму, но и значительно повысить стрессоустойчивость и положительно повлиять на общее эмоциональное состояние.

#### Список литературы

1. Ермакова Е.Г. Профилактические меры борьбы со стрессом в жизни студентов, причины, способы и средства снятия стресса / Е. Г. Ермакова – Текст: непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №9-2. – С.49–52.
2. Локшин, И.М. Бег (способ передвижения) / И. М. Локшин – Текст: непосредственный // Большая советская энциклопедия: в 30 т. / гл. ред. А.М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1969-1978. – 19774 с.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье – Текст: непосредственный – М.: Прогресс, 1982. – 68 с.
4. Ханин Ю. Л. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания / Ю. Л. Ханин, Г. В. Буланова – Текст: непосредственный // Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
5. Черных, З. Н. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов / З.Н. Черных, Т.М. Борисенко – Текст: непосредственный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2016. – №2 – С.82–88.

УДК 796.012.11

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЫШЦ РУК У ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АРМРЕСТЛИНГА

**Милютина П.А., Мугаллимова Н.Н.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье рассматривается проблема развития специальных силовых способностей у юношей старшего школьного возраста средствами армрестлинга.

*Ключевые слова:* силовая способность, развитие специальных силовых способностей, мышцы рук, юноши старшего школьного возраста, армрестлинг.

**Актуальность.** Мышцы являются активной частью опорно-двигательного аппарата, благодаря их сократительной способности человек может производить всевозможные движения. В юношеском возрасте продолжают заметно изменяться физико-химические свойства мышц, совершенствуются их функциональные свойства. Мышечная ткань по химическому составу (соотношение белков, жиров, воды) приближается к мышцам взрослых. В структуре мышечных волокон усматриваются черты морфологической зрелости, увеличивается масса сократительной ткани. Мышцы у юношей эластичнее, чем у взрослых, и обладают большой сократительной способностью. Именно поэтому старший школьный возраст является благоприятным для развития силовых способностей у юношей. Анализ научно-методической литературы показал, что использование средств армрестлинга является принципиально доступным, эффективным средством силовой подготовки и коррекции телосложения в старшем школьном возрасте [1, 2, 6].

Армрестлинг – это борьба на руках. Для победы в этом виде спорта важны многие составляющие, такие как: сила, быстрота, ловкость, но самым главным составляющим в армрестлинге являются специальные силовые способности. Для развития специальных силовых качеств в армрестлинге применяются мышечные усилия динамического и изометрического характера. Именно специальные силовые способности рук являются наиболее значимым физическим качеством для армрестлеров это подчеркивает актуальность данного исследования.

**Целью исследования** является теоретически и экспериментально обосновать методику развития специальных силовых способностей мышц рук у юношей старшего школьного возраста средствами армрестлинга [3, 4, 5].

**Организация и методы исследования.** При изучении и анализе рассматриваемого вопроса мы пользовались следующими методами исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование (сгибание-разгибание рук в запястных суставах со штангой

хватом снизу, сгибание-разгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя, разгибание рук в локтевых суставах на блочном тренажере в положении стоя, пронация предплечья руки со свободным отягощением, тяга гантели к груди в наклоне), педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследования проходили на базе МБОУ «СОШ №4» в г. Чистополь. В состав экспериментальной и контрольной групп вошли обучающиеся школы: обучающихся 9-11 класса, не имеющие разрядов и с общим стажем занятий не более трех месяцев. В экспериментальной группе было 6 человек и столько же в контрольной.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Армрестлинг рассматривается нами как специальная система физических упражнений, основанная на методике применения силовых упражнений, выполняемых преимущественно с отягощением. Занятия проходили во внеурочное время, 3 раза в неделю, в течение 4-х месяцев. В экспериментальной методике применялись специальные упражнения с различными отягощениями: штангой, гантелями, резиновыми амортизаторами, блочными устройствами, специальными тренажерами, с партнером и с собственным весом. Суть предложенной нами методики заключалась в применении вариативности нагрузки (варьировалось количество повторений, подходов и интенсивность нагрузки), что позволяло прогрессировать на протяжении длительного периода времени. Методика включала в себя три блока упражнений. Применялись следующие упражнения: сгибание рук в запястных суставах со штангой хватом снизу; пронация предплечья руки со свободным отягощением; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах со штангой (гантелями) стоя; тяга гантелей к груди в наклоне; борьба за стол; приведение-отведение кисти руки со свободным отягощением; супинация предплечья руки со свободным отягощением; разгибание рук в локтевых суставах на блочном тренажере в положении стоя; приведение локтя к противоположному плечу на блочном тренажере в положении стоя; сгибание-разгибание пальцев рук со штангой хватом сверху в положении стоя; сгибание-разгибание руки в локтевом суставе с гантелью.

В начале эксперимента между группами достоверных различий по показателям контрольных испытаний не наблюдалось, в конце эксперимента наблюдается достоверное различие по всем показателям.

Так, результат в тесте «сгибание-разгибание рук в запястных суставах со штангой» в КГ в начале исследования составил  $29,2 \pm 1,23$  кг, в конце эксперимента –  $31,25 \pm 1,41$  ( $p < 0,05$ ); в ЭГ в начале эксперимента –  $29,5 \pm 1,53$  кг, в конце –  $34,75 \pm 1,66$  ( $p < 0,05$ ).

В тесте «сгибание-разгибание рук в локтевых суставах со штангой» в КГ в начале исследования составил  $31,2 \pm 1,41$  кг, в конце эксперимента –  $33,92 \pm 1,46$  ( $p > 0,05$ ); в ЭГ в начале эксперимента –  $31,3 \pm 1,68$  кг, в конце –  $37,42 \pm 1,61$  ( $p < 0,05$ ).

В тесте «разгибания рук в локтевых суставах на блочном тренажере» в КГ в начале исследования составил  $29,6 \pm 1,50$  кг, в конце эксперимента –  $31,00 \pm 1,70$  ( $p > 0,05$ ); в ЭГ в начале эксперимента –  $29,2 \pm 1,24$  кг, в конце –  $34,08 \pm 1,62$  ( $p < 0,05$ ).

В тесте «пронации предплечья руки со свободным отягощением» в КГ в начале исследования составил  $8,1 \pm 0,42$  кг, в конце эксперимента –  $8,75 \pm 0,48$  ( $p > 0,05$ ); в ЭГ в начале эксперимента –  $8,1 \pm 0,49$  кг, в конце –  $10,17 \pm 0,53$  ( $p < 0,05$ ).

В тесте «тяга гантели к груди в наклоне» в КГ в начале исследования составил  $28,75 \pm 1,1$  кг, в конце эксперимента –  $31,50 \pm 1,38$  ( $p < 0,05$ ); в ЭГ в начале эксперимента –  $29,2 \pm 1,7$  кг, в конце –  $34,67 \pm 2,04$  ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** В результате внедрения экспериментальной методики у юношей старшего школьного возраста экспериментальной группы, специальные силовые способности мышц рук заметно повысились и превышают показатели контрольной группы. Это доказывает необходимость и целесообразность использования средств армрестлинга для развитие силовых способностей юношей.

### Список литературы

1. Болтиков, Ю.В. Особенности силовой подготовки спортсменов высших разрядов в армспорте / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, Д.Р. Ислямов, В.В. Косулина – Текст: непосредственный // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – С. 157 – 160.

2. Живора, П. В. Комплекс упражнений к занятиям армрестлингом: учебное пособие / П. В. Живора, А. И. Рахматов. – М.: – Спортивная жизнь России. – 2009. – 36 с. – ISBN 5-7695-0671-7. – Текст: непосредственный.

3. Иванов, Ю. И. Исследования различных режимов работы мышц в связи с развитием силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов: автореферат диссертация на соискание степени д-ра. пед. наук: 13.00.04. / Ю. И. Иванов. – 1974. – 24 с. – Текст: непосредственный.

4. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев. – М.: Физическая культура и спорт, 2010 -307 с. – Текст: непосредственный

5. Политов А. В. Армрестлинг: учебное пособие/ А. В. Политов, С. В. Сень, В.П. Сущенко. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2022. – 82 с. – Текст: непосредственный.

6. Соломахин, О.Б. Развитие скоростно-силовых качества юношей и девушек 13-14 лет в армрестлинге / О.Б. Соломахин, И.Ш. Фвйсханов, Ю.И. Файсханова, М.Ф. Агзямов – Текст: непосредственный // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 878 – 882.

УДК 796.011.3

## МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОНДО У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Миронов А.В.**

*к.пс.н., доцент*

**Айтумбитова А.Э.**

Югорский государственный университет  
Ханты-Мансийск, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования мотивации к занятиям спортом у детей дошкольного возраста, посещающих спортивную секцию тхэквондо. По результатам исследования выявлены доминирующие мотивы посещения спортивных занятий. Определена роль родителей и семейного воспитания в спортивной жизни ребенка, а также формировании спортивной мотивации.

*Ключевые слова:* мотивация, спортивная мотивация, мотивы, дошкольный возраст, тхэквондо.

**Актуальность.** Проблема мотивации часто становится предметом научных изысканий в области спортивной психологии, в которых раскрывается психологический аспект подготовки спортсменов и команд, затрагиваются влияние внешних факторов, тактика тренеров и близкого окружения, кризисные физиологические и ментальные периоды и другие элементы, влияющие на достижение поставленных в спорте задач.

Спортивной мотивации посвящены труды Г.Д. Бабушкина, Е.П. Ильина, Р.А. Пилюяна, А.П. Шумилина [1,5,7,8], в их работах изучены теоретические и методические основы спортивной мотивации начинающих и действующих спортсменов. Отдельную значимость представляют собой исследования мотивации к занятиям спортом детей дошкольного возраста, поскольку именно в этом возрасте ребенок приобщается к различным видам спорта, реализуя свою потребность в двигательной активности.

При изучении мотивации к занятиям спортом важно учитывать специфику избранного спорта, является он командным или индивидуальным, контактным или неконтактным, техническим или силовым. Также нельзя оставлять без внимания тот факт, что ребенка дошкольного возраста, в спортивную секцию, как правило, приводят родители и делают, таким образом, выбор за него. Мотивы самих родителей могут быть разными, это близость к дому, популярность вида спорта, самостоятельные занятия тем же видом, желание, чтобы ребенок мог постоять за себя и другие.

На сегодняшний день проведен ряд исследований, направленных на выявление особенностей мотивации к занятиям спортом у детей дошкольного возраста и способам ее формирования: О.Б. Дмитриев, С.В. Чирков (на примере дзюдо); Е.А. Добрецова (на примере ушу); Н.В. Марочкина (на примере спортивной гимнастики) [3,4,6] и др.

**Цель исследования.** Необходимо отметить, что отдельное исследование мотивации детей дошкольного возраста, посещающих секцию тхэквондо, не



проводилось. Для восполнения данного пробела, а также потребность учета результатов в тренерской практике было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучении мотивации к занятиям тхэквондо детей дошкольного возраста.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на территории Ханты-Мансийского автономного округа Югры в городах Советский, Белоярский и Ханты-Мансийск, а также в Курганской области, г. Курган. Общая выборка исследования составила 117 детей в возрасте 4-6 лет. В качестве методов исследования были выбраны: «Оценка уровня спортивной мотивации школьников» Н.Г. Лускановой (адаптированный вариант для дошкольного возраста), анкета «Отношение к физической культуре» Еделева Е.Г., «Анкета мотивации посещения спортивных занятий» Орловой Л.Г. Обработка данных проводилась с применением методов математической статистики: первичные описательные статистики,  $\chi^2$  (хи квадрат) Пирсона. Расчеты проводились в статистическом пакете SPSS 25.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам оценки уровня спортивной мотивации школьников было выявлено, что 26,5% от числа опрошенных детей обладают высоким уровнем мотивации к тренировкам, а 42,7% от числа детей хорошо мотивированы. Это является качественным фундаментом для получения дальнейших результатов в спорте, так как ребенок ответственно и добросовестно подходит к заданиям, активен на тренировках. Поэтому задача тренера поддерживать мотивацию детей на высоком уровне.

15,4% – имеют положительное отношение к секции, но им интересен не столько тренировочный процесс, сколько общение с друзьями, игровая деятельность и др. Так на вопрос «Расстроишься ли ты, если на тренировках будешь заниматься только играми?» положительно ответили 42,7%, затруднились ответить 18,8%, а отрицательно ответили 38,5%. Полученные результаты объясняются возрастными особенностями ребенка дошкольного возраста, поскольку основным видом деятельности в этом возрасте является игра, поэтому тренеру важно органично встраивать игру в тренировочный процесс, давая понять детям, что игра это часть тренировки, но не ее замена и количество игровых методов с переходом на следующий уровень спортивной подготовки будет уменьшаться, а дисциплина ужесточаться.

Низкая мотивация к тренировкам выявлена у 15,4% от числа опрошенных детей. Так, 21,4% от числа участников исследования ответили, что не пойдут на тренировку, если тренер разрешит приходить по желанию. 30,8% сказали, что не расстраиваются, когда отменяют тренировки, а 15,4% затрудняются ответить, соответственно только чуть более половины юных спортсменов (53,8%) расстроятся в случае отмены тренировки.

Энтузиазм у таких детей, вызванный впечатлениями от вида спорта рано или поздно угасает, и не имея мотивов к занятиям, из которых складывается мотивация, ребенок теряет желание тренироваться. Соответственно дальше уже родителям придется принимать решение, что делать в этой ситуации: заставлять, ругать, наказывать или, наоборот, не давить на ребенка и дать ему возможность попробовать себя в другом виде спорта. В любом случае, своевременное развитие

мотивации у детей к тренировкам является необходимым условием для достижения будущих результатов, пусть даже и в другом виде спорта.

Для выявления доминирующих мотивов посещения спортивной секции был проведен опрос с применением анкеты, разработанной Л.Г. Орловой. Дети могли выбрать любое количество ответов, при обработке применялся метод множественных ответов, результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики мотивации посещения спортивных занятий (Орлова Л.Г.)

Мотивы посещать занятия спортом	Ответы	
	Кол-во ответов	%
1. Общение с друзьями	29	16,8%
2. Это престижно	16	9,2%
3. Желание проявить себя в спорте	80	46,2%
4. Доброе отношение тренера	23	13,3%
5. Требование родителей	25	14,5%
Всего	173	100,0%

Доминирующим мотивом посещения секции по тхэквондо у детей дошкольного возраста является желание проявить себя в спорте. Данный вариант выбрали 80 детей из 117. Таким образом, порядка 25% детей не ставят себе цель добиться определенных результатов в спорте, у них доминирует внешняя мотивация.

Большую роль в формировании мотивации к занятиям спортом у детей дошкольного возраста играет семья. С целью выявления места физической культуры в жизни семьи дошкольников, занимающихся спортом, был проведен опрос с применением анкеты Е.Г. Еделева, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты опроса по анкете «Отношение к физической культуре» Е.Г. Еделева

	Вопрос	Да	Нет
1	Помогают ли тебе занятия спортом в укреплении здоровья?	84,6 %	15,4 %
2	Твои родители занимаются спортом?	41,9 %	58,1 %
3	Играют ли с тобой дома родители в подвижные игры?	64,1 %	35,9 %
4	Занимаешься ли ты спортом или физкультурой с родителями?	41,0 %	59,0 %
5	Есть ли у тебя дома спортивные снаряды или тренажеры?	67,5 %	32,5 %
6	Делаете ли вы дома утреннюю зарядку?	32,5 %	67,5 %

Согласно результатам на вопрос «Помогают ли тебе занятия спортом в укреплении здоровья?» – 84,6% от числа опрошенных отвечают положительно, а 15,4% – отрицательно, то есть не все занимающиеся понимают пользу спортивных занятий. Семьи, в которых родители сами занимаются спортом составляют 41,9%, интересно, что семьи в которых родители занимаются

спортом с детьми также составляют 41%. При построении таблицы сопряженности, было выявлено, что родители, которые занимаются спортом сами, приобщают к совместным занятиям и детей дома ( $X^2=36,68$ ;  $p\leq 0,001$ ).

В подвижные игры с детьми дома играют 64,1% родителей, это безусловно больше, чем процент родителей, занимающихся спортом с детьми, но в таком случае оставшиеся 35,9% даже не играют в подвижные игры. А для спортивной мотивации, достижения спортивных результатов ребенка родительский пример и включенность в процесс имеют очень большое значение. Наличие у 67,5% опрошенных спортсменов дома тех или иных спортивных снарядов говорит о том, что в этих семьях уделяется внимание спорту. Однако снаряды есть у 67,5%, а занимаются спортом с детьми 41% процент родителей. Таким образом, почти 25% родителей оборудовав дома спортивный уголок, сами не делают спортивные и развивающие упражнения на нем. Утренняя зарядка выполняется в 32,5% семей опрошенных спортсменов, хотя зарядка является основой здорового образа жизни, минимумом, который можно и даже нужно выполнять человеку.

На следующем этапе обработки были построены таблицы сопряженности итогового результата распределения по уровням мотивации и вопросов, направленных на выявление места физической культуры в жизни семьи дошкольников, занимающихся спортом. По результатам расчета Хи-квадрата Пирсона были выявлены значимые различия в распределении между уровнем мотивации и осознанностью роли спорта в укреплении здоровья ( $X^2=13,54$ ;  $p\leq 0,01$ ), совместными занятиями спортом с родителями ( $X^2=10,14$ ;  $p\leq 0,05$ ), наличием дома спортивного уголка ( $X^2=10,18$ ;  $p\leq 0,05$ ) и выполнением утренней зарядки ( $X^2=8,95$ ;  $p\leq 0,05$ ).

Полученные результаты подтверждают значимость семьи и установленного распорядка дня в формировании высокой мотивации к занятиям спортом у детей дошкольного возраста. Родители должны являться активными участниками в спортивной жизни ребенка, вести активный образ жизни, совместно участвовать в спортивных и оздоровительных мероприятиях, создавать условия для реализации двигательной активности. Не все родители осознают свою роль в будущих спортивных успехах ребенка, поэтому тренеру наряду с занятиями с детьми необходимо вести просветительскую работу с родителями.

**Заключение.** Формирование мотивации детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту – это сложный психолого-педагогический процесс, подходить к которому нужно комплексно, учитывая индивидуально-психологические и физические особенности детей. Важно своевременно выявлять как уровень мотивации, так и ведущие мотивы. В тренировочный процесс необходимо включать не только физические упражнения, но и игровые элементы, при работе с детьми дошкольного возраста весомую роль в формировании мотивации играют родители, работа тренера с родителями должно стать неотъемлемой частью программ спортивной подготовки детей дошкольного возраста.

### Список литературы

1. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации: моногр. / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. – Омск, 2000. – 179 с. – Текст: непосредственный.
2. Бабушкин, Е. Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом: учеб. пособие / Е. Г. Бабушкин – Омск : Омский гос. ин-т сервиса, 2011. – 82 с. – Текст: непосредственный.
3. Дмитриев, О. Б. Мотивация подростков к занятию единоборствами на этапе начальной подготовки / О. Б. Дмитриев, С. В. Чирков. – Текст: непосредственный // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2021. – Т. 31. – № 2. – С. 239-244.
4. Добрецова, Е. А. Особенности мотивации к занятиям ушу у детей 6-8 лет. – Текст: непосредственный / Е. А. Добрецова // Физическая культура: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Самара, 2019. – Самара, 2019. – С. 43-47.
5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 351 с. – 112 с. – Текст: непосредственный.
6. Марочкина, Н. В. Возрастная динамика развития спортивной мотивации у детей дошкольного и школьного возраста (на примере художественной гимнастики): специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Н. В. Марочкина. – Тамбов, 2012. – 25 с. – Текст: непосредственный.
7. Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с. – Текст: непосредственный.
8. Шумилин, А. П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: 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 / А. П. Шумилин. – Красноярск, 2003. – 19 с. – Текст: непосредственный.

УДК 612.763:612.743

## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА ПРИ УПРАВЛЕНИИ СЛОЖНЫМИ СПОРТИВНЫМИ РАВНОВЕСИЯМИ

**Моисеев С.А.**

*к.б.н.*

**Алексеев А.Е., Никитин М.В.**

Великолукская государственная академия  
физической культуры и спорта  
Великие Луки, Россия

*Аннотация.* Исследование посвящено изучению синергетической структуры взаимодействия скелетных мышц при реализации сложных спортивных равновесий. Анализ пространственной структуры мышечных синергий выполнен с применением факторизации ЭМГ-данных. Выявлено наличие от 3 до 6 общих синергетических модулей, которые ЦНС гибко задействует для поддержания позы при реализации четырех равновесий в художественной гимнастике.

*Ключевые слова:* мышечные синергии, статическое равновесие, двигательный контроль.

**Актуальность.** Как правило, синергию рассматривают как устойчивое функциональное образование, которое может быть задействовано в случае необходимости для реализации конкретной двигательной задачи. Классическим примером является «дыхательная» синергия, заключающаяся в изменении величин суставных углов, компенсирующих смещение положения центра масс в связи с дыхательным циклом [1]. В рамках концепции «естественных синергий» приводятся синергии, выявленные на основе наблюдений за динамикой тазобедренного и коленного суставов, а также электроактивности мышц, обеспечивающих движения в этих суставах – Н- и А-синергия [2]. Вполне вероятно существование множества различных синергий, связанных с задачей сохранения позы, вовлекающие в активность обширные мышечные группы и сегменты тела. Их изучение представляет интерес не только для понимания механизмов контроля фундаментальной двигательной функции – позы, но и в прикладном аспекте повышения результативности спортивной деятельности. Спортивные равновесия являются оцениваемым элементом, поэтому точность их выполнения во многом определяет результативность выступления. Равновесия в художественной гимнастике обладают существенно большей сложностью в отличие от поддержания ортоградной позы и механизмы регуляции, задействованные в их осуществлении, могут иметь некоторые особенности.

**Цель** исследования заключалась в исследовании синергетической структуры взаимодействия скелетных мышц при реализации сложных спортивных равновесий.

**Организация и методы исследования.** В исследованиях приняли участие 4 гимнастки высокой спортивной квалификации. Они выполняли четыре вида равновесий по 12 реализаций с интервалом отдыха в одну минуту: 1 – переднее с разноименной рукой, 2 – боковое с помощью руки, 3 – «стол» с помощью руки, 4 – аттитюд с наклоном вперед и поворотом туловища. Регистрировали 16

электромиограмм (ЭМГ) поверхностных билатеральных мышц: икроножной медиальной (MG), передней большеберцовой (TA), прямой бедра (RF), двуглавой бедра (BF), наружной косой мышцы живота (OE), выпрямляющей позвоночник на уровне T9 (ES), средней части прямой живота (RA), большой ягодичной (GM). Применяли электромиограф ME6000 (Финляндия) с частотой дискретизации 2000 Гц. Предварительно отфильтрованные ЭМГ экспортировали в систему Statistica, где формировали матрицу, из которой извлекали основные параметры синергий с помощью факторного анализа. Анализировали следующие параметры: количество извлекаемых компонент (синергий), процент общей дисперсии, учитываемый каждым фактором в общем наборе данных (VAF) и весовые коэффициенты, т.е. состав мышечных синергий [3].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Установлено, что управление рассматриваемыми равновесиями может осуществляться 4-6 модулями, при этом эффективность реконструкции данных (качество извлечения мышечных синергий) достигала 69,7% (таблица 1).

Таблица 1 – Количество выявляемых модулей и процент объясняемой дисперсии мышечных синергий при выполнении равновесий

Параметры	Равновесие	M	Me	Max	SD	CV	SE
Кол-во (ед.)	1	5,3	5,0	6,0	0,6	10,8	0,3
	2	5,0	5,0	5,0	0,0	0,0	0,0
	3	4,7	4,0	6,0	1,2	24,7	0,7
	4	5,7	6,0	6,0	0,6	10,2	0,3
Дисперсия (%)	1	66,7	67,0	68,0	1,5	2,3	0,9
	2	65,7	63,0	72,0	5,5	8,4	3,2
	3	69,7	68,0	75,0	4,7	6,8	2,7
	4	64,3	65,0	67,0	3,1	4,7	1,8

**Условные обозначения:** 1 – переднее равновесие с разноименной рукой, 2 – боковое равновесие с помощью руки, 3 – равновесие «стол» с помощью руки, 4 – аттитюд с наклоном вперед и поворотом туловища.

Пространственная структура мышечных синергий, определяемая весовыми коэффициентами, позволила выделить в структуре каждой из них не менее двух мышц, имеющих коэффициенты в одном диапазоне. Большинство мышц в структуре выделенных синергий обладали средней вариативностью их включения в структуру модулей, однако, присутствовали и более стабильные, характеризующиеся низкими CV. Например, в первом равновесии отмечена синергетическая активация икроножных, передней большеберцовой мышц обеих нижних конечностей, а также двуглавой мышцы бедра правой стороны. Во втором равновесии первой синергии можно выделить активность этих же мышц, а также косой мышцы живота и выпрямляющей позвоночник левой стороны, кроме того, прямой живота и большой ягодичной левой стороны тела.

Сравнительный анализ выявленных факторов (синергий) в разных равновесиях показал среднее или высокое сходство некоторых выделенных факторов (рисунок 1).

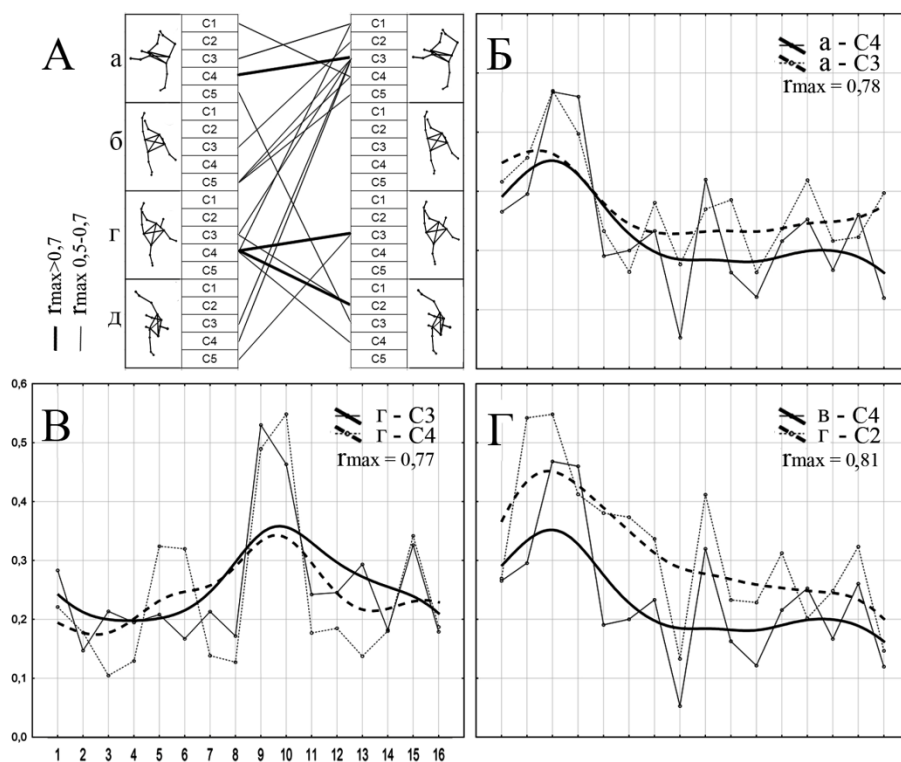


Рисунок 1 – Векторы мышечных синергий (Б,В,Г) и их сходство при выполнении разных равновесий (А). а,б,в,г – равновесия. С1,2,3,4,5 – номер фактора (синергии). 1 – MGR, 2 – TAR, 3 – MGL, 4 – TAL, 5 – RFR, 6 – BFR, 7 – OER, 8 – ESR, 9 – RFL, 10 – BFL, 11 – OEL, 12 – ESL, 13 – RAR, 14 – GMR, 15 – RAL, 16 – GML. По оси ординат – весовые коэффициенты.

Например, высокие коэффициенты были обнаружены фактора 4 с фактором 3 в первом равновесии, фактора 4 с факторами 3 и 2 третьего и четвертого равновесия соответственно. Наибольшее количество значимых средних взаимосвязей было выявлено между разными факторами равновесий а-г, в-г.

**Заключение.** Таким образом, выполнение сложных спортивных равновесий может осуществляться путем образования от трех до шести мышечных модулей, контролируемых, вероятно, единым управляющим сигналом. Сходство векторов синергетических модулей, выявляемых из ЭМГ-данных разных равновесий, различающихся по биомеханической структуре, свидетельствует о возможном существовании набора мышечных синергий для управления такими движениями. ЦНС гибко задействует мышечные модули, включающие обширные мышечные группы туловища, верхних и нижних конечностей, для обеспечения стабильного поддержания позы.

#### Список литературы

1. Гурфинкель, В.С. Регуляция позы человека / В.С. Гурфинкель, Я.М. Коц, М.Л. Шик. – М: Наука, 1965. – 256 с.
2. Александров, А.В. Биомеханический анализ координации позы и движения у стоящего человека при наклонах корпуса в сагиттальной плоскости / А.В.Александров, А.А.Фролов // ЖВНД им. И.П. Павлова. – 2017. –Т.67. –№1. С. 33–48.
3. Моисеев, С. А. Методологические и вычислительные аспекты извлечения обширных мышечных синергий при локомоциях умеренной интенсивности / С. А. Моисеев, А. М. Пухов, Е. А. Михайлова, Р. М. Городничев // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2022. – Т. 108. – № 1. – С. 24-35.

УДК 378

## СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Мокрушина А.Д., Зизикова С.И., Файзрахманов И.И.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье представлена актуальность курсов повышения квалификации учителей физической культуры без специального педагогического образования. Проанализированы современные формы курсов повышения квалификации для учителей физической культуры.

*Ключевые слова:* курсы повышения квалификации, образование, физическая культура.

**Актуальность.** В педагогической деятельности учителя физической культуры одним из критериев оценки педагогического мастерства является как уровень качества знаний и умений обучающихся, так и образование самого педагога. Учителю физической культуры следует иметь набор психолого-педагогических компетенций, необходимых для успешного образовательного процесса.

На сегодняшний день в образовательной сфере остро стоит вопрос профессионализации учителей физической культуры. Специалисты без специального педагогического образования имеют возможность устраиваться на вакансии учителей физической культуры. Получив узконаправленное образование тренера по виду спорта, молодые специалисты устраиваются в образовательные учреждения без получения педагогического образования. В связи с этим качество преподавания физической культуры снижается, у учителей отсутствуют профессиональные компетенции, а обучающиеся не получают необходимые знания, страдает воспитательный процесс.

Качественное образование требует профессионалов, конкурентоспособных на рынке труда, знающих свою профессию и готовых к постоянному профессиональному росту [4].

Требования к развитию личности педагога, общества и страны во многом зависят от актуальных условий модернизации российского образования. Современный учитель должен оперативно оценивать педагогические ситуации, а так же свои возможности, быстро адаптироваться к возникающим ситуациям, уметь трансформировать полученные знания и умения в целях их оптимизации. Для выполнения данных требований необходимо разработать такой механизм разработки курсов повышения квалификации, который будет не только включать в себя инновационные формы, но и будет наиболее совершенный и динамичный.

Инновационная образовательная среда должна создавать обновленную систему подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагогов, которая будет включать в себя усовершенствованные и наиболее эффективные формы курсов и их содержание. Для этого необходимо изучить



существующие курсы повышения квалификации и выделить из них самые высокоэффективные [2].

Исследовать новые формы обучения необходимо с целью ликвидации недостатка педагогического профессионализма учителей физической культуры. Такая проблема существует по причине недостатка знаний педагогов, не имеющих специализированные знания в психолого-педагогической сфере, так как специалисты без специального педагогического образования имеют возможность устраиваться на вакансии учителей физической культуры. Это должно происходить за счет внедрения в практику более углубленных предметных умений и знаний, что уже реализуется во многих регионах Российской Федерации. Такая обновленная процедура аттестации реализуется на основе новой редакции профессионального стандарта «Педагог» по новым общеслужебным функциям. Следствием данной процедуры является выявление перечня актуальных тем для программ курсов повышения квалификации и переподготовки, а так же разработкой инновационных форм обучения[1].

Ведущими специалистами педагогической среды осуществляется постоянный поиск наиболее эффективных форм курсов повышения квалификации, которые будут разработаны с учетом изучения не только личностных образовательных потребностей педагога, но и с учетом реализации социального заказа региональной системы повышения квалификации учителей физической культуры [3].

**Цель исследования.** Нами было проведено эмпирическое исследование с целью выявления наиболее эффективных форм курсов повышения квалификации для учителей физической культуры без специального педагогического образования.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось с 05.12.2022 по 31.12.2022 на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Выборку составили 51 учитель физической культуры общеобразовательных школ, работающих в регионах России.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате анкетирования учителей физической культуры выяснилось, что специальное педагогическое образование имеют 63,4% респондентов, в то время как 36,6% работают учителями физической культуры, не имея специального педагогического образования (рис.1).



Рисунок 1 – Имеете ли вы специальное педагогическое образование?

В ответе на вопрос анкеты «Проходили ли вы курсы повышения квалификации большинство опрошенных ответили «Да», однако 12,1% респондентов не повышали свою квалификацию, что связано с тем, что они являются молодыми специалистами (рис.2).



Рисунок 2 – Проходили ли вы курсы повышения квалификации?

С целью выявления современных форм курсов повышения квалификации для учителей физической культуры без специального педагогического образования был поставлен следующий вопрос: «Какие современные формы курсов повышения квалификации были применены?». На данных вопрос анкеты 10% респондентов ответили «Мастер-классы», 15% опрошенных ответили «Тренинги», 27% ответили «Коучинг», 13% респондентов ответили «Моделирование, анализ ситуаций», 12% респондентов участвовали в интерактивных лекциях, 23 % опрошенных ответили «Конференции, педагогические чтения» (рисунок 3).



Рисунок 3 – Какие современные формы курсов повышения квалификации были применены?

Анализ результатов ответа на вопрос анкеты «Какие современные формы курсов повышения квалификации были более эффективными?» показывает, что

наиболее эффективными являются мастер классы – 43%, на втором месте по эффективности находятся конференции, педагогические чтения – 18%, менее результативными являются тренинги – 11%, моделирование, анализ ситуаций – 8%, коучинг- 8%, интерактивные лекции – 4%. (рис.4).

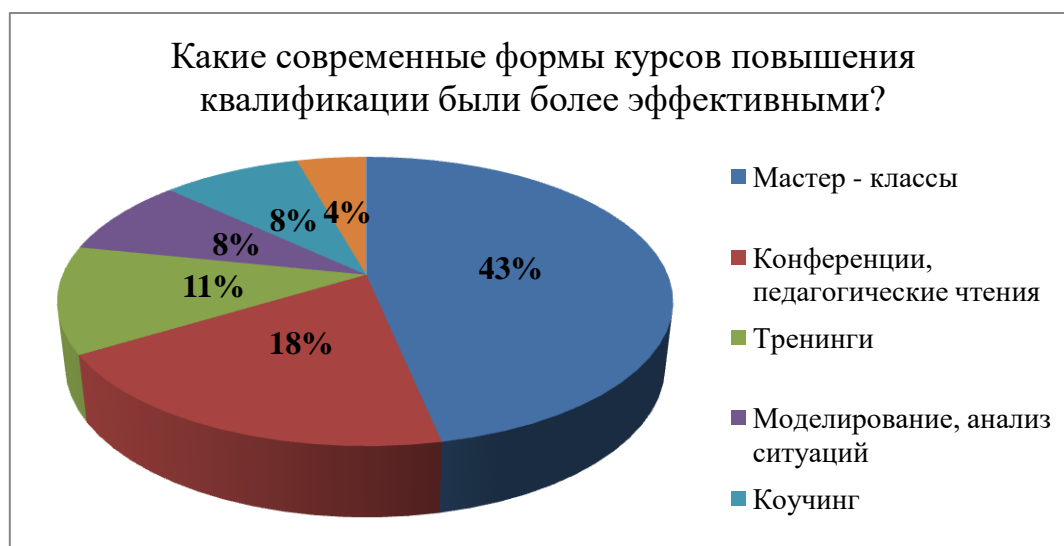


Рисунок 4 – Какие современные формы курсов повышения квалификации были более эффективными?

Таким образом, после анализа проведенного исследования на момент окончания эксперимента нами были сделаны следующие выводы:

Данное исследование было проведено с целью выявления наиболее эффективных форм курсов повышения квалификации для учителей физической культуры без специального педагогического образования.

Результаты исследования позволяют сделать вывод, что в настоящее время в педагогической практике существуют наиболее эффективные формы курсов повышения квалификации, которые необходимо внедрять в наибольшем количестве в образовательный процесс.

Согласно результатам исследования, специальное педагогическое образование имеют 63,4% респондентов, в то время как 36,6% работают учителями физической культуры, не имея специального педагогического образования. Несмотря на это, 87,9 % учителей физической культуры проходили курсы повышения квалификации и выделили наиболее эффективные формы курсов повышения квалификации.

Наиболее эффективными формами респонденты выделяют мастер классы – 43%, а так же конференции, педагогические чтения – 18%, менее результативными являются тренинги – 11%, моделирование, анализ ситуаций – 8%, коучинг- 8%, интерактивные лекции – 4%.

**Заключение.** Данные результаты позволяют сделать вывод, что при разработке курсов повышения квалификации для специалистов без специального педагогического образования необходимо уделить особое внимание внедрению наибольшего количества мастер – классов, а так же участие педагогов в конференциях и педагогических чтениях.

### Список литературы

1. Гам Владимир Иванович, Михайлова Валерия Евгеньевна Современные формы организации повышения квалификации педагогов // Russian Journal of Education and Psychology. 2018. №1-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-formy-organizatsii-povysheniya-kvalifikatsii-pedagogov> (дата обращения: 31.01.2023).
2. Зизикова, С. И. Обновление содержания повышения квалификации учителей физической культуры в контексте реализации концепции модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» / С. И. Зизикова // Непрерывное педагогическое образование в контексте инновационных проектов общественного развития: Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, Москва, 18 мая 2017 года / Под общей редакцией С.Ю. Новоселовой. – Москва: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования, 2017. – С. 1378-1387. – EDN YPVIYJ.
3. Зизикова, С. И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Зизикова Светлана Ивановна. – Самара, 2007. – 24 с. – EDN NIOIUL.
4. Паначев, В.Д. Компетентностный подход к обучению в вузе/В.Д. Паначев, О.В. Кораблева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т.8. – №2. – С. 170- 181. Режим доступа: <http://journalscience.org/magazine/20.html>.
5. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / В. В. Амплеева, А. М. Галимов, А. В. Гут, С.И. Зизикова [и др.]. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 205 с. – ISBN 978-5-6047996-9-7.

УДК 793.4

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ У ЮНЫХ ТАНЦОРОВ 5-7 ЛЕТ

**Мустафинова А.Н.**

*студент*

Казанский федеральный университет,  
Елабужский институт (филиал)  
Елабуга, Россия

*Аннотация.* В данной статье мы рассмотрим общую характеристику методики развития координационных способностей средствами хореографии у юных танцоров 5 – 7 лет, которая включает четыре подхода: обучение новым всевозможным движениям с поэтапным увеличением их координационной сложности от простых элементов до варьирования с сложными упражнениями, воспитание у детей умений быстро реагировать на непредвиденно изменившуюся обстановку, повышение у юных танцоров 5 – 7 лет пространственной, временной и силовой точности движений.

*Ключевые слова:* юные танцоры, координационные способности, танцевальный спорт, средства хореографии.

**Актуальность** проблемы исследования в целом сводится к следующему аспекту. За последние годы выявлены тенденции, которые свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи. Это влечет за собой снижение уровня физической подготовленности подрастающего поколения в сфере хореографии.

**Цель исследования:** изучить методику развития координационных способностей средствами хореографии у юных танцоров 5-7 лет.

**Методика и организация исследования.** Эффективность методики развития двигательных координаций в значительной степени определяется профессиональной подготовкой преподавателя (владением методикой проведения занятия, спецификой всего тренировочного процесса, умением организовать занимающихся в процессе игры), способного найти подход к каждому занимающемуся, раскрыть его двигательный и творческий потенциал, обеспечить доступность педагогических воздействий. Хорошо развитые координационные способности ребенка влияют на темп и вид танца, который исполняет ребенок. Кроме того, в процессе танцевальных упражнений у хореографа всегда есть возможность не только определить степень развития координационных способностей юного танцора, но и помочь ребенку раскрыть себя и свои возможности. Сформированные с помощью танцевальных упражнений координационные способности являются необходимым условием подготовки детей дошкольного возраста к жизни и труду. Так, развитые с помощью танца координационные способности повышают возможности ребенка в управлении своими действиями и в будущем направлены на эффективное выполнение рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности.

В исследовании методики развития координационных способностей средствами хореографии у юных танцоров принимали участие дети дошкольного возраста (5-7 лет) по 8 человек в экспериментальной и контрольной группах, одного уровня подготовленности. Все участники эксперимента первоначально прошли медицинский осмотр и противопоказаний к хореографической деятельности не имели.

Методика упражнений состояла из четырех этапов. Первые два этапа относились к подготовительной части урока. Следующие два этапа – к заключительной части урока. На один урок с каждого этапа хореограф, по выбору, мог брать только одно упражнение.

1. Музыкальные разминки;
2. Упражнения на согласования рук и ног;
3. Упражнения на ориентацию в пространстве;
4. Упражнения на владения телом в пространстве.

Затем, для определения уровня координационных способностей и физической подготовленности юных танцоров нами были применены следующие тесты:

- «Ласточка»;
- «Подъем».
- «Вращение».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования были подвержены математико-статистической обработке посредством программы Excel. Итак, оценивая полученные данные развития координационных способностей у детей дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп (таблица 1), мы выявили повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1 – Результаты констатирующего эксперимента

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	М ± m	М ± m	М ± m	М ± m
«Ласточка», секунды	15 ± 0,7	16 ± 0,7	15 ± 0,6	* 18 ± 0,6**
«Вращение», секунды	17 ± 0,9	18 ± 0,9	17 ± 0,8	* 22 ± 0,8**
«Подъем», количество раз	13 ± 0,6	15 ± 0,6*	14 ± 0,8	* 17 ± 0,7*

**Примечание:** звездочкой (\*) справа обозначена достоверность различий в группах, звездочкой слева – между групп. \* - P<0,05, \*\* -P<0,01.

Таким образом, нами был произведен констатирующий эксперимент, в результате которого мы заметили улучшения координационных способностей средствами хореографии у юных танцоров по всем показателям. На рисунках представлены результаты тестирования до и после внедрения методики исследования.

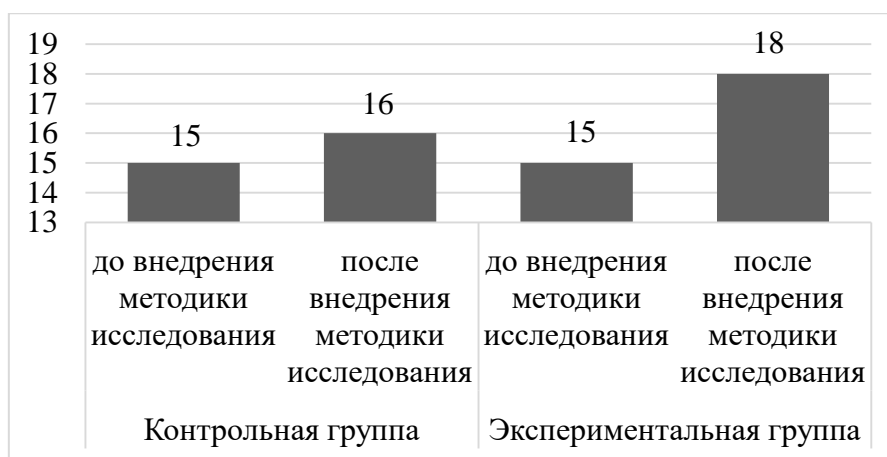


Рисунок 1 – Результаты теста «Ласточка»

Итак, по тесту «Ласточка» средний результат юных танцоров контрольной группы в начале эксперимента (до внедрения методики) составил 15 секунд, а в конце эксперимента (после внедрения методики) результат улучшился на 1с., прирост результата составил 9%. В конце эксперимента мы выявили достоверное повышение результата у юных танцоров экспериментальной группы. И прирост результата в экспериментальной группе составил 17%.

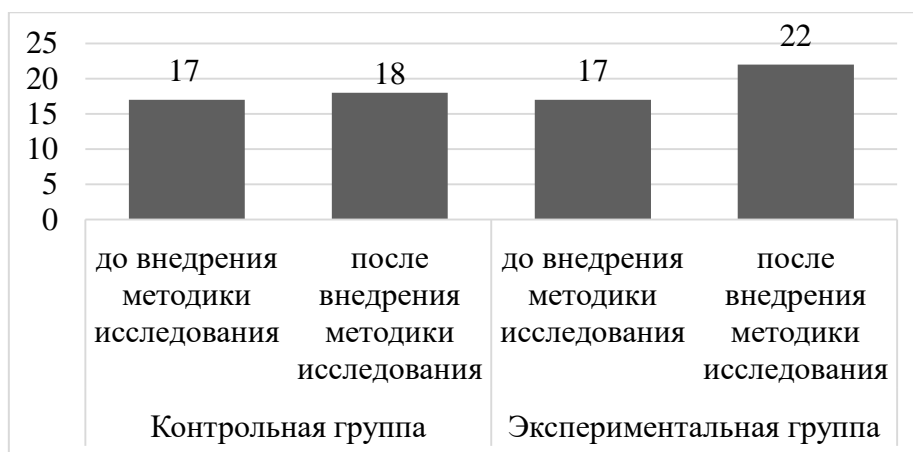


Рисунок 2 – Результаты теста «Вращение»

Далее, в тесте «Вращение» результат у юных танцоров контрольной группы в начале эксперимента равен 17 секундам, в конце эксперимента результат был незначительно повышен. Прирост результата составил 6%.

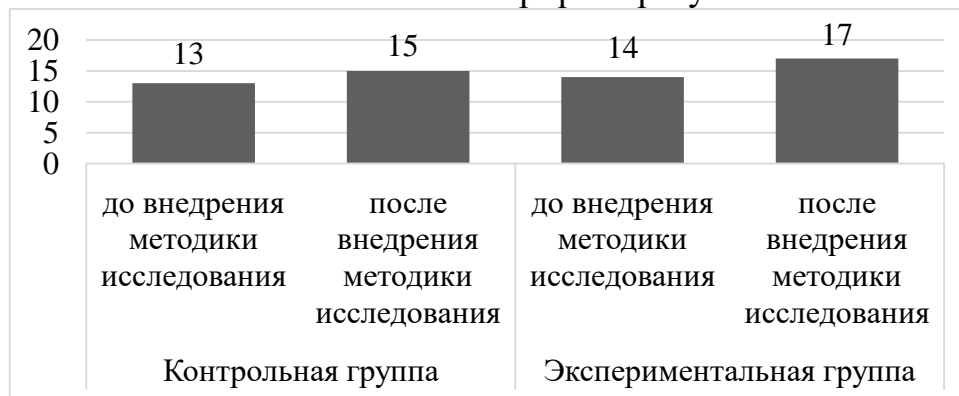


Рисунок 3 – Результаты теста «Подъем»

И наконец, в тесте «Подъем» в начале эксперимента юные танцоры контрольной группы показали 13 раз, в конце исследования результат был улучшен на 2 подъема. Прирост результата составил 11%.

**Заключение.** Заранее предложив и в момент эксперимента внедрив методику упражнений по развитию координационных способностей средствами хореографии. По результатам тестирования, мы выявили, что результаты до внедрения предложенной методики упражнений и после ее внедрения существует разница результатов эксперимента. Так, мы увидели значительные изменения в сторону увеличения результатов у всех испытуемых по всем показателям. После подробного анализа и оценки результатов по каждому тесту, мы выяснили, что лучшими результатами тестирования оказались показатели юных танцоров экспериментальной группы. Следовательно, уровень физической подготовленности детей экспериментальной группы выше, чем уровень физической подготовленности детей контрольной группы.

#### Список литературы

1. Андрианова, О. П. Здоровьесберегающие технологии в хореографии [Текст] / О. П. Андрианова // Евразийский научный журнал. – 2016. – №. 4. – С. 14-15.
2. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей [Текст] / И. М. Бутин. – Москва: ВЛАДОС- ПРЕСС, 2016. – 80 с.
3. Ерменова, Б. О. Влияние двигательной активности на здоровье танцоров [Текст] / Б. О. Ерменова // Проблемы педагогики. – 2018. – №. 7. – С. 23-37.
4. Рубин, В. А. Разделы теории и методики физического воспитания и спорта [Текст] / В. А. Рубин. – СПб.: Физическая культура, 2018. – 264 с.
5. Фоминых, А. С. Танец, как раздел физической культуры [Текст] / А. С. Фомин. – Н.: Сибирский учитель, 2017. – 274 с.



УДК 355.233.37

## СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

**Набоких А.А.**

*студент магистрант*

**Зизикова С.И.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье рассматривается один аспект из обширного понятия «моделирование», а именно теоретическое описание педагогического сопровождения профилактики профессионального выгорания военнослужащих через занятия физической культурой.

*Ключевые слова:* педагогическое сопровождение; профилактика, профессиональное выгорание, военнослужащие; физическая культура.

**Актуальность исследования** определена недостаточной изученностью проблемы педагогического сопровождения профессионального выгорания военнослужащих. Данная проблема в действительности отражается на эффективности в служебной деятельности и на выполнении военнослужащими поставленных задач по предназначению. Опираясь на труды психологов, дидактиков и методистов, в той или иной степени исследовавших проблемы педагогического сопровождения служебной деятельности военнослужащих. Вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса и дальнейших исследований.

**Цель исследования.** Для наиболее полного, всестороннего и объективного решения вышеуказанной проблемы следует детально изучить понятия «педагогическое сопровождение физической культуры военнослужащих» и «профилактика профессионального выгорания».

**Объектом** данного исследования является процесс педагогического сопровождения военнослужащих и профилактика данного явления, с целью его подавления и даже полного исключения.

Одной из задач данного исследования является теоретический анализ педагогического сопровождения военнослужащих и профилактики их профессионального выгорания.

Вооруженные силы Российской Федерации представляют собой обособленную и наиболее важную сферу нашей страны, которая в любое время (мирное и военное) обязана поддерживать боевую и мобилизационную готовность. В настоящее время служба в рядах армии России представляет собой непростой, психологически тяжелый и непредсказуемый путь, связанный со служением своему Отечеству и представляющий некую сферу, в которой существуют свои психологические особенности и пути преодоления

трудностей. Основой пути военнослужащего является «государственная военная служба», которая заключается в том, что военнослужащий не принадлежит самому себе и не распоряжается жизнью по собственному усмотрению, а обязан выполнить любой законный приказ, не смотря на все имеющиеся обстоятельства, которые препятствуют его выполнению [7].

Вместе с тем, военнослужащие любой страны мира ежедневно подвергаются огромному психологическому давлению, которое может отражаться во всех сферах жизнедеятельности, вызывая в том числе негативные эмоции и различные нестабильные состояния. Тем самым, указанное состояние военнослужащего напрямую отражается на его служебной деятельности и результатах его работы, а в конечном итоге на боевой готовности страны в целом. Другими словами, от психологического состояния человека зачастую зависит результативность и ценность его работы.

Помимо прочего на деятельность военнослужащего оказывают влияние такие факторы, как долг перед отечеством и перед самим собой, желание выслужиться перед командованием и показать себя перед сослуживцами, требования уставов и приказы командиров (начальников), спланированная до мелочей организация труда и регламент служебного времени.

Вышеизложенные обстоятельства зачастую зарождают и развивают такие негативные и противодействующие качества, как вспыльчивость, тревожность, агрессивность, раздражительность, апатия, безразличие, чувство опустошенности, безнадежности и одиночества, в связи с тем, что на военнослужащего регулярно воздействуют различные травмирующие факторы, связанное со служебной деятельностью. Совокупность вышеуказанных факторов сказывается на накоплении и сохранении нестабильного психоэмоционального состояния, в связи с чем в дальнейшем у военнослужащих происходит профессиональное выгорание и разочарование в своей профессиональной деятельности, сопровождающееся различными девиациями в поведении (различные вредные привычки, аморальный образ жизни и поведение в обществе). При этом, данное состояние зачастую не связано с воспитанием и образованием человека, с его личными, семейными и иными проблемами, а выступает следствием «тяжелого давления службы». Другими словами, даже хороший и правильный человек, под влиянием определенного количества травмирующих факторов в глазах общества может казаться невоспитанным и даже аморальным [2].

При сопровождении между участниками процесса взаимоотношения должны носить субъект-субъектный характер, быть открытыми, доверительными и всесторонними.

**Организация и методы исследования.** Педагог, путем использования индивидуального подхода и методов дифференциации, должен конкретно определить интересы и возможности каждого военнослужащего в подразделении, после чего (по возможности) выявить приоритетные направления по внедрению физической культуры в распорядок дня военнослужащего, так как учесть интерес каждого в отдельности взятого

человека, к сожалению, не представляется возможным, в виду множества объективных факторов [4].

Так, например, выявив, что в подразделении из 30 человек 20 человек увлекаются футболом (баскетболом, легкой атлетикой), то есть каким-либо одним видом спорта, педагог должен принять меры к тому, чтобы организовать досуг военнослужащих в данном направлении, заинтересовать и привлечь их к этому различными методами и путями, что позволит военнослужащим, отвлечься, «разгрузиться», расслабиться и настроиться на рабочий лад [9].

По вопросу сопровождения существует несколько понятий и определений. Привлекают внимание в аспекте проблематики нашего исследования работы Е.И. Казакова и А.П. Тряпицына. Исследователи считают, что понятие «сопровождение» (в том числе сопровождение служебной деятельности физической культурой и спортом) представляет собой комплексный метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом верных для него решений разного рода случаях жизни [5].

Также понятие «сопровождение» наиболее полно отражает его специфику в толковом словаре живого великорусского языка В. И. Даля и определяется как «сопутствовать, идти вместе с кем».

Глубокое и всестороннее рассмотрение различных аспектов профессиональной деятельности военнослужащих, содержится в трудах Л.В. Мардахаева, где дается научное обоснование уровней педагогического сопровождения:

1. «Всеобщее социально-педагогическое сопровождение жизнедеятельности», которое предусматривает социально-педагогическую связь личности с окружающим миром, побуждение и реализацию важнейших функций человека, которые определяют его статус и роль в военной сфере, а также основные жизненные потребности.

2. «Направленное сопровождение», которое необходимо применять при решении индивидуальных трудностей в процессе осуществления социальной роли – военнослужащего на всех этапах его служебной профессиональной деятельности, как защитника отечества.

3. «Социально-педагогическое сопровождение конкретного человека», которое необходимо в ситуации, когда лицо не в состоянии самостоятельно преодолеть возникшие проблемы [6].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Следует отметить, что педагогическое сопровождение реализуется следующими этапами:

- Диагностика – изучение особенностей и определения содержания в процессе педагогического сопровождения;

- Проекция – модель, план деятельности и прогноз результата;

- Реализация педагогического сопровождения;

- Рефлексия – проверка соответствия ожидаемого результата с действительным, их корректировка [1].

Помимо прочих, данным вопросом указанного исследования занимался В.Е. Орел, который в своих работах указывал два фактора, влияющих на

профессиональное выгорание и нестабильное эмоциональное состояние – индивидуальные и организационные [8].

Таблица 1- Факторы, способствующие развитию профессионального выгорания

Индивидуальные (со стороны работника)	Организационные (со стороны организации)
Возраст	Плохие условия труда (температура и влажность воздуха в рабочей среде, громкий чрезмерный шум, освещение и т.д.)
Пол	Дефицит времени
Стаж работы	Рабочие нагрузки
Личностные особенности	Участие в принятии решений
Выносливость	Содержание труда
Семейное положение	Стиль руководства и начальства

Данные говорят о том, что сначала у военнослужащих происходят изменения в самочувствии и поведенческом состоянии, а в дальнейшем приводят к профессиональной нестабильности при выполнении важных задач (повседневных в том числе) [3].

**Заключение.** Таким образом, по результатам проведенного исследования, следует прийти к необходимости педагогического сопровождения военнослужащего с целью предотвращения профессионального выгорания. Из вышесказанного ясно, что педагогическое сопровождение будет повышать профессиональную деятельность военнослужащих в рядах Российской армии. Дополнительные занятия физической культурой в дальнейшем скажутся на показателях сдаваемых спортивных нормативов.

#### Список литературы

1. Анохина Т. В. Педагогическая поддержка как реальность современного образования // Классный руководитель. М., 2000. № 3. С. 63–81.
2. Байтимилова А.А., Коноплева И.Н. Особенности эмоционального выгорания у офицеров силовых структур с различным сроком службы // Психология и право. 2020. Том 10. № 4. С. 2–17.
3. Воробьева Н.Н. Особенности эмоционального выгорания у офицеров силовых структур с различным сроком службы / Москва, 2017. С. 218–228.
4. Зизикова С.И., Матасова И.Л., Шаталина М.А. Тренинг позитивного общения как средство построения конструктивного взаимодействия в юношеском возрасте // С.И. Зизикова, И.Л. Матасова, М.А. Шаталина Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188) С.-487-492. (из Перечня ведущих периодических изданий №1755).
5. Казакова Е.И., Тряпицына А.П. Диалог на лестнице успеха. – СПб.: Петербург – XXI век, 1997. – 160 с.
6. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика: Учебник. – М.: Гардарики, 2005. – 269 с.
7. Мачульская И. А. Феномен эмоционального выгорания военнослужащих в процессе их профессиональной деятельности / Беляев Р. В., Машин В.Н. 2015. № 5. С. 28-43.
8. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности /- М.: ИП РАН, 2005. – 329 с.
9. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / В. В. Амплеева, А. М. Галимов, А. В. Гут , С.И. Зизикова [и др.]– Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 205 с. – ISBN 978-5-6047996-9-7.

УДК 796.015.14

## РЕАЛИЗАЦИЯ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Науметова А.М.**

*магистрант*

**Усманова Е.Н.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

*Аннотация.* Статья посвящена оценке эффективности модели реализации ресурсного подхода в тренировочном процессе гимнасток 13-15 лет. Согласно представлениям современной науки суть развития личности с позиции ресурсного подхода состоит в раскрытии, актуализации заложенного в ней потенциала (ресурса развития), и преумножении некоего «запаса прочности» в качестве конкурентного преимущества. Идея ресурсного подхода уже обоснована в философии (В.Т. Воронин, 2000), в образовательном процессе (Т.А. Цецорина, 2002), в управлении материальным и нематериальным производством (В.М. Лизинский, 2006), психологии (М.А. Холодная, 2008), психотерапии (Н.П. Коваленко, 2010).

*Ключевые слова:* ресурсный подход, тренировочный процесс, художественная гимнастика, модель реализации, сохранность спортивного резерва.

**Актуальность.** Сегодня основное направление государственной политики Российской Федерации в области физической культуры и спорта связано с удержанием лидирующих позиций и конкурентоспособности в ведущих спортивных дисциплинах (синхронное плавание, спортивная гимнастика и акробатика, художественная гимнастика и др.) отражено в ключевых документах стратегического планирования отрасли до 2030 года.

С начала реформирования отрасли народного хозяйства «Физическая культура и спорта» в РФ и реализации Концепции ее развития в 2006-2015 гг. были созданы предпосылки для дальнейшего решения вопроса сохранности спортивного резерва страны. Основные акценты в данной Концепции и далее в Стратегии развития отрасли до 2020, в Концепции подготовки спортивного резерва до 2025 были расставлены на вопросах восстановления материально-технической базы, реформировании системы оплаты труда кадров отрасли, создании антидопинговых лабораторий, региональных и федеральных центров спортивной подготовки, разработки современного научно-методического, медико-биологического, психолого-педагогического обеспечения физической культуры и спорта, с разработкой соответствующих целевых индикаторов и выделением финансирования [2,3,4].

Однако и сегодня, по-прежнему, данные вопросы не теряют своей остроты и не сходят с повестки дня совещаний в спортивных федерациях. По-прежнему ориентиры на показатели с нулевой терпимостью затрагивают

вопросы допинговых скандалов и отстранения российских спортсменов, эмоционального выгорания и функционального травматизма, приводящих к «потере» юных атлетов на всех переходных этапах их спортивной карьеры.

Одной из современных тенденций развития художественной гимнастики является повышение уровня сложности соревновательных элементов и, как следствие, увеличение параметров нагрузки на спортсменок в тренировочном процессе (как физической, так и психологической). Данное обстоятельство требует существенных изменений в тренировочном процессе и обуславливает внедрение в практику современных методик подготовки. Вышесказанное свидетельствует об объективной потребности спортивного сообщества в осмыслении проблемы сохранности спортивного резерва на всех этапах спортивной подготовки с позиций новых научно-методологических подходов.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать модель реализации ресурсного подхода в тренировочном процессе гимнасток на этапе спортивной специализации.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе спортивной школы ФАУ МО РФ ЦСКА по художественной гимнастике г. Одинцово (комплексная) с сентября 2020 г. по январь 2023 г., в котором приняли участие 20 спортсменок 13-15 лет, занимающиеся художественной гимнастикой на этапе спортивной специализации, имеющие I взрослый разряд. Были сформированы 2 группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 10 человек в каждой. После констатирующего этапа исследования и реализации ряда организационно-методических рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса, была разработана и внедрена модель реализации ресурсного подхода в тренировочном процессе экспериментальной группы, гимнастки контрольной группы продолжали тренироваться в обычном режиме.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документов, психодиагностика (тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. Реан, методика «Стиль саморегуляции поведения спортсмена» В.И. Моросановой), педагогическое тестирование (показатели СФП), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Экспериментальная модель реализации ресурсного подхода в тренировочном процессе гимнасток (рис.1) разработана на основе изучения трехуровневой структуры управления в отрасли «Физическая культура и спорт», технологии формирования бизнес-модели предприятия (Л.В. Фролова, Е.С. Кравченко), модели ресурсного преодоления стресса (П. Вонга) как способа целенаправленного формирования проактивной формы поведения человека в стрессовых ситуациях.

Разработке модели предшествовали два этапа констатирующего эксперимента с диагностикой и анализом личных ресурсов гимнасток (физических и психических) и организационных ресурсов спортивной школы, установление корреляционных взаимосвязей, отражающих индивидуально-психологические особенности гимнасток 13-15 лет, а также уровня их СФП.

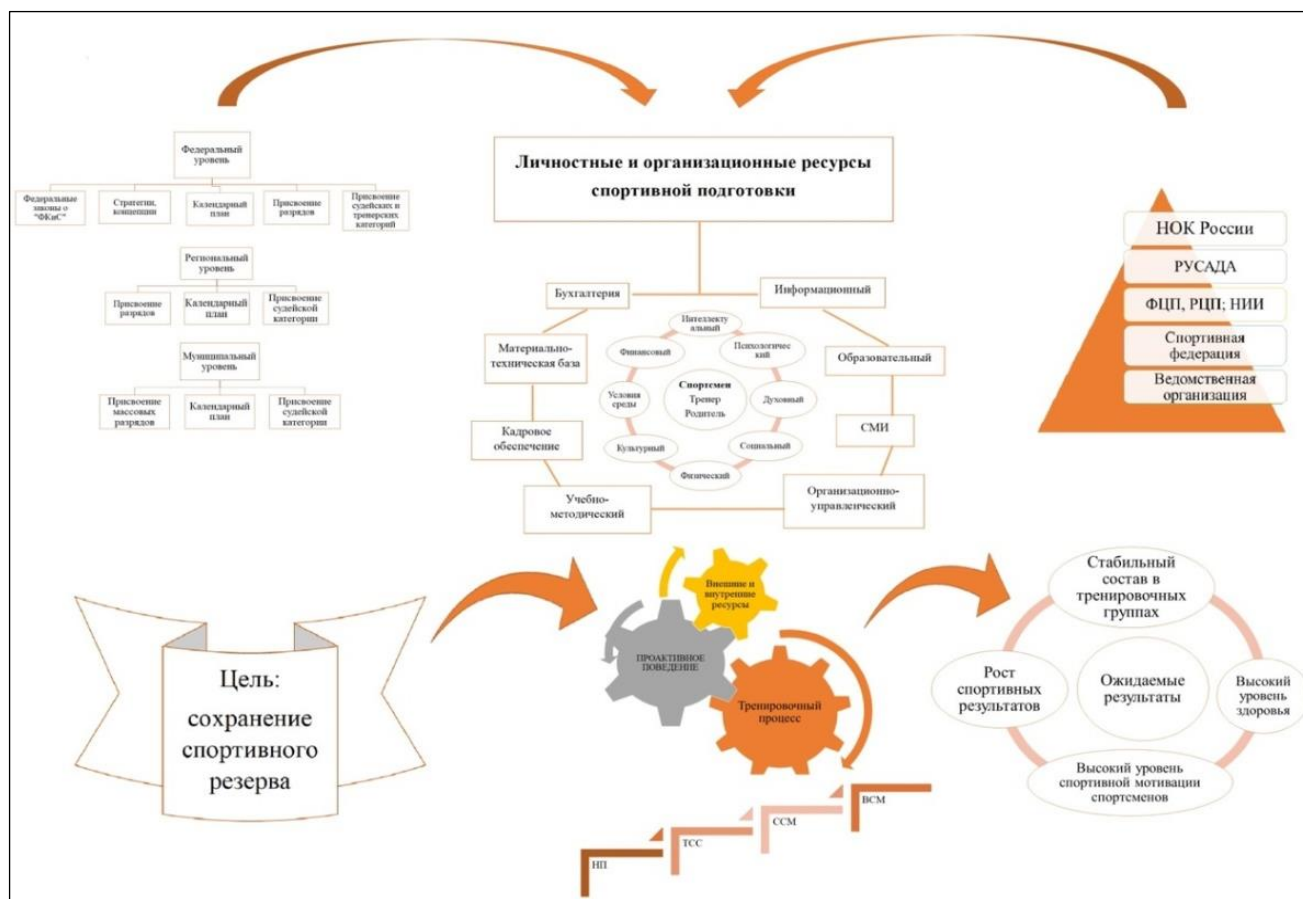


Рисунок 1 – Модель реализации ресурсного подхода в тренировочном процессе гимнасток на этапе спортивной специализации

*Цель реализации модели:* рост показателей сохранности спортивного резерва на переходных этапах спортивной подготовки.

*Ожидаемые результаты:* рост спортивных результатов; стабильный состав в тренировочных группах; высокий уровень соматического здоровья; высокий уровень спортивной мотивации.

В центре круга меньшего радиуса представлены основные личные ресурсы спортсменок (психические, физические, интеллектуальные, духовные, социальные, культурные, финансовые, условия среды), которые расходуются/преумножаются в тренировочном процессе при взаимодействии с тренером и родителями (законными представителями несовершеннолетних). При этом в качестве невосполнимых ресурсов выступают возраст, спортивный опыт, уровень достижений и являются факторами, которые с высокой долей вероятности можно растратить, не доведя до вершины реализации спортивного потенциала гимнасток в спортивной карьере.

Круг большего радиуса отражает организационные ресурсы спортивной школы (МТБ, бухгалтерия, кадровое обеспечение, учебно-методический, организационно-управленческий, образовательный, информационный, СМИ) как основного производителя и поставщика физкультурно-спортивных услуг населению с одной стороны, и как ключевой внешний ресурс для осуществления эффективного тренировочного процесса гимнасток с другой стороны.

Эффективное взаимодействие СШ с органами исполнительной власти (Управлением ФКиС) на муниципальном, региональном и федеральном

уровнях, федеральными и региональными центрами спортивной подготовки сборных команд страны, научно-исследовательскими институтами, а также с ведомственными организациями по линии Министерства обороны и рядом общественных организаций (федерацией по художественной гимнастике, антидопинговым агентством «РУСАДА», Национальным Олимпийским комитетом России) позволяет:

– во-первых, обеспечить высокоресурсное внутришкольное управление (индикаторы: планомерное участие спортсменов в различных по рангу спортивных соревнованиях и сопряженных с ними учебно-тренировочных и восстановительных сборах, своевременное присвоение разрядов и судейских категорий, непрерывное профессиональное образование и самообразование тренеров за счет финансовых ресурсов спортивной школы, организация медико-биологического, научно-методического, психолого-педагогического обеспечения и сопровождения тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки);

– во-вторых, обеспечить планирование успешной спортивной карьеры талантливых гимнасток (индикаторы: высокий процент сохранности спортивного резерва на всех переходных этапах спортивной подготовки, высокие показатели ОФП, СФП и соматического здоровья, зрелая личностная и спортивная мотивация).

### **Заключение.**

1. Анализ федеральных программ в отрасли ФКиС показал следующее:

- универсальный показатель сохранности спортивного резерва в РФ при переходе с этапа начальной подготовки на тренировочный этап составляет порядка 63,4% спортсменов, а с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства – только 5,8% спортсменов;

- в числе основных причин «потери» спортсменов значатся форсирование тренировочного процесса без учета состояния индивидуальных функциональных резервов организма спортсменов; межведомственная и межуровневая разобщенность и несогласованность действий в решении задач по подготовке спортивного резерва; слабое методическое, психологическое и медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса на ранних этапах спортивной подготовки.

2. На основании изучения состояния личных и организационных ресурсов тренировочного процесса гимнасток был разработан и реализован ряд организационно-методических рекомендаций по их оптимизации для обеспечения сохранности спортивного резерва гимнасток 13-15 лет по следующим направлениям:

- в отношении материально-технической базы, организационно-управленческой деятельности спортивной школы, учебно-методического обеспечения и связей с общественностью (на основе анализа плановых и отчетных документов);

- в отношении учета физических и психических ресурсов гимнасток (на основании тестирования).



3. Анализ экспериментальных показателей в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента показал следующее:

- в конце формирующего эксперимента выявлены средние показатели сезона 2021-2022, демонстрирующие динамику оценки по показателям СФП в контрольной группе (4,5 баллов) и в экспериментальной группе (4,8 баллов) прирост составил по 2%;

- результаты тестирования стиля саморегуляции поведения спортсменов по методике В.И. Моросановой после эксперимента в ЭГ по шкалам «самостоятельность», «планирование», «гибкость» приросты составили 1%, 4%, и 9% соответственно, суммарный прирост составил 14%. В контрольной группе суммарный прирост по данным шкалам составил 3%.

4. В результате эксперимента с тренировочного сезона 2020 г. по 2022 г. удалось полностью сохранить спортивный резерв школы СШ ЦСКА 13-15 лет. Группа из 20 спортсменок в полном составе из группы спортивной специализации (ТСС) подлежит переводу с января 2023 года в группу совершенствования спортивного мастерства (ССМ). На декабрь 2022 года все 20 спортсменок КГ и ЭГ имеют выполненный разряд КМС, обе группы выступают по программе мастеров спорта и планируют получить данное звание в 2023 году. Однако уже сегодня можно констатировать, что спортсменки, вошедшие в ЭГ, имеют выраженную тенденцию к проявлению саморегуляции и проактивной форме поведения, другими словами, их личная ресурсная база (психический ресурс) обладает неким «запасом прочности» для поддержания спортивной мотивации и конкурентоспособности при подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.

#### Список литературы

1. Дружилов, С.А. Становление профессионализма человека и проблемы профессионального развития личности/ С.А. Дружилов. – Текст: электронный // Современные научные исследования и инновации, 2013, № 7. – С.13-25. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2013/07/25595> (Дата обращения: 02.03.2021) Текст: электронный.

2. Концепция подготовки спортивного резерва в российской федерации до 2025 года // Вестник спортивного резерва, 2017, №1 (январь). – С. 4-29. – Текст: непосредственный.

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»// Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения: 20.11.2020). – Текст: электронный

4. Распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 N 2245-р (ред. от 29.04.2021) «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года»// Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: [https://minsport.gov.ru/post30\\_21012015.pdf](https://minsport.gov.ru/post30_21012015.pdf) (дата обращения: 13.02.2021). – Текст: электронный.

5. Фролова, Л. В. Формирование бизнес-модели предприятия. Учебник / Л. В. Фролова, Е. С. Кравченко. – К.: Центр учебной литературы, 2012. – 384 с. – ISBN 978-611-01-0401-2. – Текст: непосредственный.

6. Цецорина, Т.А. Организация образовательного процесса в школе на основе ресурсного подхода: автореферат диссертации на соискание уч.степени кандидата пед. наук. Белгород, 2002. – Текст: непосредственный.

УДК 796.015.154

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОПОВТОРА КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

**Никитин Н.В.**

*учитель физической культуры*  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. М.Ф. Колонтаева»  
Калуга, Россия

*Аннотация.* В данной статье представлены результаты исследования, проводившегося летом 2022 года, целью которого являлось определение роли видеоповтора, как средства повышения технической подготовки учащихся по пауэрлифтингу. В рамках статьи подробно раскрыты организация, этапы и результаты исследования.

*Ключевые слова:* пауэрлифтинг, внеурочные занятия, техническая подготовка

Одним из актуальных средств совершенствования техники упражнений может являться использование видео повтора, основанного на обработке видеоданных, полученных с помощью съемки спортсмена во время выполнения двигательного действия одной или двумя видеокамерами. Впоследствии, видео предварительно обрабатывается с помощью использования различного программного обеспечения, например, видео можно: ускорить, замедлить, обрезать и др. После съемки и обработки видео анализируется тренером совместно со спортсменом [1].

**Актуальность исследования** обусловлена повышением уровня интереса школьников к занятиям внеурочной деятельностью путем эффекта новизны пауэрлифтинга и большим разнообразием его упражнений для физического воспитания.

В связи с этим, нами была предпринята попытка изучить возможности использования пауэрлифтинга во внеучебной деятельности учащихся.

**Объект исследования** – процесс подготовки спортсменов пауэрлифтеров.

**Предмет исследования** – процесс технической подготовки спортсменов пауэрлифтеров подросткового возраста.

**Цель исследования** – создание условий для совершенствования процесса технической подготовки учащихся подросткового возраста посредством использования видео повтора на занятиях пауэрлифтингом.

**Задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по выбранной теме.
2. Осуществить подбор упражнений для определения уровня развития силовых способностей учащихся.
3. Провести контрольное тестирование силовых способностей учащихся на начальном этапе эксперимента.

4. Разработать программу внеурочных занятий для совершенствования технической подготовленности и воспитания силовых способностей учащихся с использованием средств пауэрлифтинга и видео повтора.

5. Проверить эффективность экспериментальной программы пауэрлифтинга и видео повтора в формировании технической подготовки спортсменов и воспитании силовых способностей.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, методы математической статистики, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование.

**Гипотеза:** предполагается, что экспериментальная группа, в которой для формирования технической подготовленности используются средства видео повтора, покажет более высокие показатели развития силовых способностей, чем контрольная группа.

Исследование проводилось в период с 1 июня по 31 августа 2022 года на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 имени М.Ф. Колонтаева» г. Калуги (далее – Школа), среди учеников 9-х классов: 9 «А» – контрольная группа, и 9 «Б» – экспериментальная. Каждая группа состояла из 10 учащихся. Все участники эксперимента имели основную группу здоровья и одинаковую физическую подготовку.

Расчеты результатов эксперимента проводились по формуле:  $\bar{X} = \sum X_i / n$ , где  $\bar{X}$  – среднее арифметическое значение. Было вычислено процентное соотношение до и после эксперимента в контрольной и экспериментальных группах.

Исследование проводилось в III этапа. На I этапе был проведен анализ научной-методической литературы по изучаемой проблеме, а так же сформулированы цель и задачи исследования, гипотеза, определены методы решения исследуемой проблемы.

Тестирования уровня физического развития проводилось по тестам: приседания со штангой на спине, жим лежа на горизонтальной скамье, становая тяга, подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В результате тестирования авторам удалось определить уровень развития силовых способностей у учащихся подросткового возраста контрольной и экспериментальной групп. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень развития силовых способностей контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе эксперимента

Тесты	Группа	КГ	ЭГ
1. Приседания со штангой на спине (кг)		37,5	40
2. Жим лежа на горизонтальной скамье (кг)		45	45
3. Становая тяга (кг)		77,5	75
4. Подтягивания на перекладине (количество раз)		6	7
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		15	14

На II этапе авторами был разработан экспериментальный комплекс соревновательных, вспомогательных и общеразвивающих упражнений пауэрлифтинга с отягощением для развития силовых способностей у учащихся из экспериментальной группы: приседания со штангой на спине, жим лежа на горизонтальной скамье, становая тяга, приседания с паузой, жим лежа на скамье 45 градусов, становая тяга до колен, подтягивания на высокой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, выпады с гантелями, рывок гири 16 кг, подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине, выпады с гантелями, сгибание рук со штангой, разгибание рук со штангой.

Контрольная группа на внеурочных занятиях занималась по аналогичной программе, с тем отличием, что в экспериментальной группе помимо самого комплекса упражнений осуществлялась видеосъемка для дальнейшего воспроизведения видео повтора и его анализа тренером совместно со спортсменами.

На протяжении педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группы помимо освоения учебного материала по внеурочной программе вида спорта пауэрлифтинг, выполняла экспериментальный комплекс упражнений во время внеурочной работы. Нагрузка в экспериментальной группе подбиралась с дозировкой 45-60% от 1 повторного максимума (ПМ) для каждого учащегося. Занятия проводились три раза в неделю, каждое занятие длилось 90 минут.

Для совершенствования техники упражнений при работе с контрольной группой авторами использовались общепедагогические методы: словесные методы и методы обеспечения наглядности. В экспериментальной группе в дополнение к общепедагогическим методам использовалась так же видеосъемка и воспроизведение видео повтора с целью его анализа тренером совместно со спортсменами для оперативного исправления технических ошибок. Аппаратная часть включала в себя: одну видеокамеру с частотой 60 кадров/с, компьютер для обработки видеoinформации. С помощью этих средств авторы могли своевременно обнаружить технические ошибки при выполнении двигательных действий и организовывать эффективное управление тренировочным процессом. В процессе занятия авторы проводили коррекцию техники выполняемых упражнений и устраняли недочеты совместно со спортсменами.

На III этапе эксперимента было проведено повторное тестирование с целью определения изменений силовых способностей учащихся обеих групп.

Таблица 2 – Уровень развития силовых способностей контрольной и экспериментальной групп на заключительном этапе эксперимента

Тесты	Группа	КГ	ЭГ
1. Приседания со штангой на спине (кг)		52,5	70
2. Жим лежа на горизонтальной скамье (кг)		60	72,5
3. Становая тяга (кг)		90	105
4. Подтягивания на перекладине (количество раз)		10	13
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		27	35

Для сравнения результатов контрольной и экспериментальной групп между собой был использован критерий «t-критерий Стьюдента» для независимых выборок. С помощью него были выявлены значимые различия между контрольной и экспериментальной группами во всех контрольных тестах.

Результаты эксперимента наглядно показаны на рисунке 1.

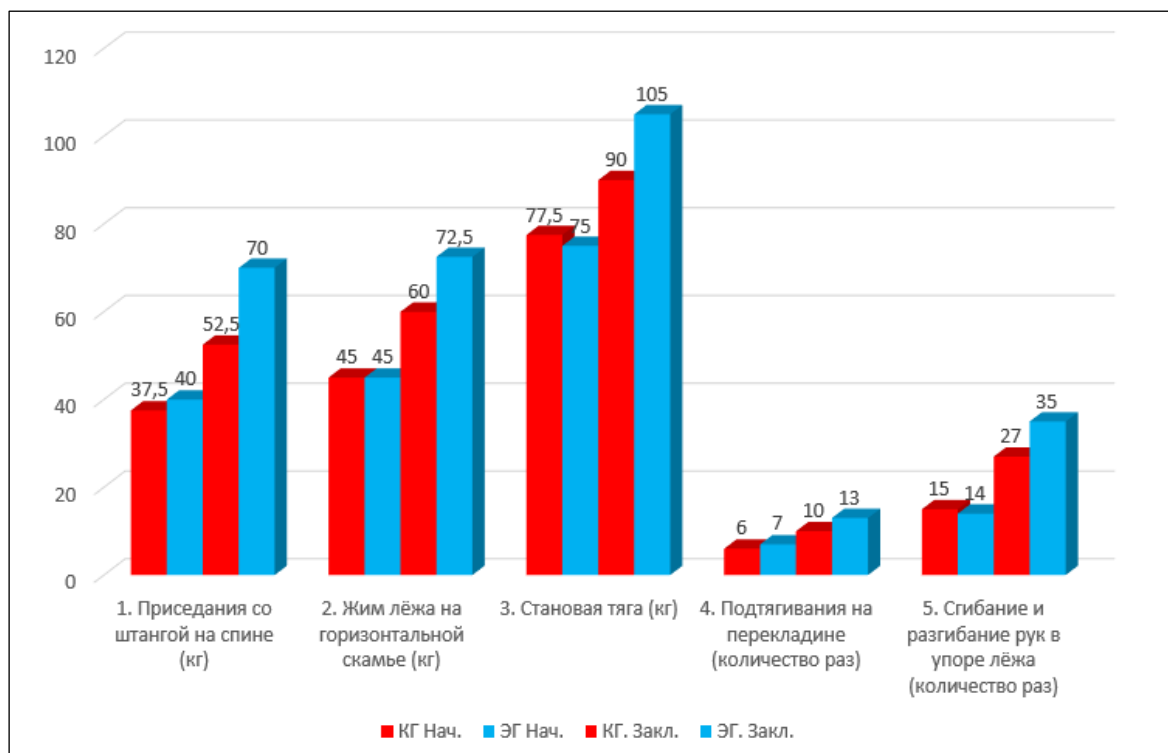


Рисунок 1 – Сравнение силовых способностей контрольной и экспериментальной групп на начальном и заключительном этапе эксперимента.

В результате авторами было установлено, что учащиеся из экспериментальной группы увеличили силовые показатели значительно сильнее, чем учащиеся контрольной группы.

На наш взгляд, это связано с тем, что дополнительная оперативная коррекция техники двигательных действий во время тренировочного процесса, осуществляемая с помощью общепедагогических методов совместно с видео повтором, позволила спортсменам более эффективно задействовать кинематическую структуру движения своего тела.

#### Список литературы

1. Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. – Москва, 2013. – 560 с.: ил.

УДК 159.944.3

## К ВОПРОСУ ОБ ИССЛЕДОВАНИИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

**Никитин Н.В.**

*учитель физической культуры*

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2

им. М.Ф. Колонтаева»

Калуга, Россия

*Аннотация.* В данной статье обобщены результаты двухэтапного исследования профессионального выгорания и эмоционального интеллекта преподавателей физической культуры Калужской области по отечественной диагностической методике В.В. Бойко, зарубежной методике К. Маслач и С. Джексона, а также отечественному тестированию «ЭмIQ-2» В.В. Шмелевой и А.Г. Одинцова. Продемонстрированы этапы всего научного исследования, а также выводы, которые были сделаны авторами.

*Ключевые слова:* профессиональное выгорание, эмоциональный интеллект, учителя физической культуры, Калужская область, корреляционный анализ

Согласно распоряжению Правительства Российской Федерации №3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24 ноября 2020 года – важнейшим направлением сохранения и укрепления здоровья молодежи в системе образования является физическое воспитание. На всех ступенях общего образования главная роль в данном направлении отводится педагогам физической культуры, которые имеют широкие возможности и условия для воспитания учащихся.

Развитие системы повышения квалификации специалистов системы физической культуры – одно из приоритетных направлений по развитию кадрового потенциала данной системы [4, с. 23].

Авторами данной работы ранее рассматривался вопрос о причинах возникновения профессионального выгорания, а также способах его профилактики у других специалистов системы физической культуры и спорта – спортивных тренеров. Однако, работа «тренер – спортсмен» и «учитель физической культуры – учащийся» имеют принципиальную разницу в целях и задачах работы, конечном результате и построении всего процесса обучения в целом. Как следствие, можно предположить, что факторы, определяющие формирование проблемы, а также симптомы у специалистов могут отличаться.

В связи с этим, авторами было проведено дополнительное исследование по определению уровня профессионального выгорания педагогов физической культуры, разбитое на два этапа проходивших в период с января по май 2021 года.

На I этапе исследования, проходившем в период с сентября по март 2021 года, была проделана следующая работа:

1) Определены гипотеза, объект, предмет и цель исследования, так:

**Гипотеза исследования** состоит в том, что у педагогов физической культуры КО могут быть выявлены симптомы синдрома профессионального выгорания слабой или сильной степени.

**Объект исследования** – профессиональное выгорание педагогов физической культуры.

**Предмет исследования** – определение уровня профессионального выгорания педагогов физической культуры.

**Цель работы** – выявить симптомы синдрома профессионального выгорания, уровень их развития, а также их специфику у педагогов физической культуры КО.

2) Проведено исследование по отечественной методике В.В. Бойко [2, с. 467-469], в котором приняли участие 50 педагогов физической культуры.

3) Информация, полученная в ходе исследования, была внесена в сводную таблицу и проанализирована с помощью математических расчетов, проведены анализ результатов, математическая формализация и их сравнительный анализ с использованием табличного метода формализации.

По результатам первого этапа исследования, авторами был сделан вывод о том, что значительная часть педагогов (80%) не имеют сложившегося синдрома профессионального выгорания, однако педагоги физической культуры имеют на 12% больше специалистов, у которых выявлены симптомы, которые находятся в процессе формирования (18%) или уже развиты (2%), по сравнению с тренерами Калужской области.

На II этапе исследования с марта по май 2021 года было принято решение о поиске способов профилактики профессионального выгорания педагогов физической культуры. Таким фактором мог стать, как и в случае со спортивными тренерами, «эмоциональный интеллект» – совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями.

Была проделана следующая работа:

1) Определены объект, предмет, цель и задачи исследования:

**Объект исследования** – профессиональная деятельность педагогов физической культуры.

**Предмет исследования** – эмоциональное выгорание педагогов физической культуры.

**Цель исследования** – выявить отсутствие или наличие влияния уровня развития эмоционального интеллекта педагога на уровень его профессионального выгорания.

**Задачи исследования:**

1. Провести диагностику и анализ профессионального выгорания.  
2. Провести диагностику и анализ эмоционального интеллекта.  
3. Провести корреляционный анализ результатов диагностики профессионального выгорания и эмоционального интеллекта для установки или отсутствия достоверных взаимосвязей.

2) Осуществлен теоретический анализ научной литературы по темам эмоционального интеллекта и профессионального выгорания.

3) Выполнено анкетирование по тестовой методике В.В. Бойко в модификации Е.П. Ильина [3, с. 254] и К. Маслач и С.Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой [2, с. 548], участниками которого стали 50 педагогов.

4) Проведено педагогическое тестирование «ЭМІQ-2», показавшее уровень развития, как эмоционального интеллекта в целом, так и отдельных его симптомов, среди тех же 50 респондентов.

5) Проведена математическая обработка данных, которой стал сравнительный анализ и определение специфики выраженности симптомов профессионального выгорания.

6) С помощью программы Statistical Package for the Social Sciences (SPSS – статистический пакет для общественных наук) была проведена корреляция результатов по всем трем методикам, которые были использованы авторами.

В результате, эксперимент показал, что чем более высокие показатели эмоционального интеллекта диагностированы у педагога физической культуры, тем ниже показатели его профессионального выгорания.

Дальнейшим этапом исследования, по мнению авторов, должно стать четкое выделение различий у профессий педагога физической культуры и спортивного тренера, определены четкие цели, задачи, методики, специфика и др. особенности каждой специальности. В последующем, необходима разработка собственного тестирования, адаптированного, специализированного и имеющего узкую направленность под условия конкретно сферы физической культуры и спорта, так как отечественная и зарубежная методики исследования уровня профессионального выгорания имеют либо общий характер для профессий сферы взаимодействия с людьми (Бойко), либо изначально создавались для медицинских работников (Маслач). Данное тестирование следует разделить на «Тестирование для спортивных тренеров» и «Тестирование для учителей физической культуры». Оно должно содержать в себе как общие для двух профессий возможные проблемы (например: низкая заработная плата, плохие отношения с коллегами), так и узконаправленные, характерные только для одной из специальностей (например, у спортивного тренера – нехватка спортсменов, их низкий уровень или тренировочная стагнация, а у учителя физической культуры – высокая бюрократическая нагрузка, большое количество учебных часов и др.). Разработанные тестирования, их апробация и последующая корреляции с диагностическими методиками, определяющими уровень развития профессионального выгорания, помогут определить, как различные обще дисциплинарные или узкоспециализированные проблемы в той или иной степени воздействуют на общее выгорание специалистов, а также развитие отдельных симптомов.

#### Список литературы

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – 472 с.
2. Водопьянова Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. //Психология здоровья: Журнал – СПб: Питер, 2006. С. 548-572.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2002. – 512 с.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-р.



УДК 347.785.7

## ПАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КАК ОСНОВОЙ КОМПОНЕНТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТАНЦОРОВ 14-15 ЛЕТ

**Омарова Р.М.**

*аспирант*

**Гареева А.С.**

*к.п.н., доцент*

Башкирский институт физической культуры  
(филиал) УралГУФК  
Уфа, Россия

*Аннотация.* В научной статье представлены исследования, связанные с определением значимости парного взаимодействия в структуре технической подготовки танцоров 14-15 лет, а также выявлены особенности совершенствования парного взаимодействия с позиции формирования психологического взаимопонимания танцоров. Кроме того, представлена разработанная методика совершенствования парного взаимодействия партнеров в танце румба в возрасте 14-15 лет.

*Ключевые слова:* парное взаимодействие, психологическое взаимодействие, техническая подготовленность, танец румба, возраст 14-15 лет

**Актуальность.** В современном танцевальном спорте велика роль технической подготовленности танцоров. Спортивные бальные танцы являются одним из самых зрелищных, сложно-координационных и эстетически красивых видов спорта, который предъявляет высокие требования к пластичности движений партнеров, точности линий и позиций, легкости и музыкальности. Все эти аспекты, гармонично переплетаются в технической подготовке танцоров, однако, невозможны для выполнения парой без высокого уровня парного взаимодействия [3].

Парное взаимодействие – это дифференцированный компонент технической подготовленности танцоров, который представляет собой тактильное и эмоциональное взаимопонимание партнеров в танцевальной паре. Именно благодаря качественному выполнению этого компонента достигается согласованность движений танцоров, проявляющаяся в музыкальности, синхронности и способности к совместной импровизации.

Парное взаимодействие является сложной тактильной структурой, благодаря которой партнер может через импульс рук в «рамке», передать партнерше информацию о направлении, скорости и способе ее перемещения во время танцевальной композиции, установить общий баланс пары или же, наоборот, дать возможность выполнить танцевальную фигуру самостоятельно, используя только свой вес тела [1; 5].

Танец «румба» – третий танец латиноамериканской программы спортивных бальных танцев, характеризующийся сложной техникой исполнений танцевальных фигур, а также своеобразным ритмическим рисунком композиций. Движения в этом танце выполняются плавно, но точно, медленно, но резко, при этом партнеры должны качественно взаимодействовать

друг с другом, чтобы выполнять двигательные действия и позировки легко и красиво, а также суметь придать эмоциональный окрас танцу. На основе танца румба строятся основные представления и понятия об использовании своего тела и ведении партнеров, которые также можно перенести и на другие танцы латиноамериканской программы [4].

Многие теоретики и практики в области танцевального спорта утверждают, что возраст 14-15 лет является одним из наиболее значимых и, одновременно, сложных для танцевальной пары. В этом возрасте происходит переход из детской возрастной категории во взрослую, следовательно, усложняются танцевальные программы и предъявляются более высокие критерии к уровню спортивной подготовленности танцевальной пары. Одновременно с этим, в подростковом возрасте начинает все более ярко проявляться недопонимание партнеров, пропадает общность целей, у кого-то из пары возможно изменение приоритетов в танцевальной карьере. Как факт, именно в этой возрастной категории происходит наибольшее количество расставаний танцевальных пар, а у некоторых танцоров и окончание танцевального пути. Чтобы избежать таких неудачных вариантов партнерства, танцоры должны стать маленькой командой, которые чувствуют и понимают друг друга как в жизни, так и на паркете, следовательно, в более взрослых возрастных категориях на передний план выходит формирование у партнеров такого значимого компонента как психологическое взаимодействие [1; 6].

Уникальность психологического взаимодействия заключается в создании гармоничного микроклимата внутри танцевальной пары и представляет собой – общность целей, мотивации и усилий в рамках тренировочного процесса, а при исполнении танцевальной вариации выражается в эмоциональности, взаимопонимании и взаимопроникновении, музыкальности и, безусловно, парном взаимодействии [3; 6].

В настоящее время основные исследования в танцевальном спорте связаны с совершенствованием техники исполнения танцев в общем, а также развитии координационных способностей, однако, научных работ, которые бы рассматривали совершенствование парного взаимодействия, с позиции психологического взаимодействия нет. На наш взгляд тема парного взаимодействия танцоров является актуальной и требует разработки научно обоснованной методики совершенствования данного компонента в танце румба.

**Цель исследования** – определить значимость парного взаимодействия, как основного компонента технической подготовленности танцоров в танце румба в возрасте 14-15 лет.

**Организация и методы исследования.** Для достижения цели исследования нами был проведен корреляционный анализ между показателями «парное взаимодействие» и компонентами технической подготовки – «техника рук», «техника ног», «техника корпуса». Также был проведен корреляционный анализ между парным и психологическим взаимодействием танцевальной пары.

Все предварительные исследования для проведения корреляционного анализа проводились на базе танцевально-спортивного клуба № 1, г. Уфа.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью определения значимости парного взаимодействия в общей структуре технической подготовки и подготовленности танцоров в танце румба был проведен корреляционный анализ между показателями «парное взаимодействие» и компонентами технической подготовки – «техника рук», «техника ног», «техника корпуса».

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа между компонентами технической подготовки и парным взаимодействием в танце румба у танцоров 14-15 лет (r)

Компонент технической подготовки	Парное взаимодействие
Техника рук	0,52
Техника ног	0,83
Техника корпуса	0,81

**Примечание:** r – коэффициент корреляции

При статистической обработке полученных результатов значимые положительные корреляционные связи обнаружены:

- между показателем «парное взаимодействие» и техникой ног ( $r = 0,83$ );
- между показателем «парное взаимодействие» техникой корпуса ( $r = 0,81$ );

Полученные значимые корреляционные взаимосвязи свидетельствуют о том, что с приростом показателя «парное взаимодействие» предположительно, улучшатся показатели технической подготовленности танцоров в спортивных бальных танцах, таких как: техника рук, техника ног, техника корпуса.

Для подтверждения значимости психологического взаимодействия был проведен корреляционный анализ между парным взаимодействием и психологическим взаимодействием танцоров. Уровень психологического взаимодействия определялся по адаптированной методике В.В. Антипова. Полученные данные по определению взаимосвязей между показателями представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты по определению взаимосвязей между показателями парное взаимодействие и психологическое взаимодействие спортсменов 14-15 лет в танце румба (r)

Критерии	Психологическое взаимодействие
Парное взаимодействие	0,86

**Примечание:** r – коэффициент корреляции

При статистической обработке полученных результатов обнаружены значимые положительные корреляционные связи между компонентами парное взаимодействие и психологическое взаимодействие ( $r = 0,86$ ).

Таким образом, результаты корреляционного анализа свидетельствуют о значимости парного взаимодействия в структуре технической подготовки и подготовленности спортсменов-танцоров, а значимость психологического

климата проявляется в том, что он влечет эффективность самого парного взаимодействия.

Для повышения уровня технической подготовленности в танце румба нами были подобраны средства и методы совершенствования парного взаимодействия с позиции психологического взаимодействия партнеров. Так, особенностью разработанной методики являлось то, что специально подготовительные и соревновательные упражнения выполнялись с исключением зрительного анализатора, двигательные действия выполнялись в более медленный темп музыкального сопровождения, с постепенным его увеличением, также происходило уменьшение площади контакта в паре.

Упражнения выполнялись в три подхода по три серии, время выполнения одного подхода – две минуты, тридцать секунд, что обусловлено правилами соревнований по спортивным бальным танцам международной федерации танцевального спорта (WDSF) [2]. В первом подходе все упражнения выполнялись с опорой (хореографический станок), вместо партнера. Во втором подходе были использованы специально-подготовительные и соревновательные упражнения в паре. В третьем подходе танцоры выполняли комбинацию из наиболее значимых технических действий для реализации которых необходим высокий уровень парного взаимодействия. Каждый подход включал в себя три серии. В первой серии – упражнения выполнялись в более медленный темп музыкального сопровождения, во второй серии – все упражнения выполнялись в пол темпа музыкального сопровождения с уменьшением площади контакта на опору/в паре, в третьей серии – все упражнения выполнялись в темп музыкального сопровождения, с уменьшением площади контакта в паре и с исключением зрительного анализатора.

Также, для совершенствования парного взаимодействия проводилась идеомоторная тренировка, которая включала в себя представление наиболее значимых технических действий в комбинации: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка» в конце всех подходов. Идеомоторная тренировка выполнялась под меняющийся темп музыкального сопровождения (медленный темп – 30 сек, нормальный темп – 30 сек, быстрее темп – 30 сек). Всего идеомоторная тренировка длилась – две минуты 30 секунд.

Кроме того, для улучшения психологического взаимодействия применялись психологические тренинги, взятые из актерского мастерства, они выполнялись после каждой отдельной серии.

**Заключение.** Таким образом, исходя из полученных в ходе исследования данных, определена значимость парного взаимодействия как основного компонента технической подготовленности танцоров 14-15 лет в спортивных бальных танцах. Кроме того, установлена тесная взаимосвязь между психологическим взаимопониманием танцоров и эффективной реализацией парного взаимодействия в танцах. На базе полученных данных разработана методика совершенствования парного взаимодействия в танце румба у танцоров 15-15 лет, с позиции формирования психологического взаимодействия. Содержание методики включает специально

подготовительные и соревновательные упражнения с исключением зрительного анализатора, выполнение двигательных действий выполнялись в более медленный темп музыкального сопровождения, с постепенным его увеличением, уменьшение площади контакта в паре, а также идеомоторную тренировку под музыкальное сопровождение и психологические тренинги, взятые из актерского мастерства.

### Список литературы

1. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / Анна Александровна Безикова. – Тюмень, 2006. – 171 с.
2. Воронин Р.Е. Учебники по технике WDSF – новый шаг в развитии теории и техники спортивного бального танца // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. СПб: СПбГУП. – 2014. – С.43-50.
3. Гареева А.С. Определение факторов повышения эффективности процесса совершенствования парного взаимодействия танцоров в ансамблевом исполнении латиноамериканской программы спортивных бальных танцев в категории «Юниоры-2» / А.С. Гареева, Р.М. Нурисламова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. Материалы IV Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, УГНТУ, 2021. – С.62-67.
4. Новак Д. Основы механики тела в латиноамериканских танцах // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. СПб.: СПбГУП. – 2013. – С.26-31.
5. Рамазанова, Ю.Р. Сравнительные модели сформированности компонентов группового взаимодействия у спортсменок 13-14 лет и высококвалифицированных гимнасток при выполнении композиции с лентами / А.В. Кравец-Абдуллина, Р. М. Козырева: материалы IV Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио. – Уфа, 2021. – С. 131-135.
6. Якушин Р.В., Новикова В.М., Белкова С.А., Горбачева О.М., Глазков А.Т., Казюбердина М.Д. Особенности гендерной психологии в танцевальном спорте // Успехи в химии и химичкой технологии. М.: РХТУ им. Д. И. Менделеева. – 2017. – Т. 31, № 14. – С. 128-130.

УДК 796.011.3

## ПОСТРОЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ФУЛЛ-БОДИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

**Остапук Д.А.**

*магистр п.н., старший преподаватель*

Белорусский государственный экономический университет

Минск, Беларусь

*Аннотация.* В статье затрагивается тема построения самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений. Автор дает обобщенную характеристику методам и принципам построения самостоятельных тренировок фулл-боди, как одного из направлений самостоятельных занятий, в системе физического воспитания студентов.

*Ключевые слова:* самостоятельные тренировки, студенты, принципы, методы, фулл-боди тренировка.

Одним из важнейших направлений социальной политики нашего государства является забота о здоровье студенческой молодежи. Оно обеспечивается системой мероприятий, гарантирующих условия для учебы, труда и здорового образа жизни. Занятия физической культурой относятся к наиболее эффективным формам двигательной активности студентов.

**Актуальность.** Наряду с совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, самостоятельные занятия физическими упражнениями также играют немаловажную роль. Они позволяют увеличить общий объем двигательной деятельности, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт студентов [6].

Однако недостаточное знание принципов построения самостоятельных занятий приводит к тому, что данную форму работы использует весьма ограниченный контингент студентов.

**Цель исследования.** В статье мы рассмотрим основные методы и принципы построения фулл-боди тренировок, так как именно эту систему тренировок, студенты белорусского государственного экономического университета используют на занятиях физической культуры в тренажерном зале.

Система тренировок фулл-боди (от англ. «full body» – все тело) – это программа тренировок всего тела за одно занятие, которая предназначена главным образом для новичков, но также часто применяется опытными атлетами после длительного перерыва, чтобы постепенно войти в тренировочный режим [8].

Обычно тренировка на все тело – это трехдневная тренировка, с занятиями через день и двумя выходными в конце [1].

**Организация и методы исследования.** Анализ литературных источников, обобщение полученных данных. Проанализировав различные литературные источники, мы обобщили основные критерии и правила составления тренировочной программы, а также выделили закономерность построения схем занятий.

Важной особенностью тренировки является то, что в программу включают в основном многосуставные упражнения, которые так же называются базовыми. Сразу выделим три самых главных:

1. Приседания – способствуют росту силы и мышечной массы. Прорабатывают полностью ноги, ягодицы, включают в работу мышцы спины.

2. Становая тяга – почти наравне с приседаниями развивает мышечную силу. Работает вся спина, дополнительную нагрузку на себя принимают ноги и руки.

3. Жим лежа – хорошо развивает верхнюю часть тела.

В таких упражнениях одновременно работают не менее двух суставов [7].

Однако некоторые источники предлагают использовать в качестве основных 6 базовых упражнений, а именно:

1. Тазово-доминантные – в которых главным или доминирующим является тазобедренный сустав, к ним относятся становые и румынские тяги, гиперэкстензия и тому подобное.

2. Коленно-доминантные – при выполнении таких упражнений доминирующим является коленный сустав: приседания, выпады и тому подобное.

3. Горизонтальные жимы – отжимания и всевозможные жимы штанги и гантелей под разными углами.

4. Вертикальные жимы – жимы стоя и упражнения, которые выворачивают плечо наружу, например, протяжки и разводки гантелей через сторону.

5. Вертикальные тяги – все виды подтягиваний и тяги вертикального блока.

6. Горизонтальные тяги – тяги штанги и гантелей в наклонах, а также блоков в горизонтальном положении [2].

Безусловной пользой от таких тренировок является:

- равномерная прокачка всех групп мышц – наращивание мышечной массы по всему телу;

- улучшение физических показателей: силы, выносливости, гибкости, координации;

- укрепление здоровья (нормализуется метаболизм, водно-солевой баланс, улучшается функционирование дыхательной системы, ЦНС, ССС, ЖКТ);

- жиросжигание и, как следствие, похудение.

- восстановления формы после длительного отдыха и вследствие реабилитации после травм.

- восстановление мышц к следующей тренировке.

- безопасность в укреплении связок и мышц [2, 3, 7, 9].

Для построения тренировки в домашних условиях и реализации поставленных целей необходимо придерживаться следующих правил:

1. Основное внимание уделяется качественной проработке техники каждого упражнения.

2. Микропериодизация тренировочного процесса – чередование легких, средних и тяжелых нагрузок.

3. Выполнение упражнений с позиции равномерного распределения сил: для каждого из них – максимум 5 подходов и 15 повторений.

4. Небольшое количество изолирующих упражнений, которые выполняются в среднем темпе, с легким или средним весом, без невыносимого напряжения мышц.

5. Средняя интенсивность занятий.

6. Доведение упражнений до автоматизма.

7. Наличие паузы (отдыха) между упражнениями для восстановления мышц.

8. Зависимость продолжительности перерыва от уровня подготовки спортсмена [3, 5, 7, 10].

Дискуссионным является вопрос длительности занятия. Одни считают, что для снижения риска перетренированности достаточно 45 минут. Другим этого мало, так как каждое упражнение выполняется медленно, качественно, с детальной проработкой техники, а на это требуется гораздо больше времени – от 1 до 1,5 часов. Уже через полгода регулярных тренировок появятся видимые невооруженным глазом изменения в ощущениях, самочувствии, стройности и рельефности тела [4, 11].

**Результаты исследования.** По результатам исследования были выявлены факторы к тренировкам, разработаны схемы занятий, определены режимы отдыха для индивидуальных самостоятельных тренировок по программе фулл-боди.

Для составления индивидуальной программы, необходимо учитывать следующие общие и специфические факторы. К общим относятся: телосложение, возраст, цель, количество свободного времени. Дополнительно учитывается наличие травм и проблем с суставами. В каждой тренировке желательно выполнять по одному упражнению на разные мышечные группы. К специфическим факторам относятся: количество подходов, интенсивность работы, режим восстановления, режимы отдыха. Для расчета режима отдыха предусмотрена-специальная периодичность:

1-3 повтора – 3-5 минут отдыха;

4-7 повторов – 2-3 минуты;

8-12 повторов – 1-2 минуты [2, 9].

Для составления индивидуальной тренировки необходимо рассмотреть следующие схемы занятий. Они представлены двумя видами: классической (круговой) тренировкой и тренировкой по подходам (таблица 1).



Таблица 1 – Схема построения фулл-боди тренировок

Критерии индивидуальной тренировки	Круговая тренировка	Тренировка подходами
Группы мышц	Прорабатываются все группы мышц	
Последовательность	Четкая последовательность упражнений	
Количество упражнений	6-8	10-12
Количество подходов	3-4 круга	3-4 подхода
Количество повторений	10-12	10-12
Интервалы отдыха между упражнениями	10-15 сек. Между кругами до 3х мин.	До 2х мин.

**Примечание:** авторская разработка.

Однако при построении тренировок необходимо соблюдать основополагающие правила:

- Любую тренировку необходимо начинать с разминки
- Последовательно выполнять упражнения по 10-15 повторений
- Завершить тренировку заминкой (растяжкой) [4].

Для мониторинга, анализа и оценки достижений в тренировочном процессе рекомендуется завести дневник тренировок. В нем необходимо записывать достижения, количество выполненных подходов, рабочие веса, цели, которых стоит достичь. Для функционального анализа тренировок рекомендуется использовать фитнес-браслеты или мобильные программы контроля.

Наряду с вышеперечисленными достоинствами, следует отметить и некоторые недостатки данной системы тренировок: перетренированность (частые тренировки с максимальными весами), адаптация мышечной системы к нагрузкам (замедление прогресса) [7].

**Заключение.** В заключении, сформулировав общие критерии и правила построения индивидуальной тренировки, можно сделать следующие выводы: за одну тренировку фулл-боди прорабатываются все основные группы мышц, довольно быстро достигаются поставленные цели, помимо работы в тренажерном зале тренировки можно выполнять дома. Тренируясь по системе фулл-боди, задействуются связки, но не перегружаются, что помогает избежать их травмирования.

Самостоятельные тренировки фулл-боди позволят увеличить общий объем двигательной деятельности, способствуют лучшему выполнению программы, ускорят процесс физического совершенствования.

#### Список литературы

1. База знаний [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://diary-workout.ru/blog/fulbodi-ili-split-opisanie-sistem-osobennosti-trenirovki-primery-programm/> Дата доступа 22.09.2022
2. Бодибилдинг и фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://bodybuilding-and-fitness.ru/trenirovki/full-body.html> Дата доступа 03.10.2022
3. Женский журнал TutKnow [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://tutknow.ru/bodyfitness/7573-fulbodi-osobennosti-programmy-trenirovki.html> Дата доступа 16.10.2022

4. Живи медиа [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.jv.ru/news/dla-strojnosti-i-sily-full-bodi-trenirovka-dla-doma> Дата доступа 20.09.2022
5. Журнал fiteria [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://fiteria.ru/statji/fulbadi-luchshie-trenirovki-po-bodibildingu-dlya-novichkov.html> Дата доступа 29.10.2022
6. Значение самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://elib.bspu.by/bitstream/doc/37268> Дата доступа 20.09.2022
7. Спорт Обзор [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.sportobzor.ru/video-uroki/fulbodi-trenirovki-cto-eto.html> Дата доступа 20.10.2022
8. Спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://sportwiki.to> Дата доступа 20.09.2022. Hudeyko.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://hudeyko.ru/trenirovka-full-body.html> Дата доступа 22.10.2022
9. Muscleftit.info [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://muscleftit.info/full-body-trenirovka-na-vse-telo/> Дата доступа 20.10.2022
10. Muskel.pro [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://muskul.pro/t/fulbadi-samaya-effektivnaya-trenirovka-dlya-vsego-tela> Дата доступа 20.09.2022

УДК 796.8

## ПРИМЕНЕНИЕ ДРЕВНЕКИТАЙСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

**Павлова А.А.**

*студент*

**Юнусова А.А.**

*тренер-преподаватель*

Казанский национальный исследовательский  
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ  
Казань, Россия

*Аннотация.* Данная статья посвящена обоснованию применения гимнастики Цигун на занятиях физической культурой. Она направлена на гармонизацию физического и духовного развития человека. Основной задачей является правильная техника выполнения данной гимнастики.

*Ключевые слова:* студент, здоровье, медицинские методы, Цигун.

**Введение.** В настоящее время процент заболеваемости студентов стремительно растет. Из-за этого большую часть из них по состоянию здоровья переводят в специальную медицинскую группу. Основными способами решения данной задачи, является необходимость внедрения и использования в учебной программе наиболее эффективных медицинских методов. Одним из таких как раз таки является древнекитайская гимнастика Цигун. В ранее проводимых многочисленных исследованиях было доказано, что данный вид гимнастики оказывает крайне положительный эффект на весь организм человека. Применение Цигун укрепляет жизненную энергию, приводит в гармонию дух, душу и тело, благотворно влияя как на работу внутренних органов, так и на центральную нервную систему, что особенно значимо в современном мире.

**Актуальность.** Она обусловлена необходимостью помочь учащимся, с возможной коррекцией состояния здоровья.

**Цель исследования:** выявить плюсы применения гимнастики Цигун в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Цигун Ба Дуань Цзинь считается как одна из наиболее известных форм древнекитайской гимнастики. Она включает в себя физическую и дыхательную гимнастики. Кроме этого и медитативные практики. Изначально ее разработали для профилактики и лечения хронических заболеваний. Но сейчас ее применение стало намного обширней.

Ежедневно мы получаем некий запас энергии. Однако и тратим его регулярно. Вся энергия *ци* может уходить из-за состояния здоровья, внутренних проблем и переживаний, и т.д. Именно в такие моменты наше тело становится «открытым» для болезней. Возможно ли как-то увеличить свой запас *ци*? Занятия Цигун основаны на возможности обеспечения свободной циркуляции энергии по всему телу. Именно так исцеление будет проходить правильно и естественно.

Для начала, нужно изучить последовательность освоения гимнастики Цигун. От этого будет зависеть эффективность ее воздействия на организм. Из чего состоит эта система:

1. Запуск оздоровительного механизма, возвращая жизненные силы.

2. Вход в состояние покоя, глубокого расслабления. Работа на этом этапе направлена на центр сердца.

3. Достижение «паузы», работая с верхним центром (интуиция и т.д).

4. Постигание методики взаимодействия со всем живым.

Теперь переходим к практике, упражнениям. Во-первых, движения гимнастики относительно легкие и простые для понимания. Тем не менее, они также являются и необычными, что вызывает интерес у студентов.

Во-вторых, движения гимнастики Цигун относятся к аэробным. То есть при их выполнении нагрузка будет минимальная. Для студентов специальной медицинской группы это прекрасная возможность улучшить свое здоровье.

В-третьих, каждое из этих движений направлено на улучшение состояния дыхательной и сердечнососудистой систем, опорно-двигательного аппарата, психического здоровья.

Какие же плюсы гимнастики Цигун в целом были выявлены в ходе многочисленных исследований:

- Продление жизни
- Лечение болезней
- Улучшение кровообращения, дыхательной и нервной систем
- Сохранение и укрепление здоровья
- Увеличение жизненной энергии
- Увеличение гибкости в суставах
- Развитие умственных способностей
- Формирование характера

Это далеко не все плюсы. Мы перечислили лишь основные. Но и этого вполне хватает, чтобы понять, в чем заключается эффективность данной гимнастики.

**Вывод.** В результате проведенного исследования было выявлено, что древнекитайская дыхательная гимнастика Цигун положительно влияет на организм человека. Ее применение на занятиях физической культурой помогут студентам улучшить свое физическое и духовное состояние. Также студенты смогут лучше понять себя и свое тело в целом.

#### Список литературы

1. У Вэй Синь. Древнекитайская оздоровительная система Цигун // 2004. – Текст: непосредственный

УДК 373.2.03

## СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Пашкова Н.Н.**

*к.п.н., доцент*

**Максимова Ф.В.**

*старший преподаватель*

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

*Аннотация.* В статье рассмотрены особенности детей дошкольного возраста и способы их вовлечения в занятия физической культурой, а также приведены наиболее эффективные упражнения и рекомендации к проведению тренировок.

*Ключевые слова:* физическая культура, дошкольники, здоровье, упражнения, развитие.

Физическое развитие детей всегда являлось неотъемлемой частью воспитания. В раннем возрасте закладываются основы здорового образа жизни, правильного питания, формируется интерес к занятиям физической культурой и спорту, развиваются личностные качества ребенка, в том числе его моральные и поведенческие установки.

Считается, что около 80 % знаний и умений ребенок приобретает в дошкольном возрасте, посещая детский сад, еще по 10 % приходится на школу и последующую жизнь. Это касается и здоровья детей, только при правильном двигательном режиме, правильном питании, соблюдении гигиенических норм можно сохранить здоровье подрастающего поколения. Поэтому именно к детям дошкольного возраста следует обратить особое внимание, как специалистам, работающим с ними, так и их родителям.

В период от 3 до 5 лет появляется много энергии, которую необходимо направить в правильное русло, и, конечно же, что может быть лучше спорта? Когда ребенку некуда девать свои силы, отлично подходят физические упражнения и активные виды спорта.

Чем больше упражнений, тем больше растрата сил.

К прогрессивным методам обучения, несомненно, относятся физическая подготовка детей дошкольного возраста, методики по сохранению и укреплению их здоровья. Необходимо разработать новые технологии обучения и способы привлечения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни, которые отвечают запросам современного общества.

Физическое и психологическое благополучие, охрана и укрепление здоровья, привитие дошкольнику общечеловеческих ценностей – прямо пропорционально влияет на воспитание здорового, эрудированного, инициативного ребенка, уверенно чувствующим себя в окружающей его среде.

Требования, предъявляемые специалистам высоки: серьезные теоретическая и методическая подготовки, отзывчивые и уважительные

взаимоотношения с детьми. Необходимо учитывать все особенности ребенка для дальнейшей разработки системы действий.

Основные разделы физического воспитания дошкольников:

1. Диагностика физического развития.
2. Организация двигательной деятельности.
3. Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
4. Планирование и организация физических мероприятий.
5. Совместная работа детского сада, родителей и медиков по воспитанию здорового ребенка.
6. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Сфера обучения и воспитания в целом нуждаются в переосмыслении работы с детьми дошкольного возраста. При занятии физической культурой необходимо выполнять физически обоснованные движения в течение дня. Один из основных этапов физического воспитания – удовлетворение потребности дошкольников в активности за счет применения в учебном процессе циклических упражнений на выносливость.

Занятия физической культурой должны быть направленными на решение проблем с сердечно-сосудистой и дыхательной системами, также на укрепление здоровья каждого дошкольника. Однообразная и жесткая методика проведения физических упражнений требует смены на более лояльную, учитывающую уровень подготовки детей, методики.

В период 3-10 лет должен осуществляться комплекс упражнений, направленный на укрепление и развитие физического и психоэмоционального здоровья детей [2,4].

К окончанию периода детства ребенок должен: быть духовно и физически развит, обладать общечеловеческими ценностями.

Главный принцип при работе с детьми – физические занятия проводятся в игровой форме [1,3]. Ребенка необходимо завлечь рассказами, во время которых преподаватель предлагает выполнить поэтапно ряд движений, т.е. меньше объяснений, больше наглядности. Объяснять нужно более простым и понятным языком, обязательно при этом говорить с веселой и бодрой интонацией. Не забывать следить за дыханием детей. Дыхание, осанка, расслабление – главные помощники в борьбе с утомлением и стрессом.

Комплекс занятий с детьми до 3-4 лет составляют из 2-3 упражнений для рук, 1-2 упражнений для туловища и 2-3 упражнения для ног. Для детей 5-6 лет количество упражнений возрастает в 2-3 раза.

Занятия физической культурой рекомендуем проводить на свежем воздухе, уделяя внимание одежде и обуви ребенка на занятиях.

Прыжки – отвечают за укрепление опорно-двигательной системы, развитие мышц, выработку координации движений. Поэтому следует отводить прыжкам особое место во время занятий физической культурой.

При работе с дошкольниками необходимо исключить упражнения, сильно нагружающие позвоночник, ведь основная составляющая будущего здоровья

ребенка – здоровый позвоночник. Именно поэтому рекомендуем после любой нагрузки обязательно выполнять расслабляющие упражнения.

Как же расширить ассортимент двигательной активности детей?

Бег, несомненно, прекрасное развивающее и оздоровительное средство. Необходимо сделать упор на развитие выносливости как качества, которое определяет состояние сердечнососудистой системы [5,6].

Дети – достаточно наблюдательный народ. Весьма чувствительными дети проявляют себя в отношении к звучанию мелодии, слов. Для детей 3-4 лет так естественны подражательные движения. Они очень любят подражать и изображать «как летает бабочка», «как бежит кошечка» и т.д.

Любое подражательное движение, которое выполняется по определенной схеме, цепочке последовательных действий и есть игра.

Игра и движение является для ребенка жизненной необходимостью.

### Список литературы

1. Игнатьева М. Г. Чувашские подвижные игры как средство физического воспитания / М. Г. Игнатьева, Н. Н. Пашкова // Общество, культура, личность 21-го века – Чебоксары: ЧГСХА, 2016 – С. 172-174.
2. Игнатьева М. Г. Йога как эффективное средство восстановления душевных и физических сил / М. Г. Игнатьева, Н. Н. Пашкова, О. В. Черникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч. – практ.конф. / Чувашская ГСХА. – Чебоксары, 2019. – С. 144-148.
3. Максимова Ф. В. Особенности влияния занятий по физической культуре на повышение умственной работоспособности студентов / Ф. В. Максимова, М. Г. Игнатьева, Н. Н. Пашкова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч. – практ.конф. Чебоксары, 2019. – С. 154-158..
4. Орлов А. И. Положение психологической теории деятельности как теоретическая основа планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов занимающихся ситуационными видами спорта / А. И. Орлов, Н. Н. Пьянзина, М. Г. Игнатьева // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2018. – С. 331-336.
5. Пашкова Н. Н. Приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой / Н. Н. Пашкова, М. Г. Игнатьева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы 9 Международной научно-практической конференции (14 ноября 2019г.). – Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун–т , 2019. – С. 590-593.
6. Шнайдер М. Г. Оздоровительная фитнес йога в физическом воспитании студентов / М. Г. Шнайдер, Н. Г. Сидорова, А. Х. Ермолаев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации материалы научно-практической конференции. – Чебоксары, 2014. – С.26-30.

УДК 159.9.07

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

**Передернина М.О.**

*студент*

**Фонарев Д.В.**

*д.п.н., профессор*

Поволжский государственный университет  
физической культуры спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Данная статья посвящена изучению факторов, влияющих на развитие волевой сферы младших школьников, занимающихся плаванием. В работе представлена методика развития следующих компонентов воли: смелость и решительность, самостоятельность и инициативность, самообладание и выдержка. Методика применяется в два этапа. На первом этапе акцент сделан на обучение волевой регуляции, а на втором формированию потребности в совершенствовании волевых усилий.

*Ключевые слова:* младшие школьники, волевые качества, методика, плавание

**Актуальность.** Современное общество определяет высокие требования к развитию волевой сферы школьников. Это определяется тем, что развитие устойчивой волевой сферы детей необходимо на протяжении всего школьного курса обучения, так как их учебная деятельность связана с волевыми усилиями и эмоциями [2].

Плавание – является видом спорта, занятия которым оказывают комплексное воздействие на организм и воспитывают волевые качества. Согласно решению Совета по развитию физической культуры и спорта необходимо разработать и утвердить межведомственную программу, направленную на всеобщее обучение детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку [4,6].

Исследования показали, что возраст 7-8 лет является сенситивным для развития волевых качеств детей [5]. В данном возрасте возрастает роль агентов социализации детей, среди которых, по мнению А.В. Усачева, на первое место выходят друзья, учителя и специалисты – организаторы дополнительного образования детей [11].

Важность развития волевых качеств была определена отечественными учеными Е.П. Ильиным, А.Ц. Пуни [5,7].

В настоящее время, специалисты физического воспитания и массового спорта руководствуются в вопросах воспитания волевых качеств целевыми ориентирами «Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года» и требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта. Однако на данный момент недостаточно методик развития волевых качеств, адаптированных к младшему школьному возрасту [10].



**Целью нашего исследования** является обоснование методики развития волевых качеств у младших школьников, занимающихся плаванием во внеурочное время.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач использовались такие методы, как: анализ научно-методической литературы, психологическое тестирование, опрос (анкетирование), педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

В педагогическом эксперименте приняли участие 14 пловцов в возрасте 7-8 лет. Для определения уровня развития волевых качеств мы провели диагностику по методике Н.Б. Стамбуловой [8].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования по методике Н.Б. Стамбуловой выявили, что уровень изучаемых волевых качеств (смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка) соответствует оценке «средний». При этом выраженность качества «самообладание и выдержка» развито лучше остальных выше перечисленных А по признаку «генерализованность» лучше других развиты качества «инициативность и самостоятельность» (см. рисунок 1).

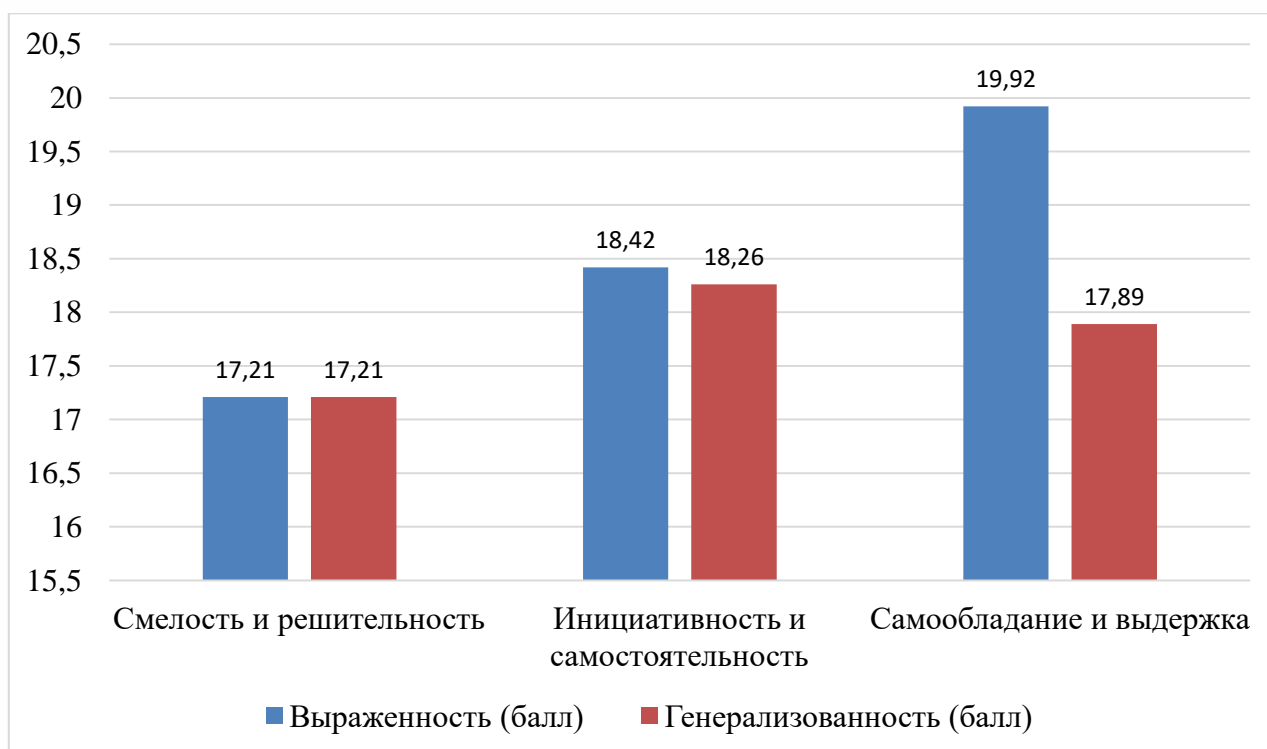


Рисунок 1 – Средние значения показателей компонентов воли младших школьников, занимающихся плаванием, выраженные в баллах

Таким образом, мы выявили, что у младших школьников, занимающихся плаванием, выраженность исследуемых волевых качеств, преобладает над генерализованностью. Тем самым мы подтверждаем, что дети в этом возрасте недостаточно способны применять волевые качества в жизненных (не специфичных) ситуациях.

В нашей методике воспитание волевых качеств происходит в два этапа [1]. На первом этапе мы ставим задачу «обучить волевой регуляции», а на втором – «формировать потребность в совершенствовании волевых усилий». К средствам, используемым в методике, относятся физические упражнения и теоретические задания, а к формам – индивидуальные и групповые занятия [3, 9].

В нашей методике учитывается роль родителей, которые будут способствовать развитию у детей признака «генерализованности». Все задания в методике соответствуют принципам систематичности, последовательности, наглядности и цикличности.

На рисунке 2 представлена схема методики.



Рисунок 2 – Методика развития волевых качеств у младших школьников, занимающихся плаванием во внеурочное время

**Заключение.** Таким образом, нами было проведено исследование 14 юных пловцов 7-8 лет, занимаются по программе дополнительного образования «плавание». В результате данной работы нам удалось выяснить, что семья, оказывает влияние на развитие волевых качеств у младших школьников.

Была разработана методика развития волевых качеств, оказывающая воздействие на признаки волевых качеств: «выраженности» и «генерализованности». В данный момент наша методика проходит апробацию в полилингвальной школе «Адымнар» г. Казани.

### Список литературы

1. Батыршина А.Р. Подходы к формированию и воспитанию волевых качеств в отечественной педагогике и психологии / А.Р. Батыршина. – Текст: электронный // ОНБ. – 2015. – №1. С. 100-103. // cyberleninka.ru: Электронно-библиотечная система: сайт – URL: – <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-formirovaniyu-i-vozpitanuyu-volevyh-kachestv-v-otechestvennoy-pedagogike-i-psihologii> (дата обращения: 20.11.2022).
2. Быкова Е.А. К вопросу о формировании волевых качеств / Е.А. Быкова – Текст: электронный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2021. – №2. – С. 50-57. – ISSN 2542-0291. // cyberleninka.ru: Электронно-библиотечная система: сайт – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-formirovanii-volevyh-kachestv-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения: 20.10.2022).
3. Воронкина, Л.В. Формирование волевой подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта / Л.В. Воронкина. – Текст: электронный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3. – С. 83-86. – ISSN 2305-8404 // cyberleninka.ru: Электронно-библиотечная система: сайт – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-volevoy-podgotovki-sportsmenov-spetsializiruyuschih-sya-v-tsiklicheskih-vidah-sporta> (дата обращения: 10.11.21). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта: 2017, сайт – URL: <https://dolphin.aramilgo.ru/f/files/dopolnitelnaya-obscherazvivayuschaya-obrazovatel'naya-programma-po-plavaniyu.pdf> (Дата обращения 20.10.2022)
5. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 358 с. – ISBN 978-5-388-00269-3. – Текст: непосредственный.
6. Перечень поручений по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта (от 10.09.21). – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/66882> (дата обращения 15.10.22). – Текст: электронный.
7. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте/ А.Ц. Пуни. – Москва // Хрестоматия по психологии: учебное пособие / сост. В.В. Мироненко ; ред. А.В. Петровский. – Москва : просвещение, 1977. – С.311-315.
8. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский, В.М. Минияров, Г.Н. Носачев. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с. – ISBN 5-89570-005-5. – Текст: непосредственный.
9. Сарышева, З.С. Формирование волевых качеств у подростков при обучении спортивному плаванию: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание степени кандидата педагогических наук / Сарышева Зоя Сергеевна ; Московский государственный педагогический университет им. В.И. Ильина. – Москва, 1975. – 29 с. – Текст: непосредственный.
10. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р. сайт – URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (Дата обращения 29.04.2022)
11. Усачева, А.В. Влияние межличностных отношений в семье на социализацию и развитие индивидуальных у детей младшего школьного возраста //А. В. Усачева – Москва: Вестник евразийской науки. – 2014. – №. 5 (24). – С. 97. ISSN – 2223-5167. – // cyberleninka.ru: Электронно-библиотечная система: сайт – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-mezhlichnostnyh-otnosheniy-v-semie-na-sotsializatsiyu-i-razvitie-individualnyh-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozhraсте> (дата обращения: 20.03.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

УДК 796.034.2

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВФСК «ГТО» В ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

**Петрова Т.Н.**

*к.п.н., доцент*

**Пьянзина Н.Н.**

*к.п.н., доцент*

Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова

**Петрова М.А.**

*студент*

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

*Аннотация.* Авторами прослежена динамика внедрения ВФСК «ГТО» на территории Чувашской Республики и г. Чебоксары в период с 2014 по 2022 гг. В статье приведены изменения количественных и качественных показателей в изучаемые годы, которые свидетельствуют о положительной динамике. Таким образом, на современном этапе ГТО является популярным видом физкультурного движения и имеет хорошие перспективы для дальнейшего развития.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, ГТО.

**Актуальность.** Основной целью политики любого государства является достижение стабильного благосостояния населения. Основой этому служит здоровая нация. При этом любое правительство понимает, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни населения необходимо как можно большее количество людей вовлекать в систематические занятия физическими упражнениями, прививать им навыки здоровьесбережения, обеспечивать условия для самостоятельных оздоровительных и рекреационных мероприятий [1, 2, 6].

Выработка мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью и к двигательной активности в будущем отразится на продолжительности трудоспособности населения, его стабильности, экономической состоятельности [6, 7]. Однако, как показывают многие исследования последних десятилетий, в этом отношении ситуация в современной России вызывает опасения. В частности, состояние здоровья подрастающего поколения, которое, по результатам этих же исследований, характеризуется как ежегодно ухудшающееся. Причиной этому, как считают специалисты в области здравоохранения, является пассивное и небрежное отношение к двигательной активности и к своему здоровью, как следствие – высокая заболеваемость подрастающего поколения.

Одним из наиболее эффективных средств профилактики заболеваний были и остаются занятия физической культурой. В соответствии с содержанием Национального проекта «Демография» к 2020 году необходимо было привлечь к занятиям физическими упражнениями 40 % взрослого населения и 80 %

обучающихся образовательных учреждений различного уровня. Для создания условий качественного улучшения этих показателей Президентом РФ 24 марта 2014 года был подписан Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Это определило роль образовательных учреждений, как отправной точки для формирования здоровой личности [3, 8, 9].

С момента внедрения ВФСК «ГТО» в процесс физического воспитания населения прошло уже достаточно много времени для того, чтобы дать качественную и количественную оценку его целесообразности [4, 5]. Это также позволило бы определить дальнейшее направление работы по совершенствованию данного комплекса.

Таким образом, мы определили **проблему исследования** – каковы основные результаты внедрения ВФСК «ГТО» в систему физического воспитания населения.

Решение данной проблемы составило **цель исследования**.

Исходя из данной цели, были сформулированы следующие **задачи**:  
1. Провести количественный и качественный анализ результатов внедрения ВФСК «ГТО» в Чувашской Республике. 2. Определить перспективы развития и возможные пути решения проблем при внедрении комплекса ГТО.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось с использованием метода анализа и обобщения литературных источников, научных изданий, статистических отчетов и материалов периодической печати.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проследив историю распространения комплекса ГТО по стране и по Чувашской Республике за последние 8 лет – с момента внедрения и по сегодняшний день (с 2014 года по 2022 год) мы выявили устойчивую положительную динамику по всем ступеням комплекса. Однако в статистических отчетах некоторые периоды ни количественно, ни качественно не освещены, так, например, для широкого круга лиц недоступны результаты за 2016 и частично за 2017 годы.

Таблица 1 – Динамика количественных показателей вовлечения населения в выполнение нормативов ГТО

Критерии	Регион/населенный пункт	Годы					
		2017	2018	2019	2020	2021	2022
Всего зарегистрированных на портале ГТО (чел.)	Чувашская Республика	115000	146169	132726	169126	179661	226295
	г. Чебоксары	49433	59444	54759	65418	67418	Отчет не сформирован
Количество человек, участвовавших в сдаче нормативов ГТО (чел.)	Чувашская Республика	3429	13908	13458	69576	76937	109267
	г. Чебоксары	1281	3513	3240	2568	21548	Отчет не сформирован

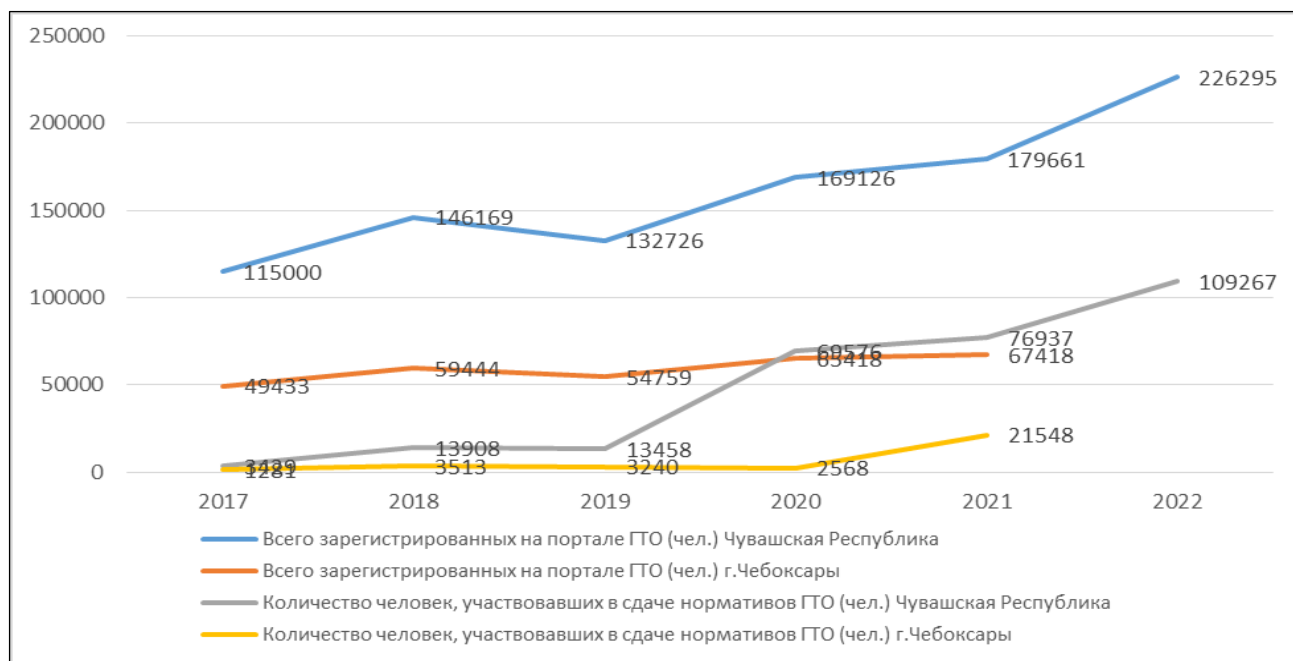


Рисунок 1 – Динамика количественных показателей вовлечения населения в выполнение нормативов ГТО

Таблица 2 – Динамика качественных показателей сдачи нормативов ГТО населением

Критерии	Регион/населенный пункт	Годы					
		2017	2018	2019	2020	2021	2022
Количество человек, участвовавших в сдаче нормативов ГТО (чел.)	Чувашская Республика	3429	13908	13458	69576	76937	109267
	г. Чебоксары	1281	3513	3240	2568	21548	Отчет не сформирован
Количество человек, выполнивших нормативы на значок (чел.)	Чувашская Республика	302	8665	10204	42063	50819	58255
	г. Чебоксары	Нет данных	1685	1690	1270	8978	Отчет не сформирован

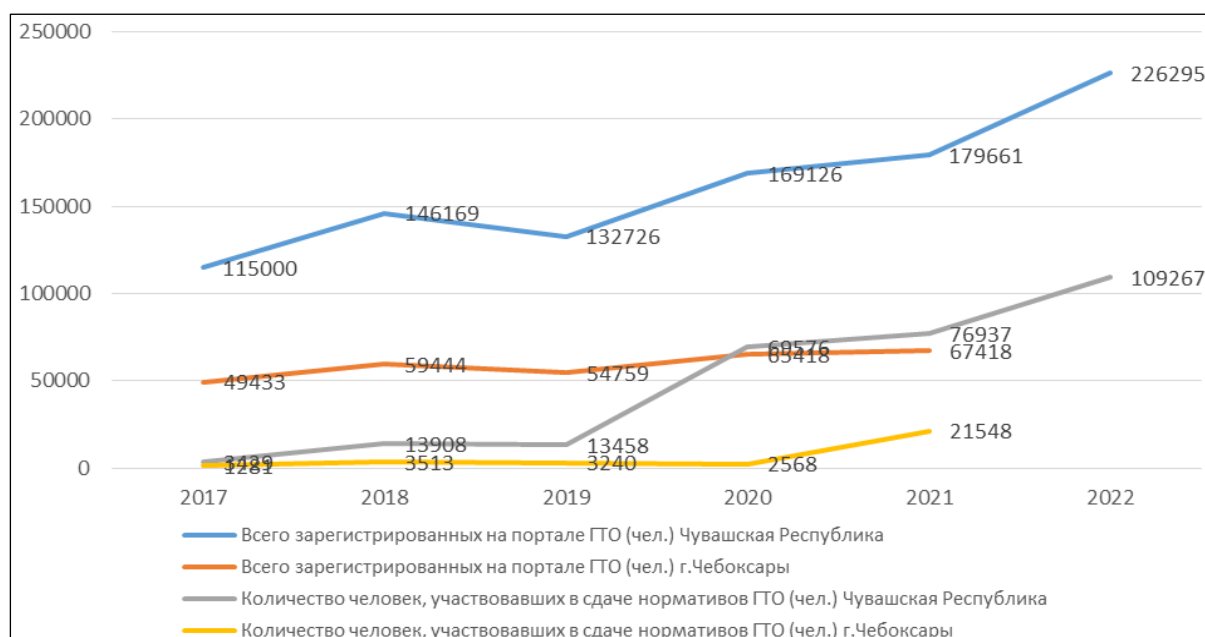


Рисунок 2 – Качественные показатели сдачи нормативов ГТО населением

Таким образом, из представленных графиков видно, что наблюдается прирост по всем критериям оценивания. Так, количество успешно выполнивших нормативы ГТО и удостоившихся соответствующего значка резко увеличилось в последующие 5 лет по сравнению с 2017 годом. В 2017 году только 8% участников показали высокие результаты и получили значок, а уже в 2018 году – 62%, в 2019 году – 75%, в 2020 году – 60%, в 2021 году – 67%, в 2022 году – 53% из числа приступивших к сдаче нормативов выполнили все требования своих ступеней.

При этом в последние три года наблюдается незначительная отрицательная динамика в показателях, что мы связываем с влиянием пандемии ковид на состояние здоровья и физическую работоспособность населения. И надеемся, что в текущем году ситуация изменится в лучшую сторону.

**Выводы.** В результате исследования нами было выявлено, что на данном этапе ВФСК «ГТО» пользуется популярностью у населения и собирает на своих площадках большое количество приверженцев физкультурного движения. Однако есть опасения и небезосновательные, что в перспективе темпы вовлечения населения к сдаче норм ВФСК «ГТО» и количество выполняющих требования на какой-либо значок будет уменьшаться. По нашим наблюдениям, этому способствует значительное снижение количества занятий в высших и средних специальных учебных заведениях на фоне несформированной мотивации к самостоятельным занятиям у учащейся молодежи. Данная проблема предполагает дальнейшие исследования в этом направлении.

#### Список литературы

1. Бундина, А. Ю. Объективные и субъективные факторы, влияющие на физкультурную активность студентов / А. Ю. Бундина, Т. Н. Петрова. – Текст: непосредственный // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 24 апреля 2020 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2020. – С. 131-135.
2. Петрова, Т. Н. Выявление значимости факторов, определяющих отношение студентов к здоровому образу жизни / Т. Н. Петрова. – Текст: непосредственный // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2020. – С. 349-354.
3. Петрова, Т. Н. Использование спортивных игр в формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту у студентов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 166-170.
4. Петрова, Т. Н. Мониторинг физической подготовленности студенток с использованием нормативов ГТО / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст: непосредственный // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: Материалы Всероссийской научно-практической

конференции, Орел, 24–26 октября 2018 года. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 358-361.

5. Петрова, Т. Н. Показатели физической подготовленности юношей 14-15 лет в сравнении с нормативами ГТО / Т. Н. Петрова, С. А. Эриванова. – Текст: непосредственный // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России: Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 555-558.

6. Петрова, Т. Н. Соответствие уровня физической подготовленности девушек 14-15 лет требованиям ВФСК ГТО / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Текст: непосредственный // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России: Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 558-561.

7. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.

8. Пьянзина, Н. Н. Определение мотивации выбора профессии у студентов факультета физической культуры / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 244-250.

9. Самойлов, А. А. Интеграция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в программы обучения студентов вузов / А. А. Самойлов, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова. – Текст: непосредственный // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 16–18 ноября 2018 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2018. – С. 316-317.



УДК 796.015.14

## HISTORY OF ATHLETICS DEVELOPMENT AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECT OF PHYSICAL EDUCATION

**Prokhorov I.A.**

*Undergraduate student*

**Brovkin A.P.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

*Volga Region State University*

*of Physical Culture, Sports and Tourism*

*Kazan, Russia*

*Abstract.* This article tells about the history of the development of athletics, the formation of its world sport, as well as describes the technique of some popular types of athletics. The article analyzes the historical aspects of the development of physical culture. Attention is focused on the study of the historical stages of the formation of this industry, aimed at improving health, achieving the required level of performance and adaptation of athletes both in our country and abroad.

*Keywords:* athletics, types of athletics, technique, records.

**Introduction.** Among all sports, athletics is rightfully one of the oldest disciplines in the world. Some historians trace its origin to the XX or even IX century BC. Athletics combines exercises in walking, running, jumping and throwing. In this sport, the largest number of sets of awards is played at the Olympic Games [2, 3, 4]. Therefore, the second name for athletics is «the queen of sports».

**The purpose of the research:** To consider techniques of different types in athletics and analyze them, to understand what is the great performance of an athlete.

**The tasks of the research:**

1. Analyze the sports literature on athletics.
2. To study the features of some types of athletics.

**Results of the research and their discussion.** Ancient Greece is the birthplace of athletics. Vases, sculptures, coins found by archaeologists depict images of competing athletes. Artifacts confirm that athletics originated hundreds of years before our era.

In those days, all exercises were called «athletics», but they were divided into «light» and «heavy» [5]. Such names appeared because some types of training involved the development of dexterity, speed and endurance without the participation of heavy objects, but others required weights: stones, iron cores.

Traditionally, athletics include running, jumping, javelin, discus or core throwing [10]. It should be noted that there were no amateur or professional athletes among the ancient Greeks. Such a concept was alien to them. Everyone trained the same way. The competitions were organized, and prizes were offered as a reward: valuable metal, tripods, boilers, oxen, and women. The winners could return home with a fortune. In 600 the prize amount was 500 drachmas, and it was a fortune. In addition, the champions were provided with free food until the end of their lives, which meant a kind of early retirement.

According to one of the legends, Hercules determined the distance by running with a breath hold. He stood at the start line, took a deep breath and ran. When the air supply ran out, Hercules collapsed to the ground. It turned out that with a breath delay, he was able to run a distance of 600 of his own feet. Later, this distance was called «stages», from where the modern word «stadium» came from. If we translate this measure into our modern units, it turns out that the distance is 192 m 27 cm. Legend claims that for a long time athletes identified the winner only in this type of competition. Stadiodrom – running for one stage. The Greco– Roman stage was 176.6 m, the Olympic – 192.28 m, the Delphic – 177.55 m. Later, the word «stages» began to denote the place where the competitions were held. The stage had the shape of a long narrow quadrangle (ratio 1:7).

Diaul is a double run at a distance of two stages. The athlete ran one stage in one direction, and then ran in the opposite direction. Over time, the number of stages increased to 25. In some periods, boys were allowed to compete. For them, the distance was cut in half.

The relay race was especially popular, it was called lampaderiomas. Participants had to pass a burning torch to each other. If the fire goes out, the team is disqualified. Up to 40 people were part of one group of runners.

*Hoplitodrom* – running in armor and with a shield. This type of sports was present at festivals dedicated to the gods. In 520 BC, the hoplitodrome was added to the Olympic Games program. Naked athletes with shields– hoplonomi, in helmets and greaves competed at a distance of two stages.

*Javelin throwing*. Athletes went to the starting line with a wooden spear without a metal tip. The length of the spear did not exceed the height of a man. To make the projectile, the Greeks used spruce or ash wood, and to give the spear a rotational movement, a belt with a loop – «emma» was attached to its middle. The athlete inserted his index and middle fingers into the loop before throwing. The spear throw was made with a running start.

*Discus throwing*. To give a distinctive feature, a pattern was applied to the disk, an image of scenes of sports or birds, animals. Wood, stones, iron or bronze were used to make discs. The weight of the disc started from 1.25 kg and reached 6.63 kg, the diameter of the projectile ranged from 16.5 to 34 cm. For comparison: the weight of a modern disc in men is 2 kg. From historical sources, it follows that in order to make a throw, the athlete stood on a hill and, with a lateral movement, holding the disc perpendicular to the ground, made a projectile throw. The best result is recorded at the mark of 28 m.

*Long Jump*. The technique differed from the modern execution of the elements. When jumping, the athletes held a load in their hands – halters (halters), shaped like dumbbells.

It was believed that in order to increase the length of the jump, it was necessary to throw the hands with the heavyweight forward at the moment of repulsion, and when landing, take the hands back. There is an assumption that the halters regulated the direction of the swing of the arms and contributed to a more accurate landing of the athlete.

It is known from the chronicles that in 656 BC at the Olympic Games athlete Chionis set a record by jumping a distance of 7.05 m. The period from 1837 to 1950 was crucial for the formation of this sport. The formation began in the middle of the XIX century in British, Irish and American clubs and colleges.

The process accelerated with the revival of the Olympic Games in Athens in 1896 and the foundation of the International Amateur Athletics Federation in 1913. The development of women's athletics began in 1928, after the debut of women at the Olympic Games.

After the Second World War, athletics gained more and more popularity and covered all corners of the globe. There was noticeable progress in technique and set records, which reflected the desire of athletes and coaches to be the best. Along with this came an increase in the sphere of its influence on culture and social views. Athletics competitions have ceased to be seasonal. Competitions began to take place throughout the year both outdoors and indoors. Athletes have increased the volume and intensity of the training process. *Chronology:*

6–9, April 10, 1896. Athens, Greece. I International Olympic Games. 63 athletes from 9 countries. 12 sets of medals.

1903. Hamilton, Scotland. The First Cross of the Nation (International Cross Country Championship). The organizer is the International Cross Country Union. Participating countries: England, Scotland, Wales, Ireland. The winner is Alfred Shrubbs (England).

1912. Stockholm, Sweden. Creation of the International Amateur Sports Federation.

1913. Berlin, Germany. II Congress of the International Amateur Sports Federation. The first Constitution was approved. The first president is Siegfried Edstrom (Sweden). The honorary secretary is Christian Hellstrom.

1914. Lyon, France. III Congress of the International Amateur Sports Federation. The «Technical Rules of international competitions» were approved.

From July 29 to August 5, 1928. Amsterdam, Netherlands. IX Summer Olympic Games. Women's athletics competitions were held for the first

time in 1932. Los Angeles, USA. Creation of a European Committee within the IAAF.

September 7–9, 1934. Benito Mussolini Stadium, Turin, Italy. 1st European Championship.

September 17–18, 1938. Vienna, Germany. About 100 women took part in the European Championship for the first time.

September 18–20, 1964. «Stadium of the Decade», Warsaw, Poland. I European Junior Athletics Games. 12 participating countries. 29 sets of medals. Winners in the medal standings (gold/ silver/ bronze): Poland – 20 medals (9/8/3); USSR – 21 medals (6/12/3); GDR – 15 medals (3/2/10).

March 27, 1966. Arena «Westfalenhalle», Dortmund, Germany. The first European Indoor Athletics Games. Since 1970 – the name of the European Indoor Athletics Championships.

November 7, 1970. Paris, France. Official recognition of the European Athletics Association (ELA). The President is Adrian Paulen (Netherlands).

September 2–4, 1977. Rheinstadion Stadium, Dusseldorf, Germany. The first World Cup in Athletics. 309 participants from 54 countries, 8 men's and women's team each: 5 national teams of continents (Asia, Asia, America, Africa, Europe, Oceania), the USA team, 2 men's teams of Germany and the GDR, 2 women's teams of the GDR and the USSR. The team championship was won by: the GDR team for men, the European team for women.

January 18–19, 1985. Bercy Sports Palace, Paris, France. World Athletics Games. 319 athletes from 69 countries. 24 sets of awards. Winners in the medal standings (gold/ silver / bronze): GDR – 6 medals (4/2/0); USSR – 8 medals (3/1/4); France – 7 medals (2/3/2).

July 16–20, 1986. Olympic Stadium, Athens, Greece. The first World Championships in athletics among juniors (athletes under the age of 19). 1135 athletes from 142 countries. 41 sets of medals. Winners in the medal standings (gold/ silver/bronze): GDR – 19 medals (8/4/7); USSR – 19 medals (6/6/7); USA – 12 medals (5/5/2).

March 6– 8, 1987. Hoozer Dome Arena, Indianapolis, USA. 1st World Indoor Athletics Championships. 402 athletes from 84 countries. Winners in the medal standings (gold/ silver/ bronze): USSR – 15 medals (6/5/4); USA – 11 medals (6/3/2); GDR – 9 medals (6/3/0).

September 20, 1992. Newcastle upon Tyne, United Kingdom. the first half marathon World Championship. 204 athletes from 36 countries. Winners in the individual championship: Benson Masia (Kenya); Liz McColgan (Great Britain). Winners in the team championship: men's team from Kenya; women's team from Japan.

December 10, 1994. Alnwick, UK. 1st European Cross Country Championships. 4 sets of awards: 2 each in individual and team competitions. 180 athletes from 23 countries. Winners in the medal standings (gold/ silver/ bronze): Portugal – 4 medals (2/1/1); Romania – 2 medals (1/0/1); Ireland – 1 medal (1/0/0).

July 15, 1995. Valrog, France. The first European Cup in mountain running. 94 participants from 16 countries. 4 sets of medals: two each in individual and team competitions among men and women. Winners in the individual race: Helmut Schmuck (Austria), Eroica Spiess (Switzerland). Teams– won: Italy (men), Switzerland (women).

July 10–13, 1997. Stadium named after. Paavo Nurmi, Turku, Finland. 1st European Youth Athletics Championships. 729 participants from 37 countries. 43 sets of medals. Winners in the medal standings (gold/ silver/ bronze): Russia – 15 medals (7/3/5); Germany – 20 medals (5/8/7); Great Britain – 10 medals (5/2/3).

July 16–18, 1999. Zdzislaw Krzyszkowiak Stadium, Bydgoszcz, Poland. The first IAAF World Youth Athletics Championship. Since 2015 – the World Athletics Championships among young men (under 18). 1,103 athletes from 137 countries. 39 sets of medals. Winners in the medal standings (gold/ silver/ bronze): Kenya – 10 medals (5/2/3); Russia – 10 medals (4/3/3); China – 7 medals (4/3/0).

September 4–5, 2010. Polyud Stadium, Split, Croatia. 1st IAAF Continental Cup instead of the Athletics World Cup. Participants – 4 continental teams: Europe, America, Africa and Asia+Oceania. The winner in the team championship is America.

July 14–17, 2016. Athletics Stadium, Tbilisi, Georgia. 1st European Athletics Championships among young men. 900 athletes from 46 European countries. 40 sets of medals. Winners in the medal standings (gold/ silver/ bronze): Great Britain – 13 medals (5/4/4); Germany – 10 medals (4/4/2); Italy – 9 medals (3/3/3).

**Conclusions.** Summing up, we can say that the types in athletics that were still in the early days are still among the most popular

1. Athletics was one of the first sports at the first Olympic Games
2. The development of athletics has created new techniques and ways to perform certain types of improvement, which increases the effectiveness
3. According to research, it can be concluded that all the exercises that are done in other sports, in order to increase the effectiveness, are performed from light weight lifting, running, jumping, and throwing.

### References

1. Balakhnichev, V.V. Athletics 1912 – 2012. Encyclopedia. Volume 2 / V.V. Balakhnichev. – M.: Olympia / Man, 2015. – 899 p.
2. Berdyew R.A. Sports management via information technology / R.A. Berdyew, V.I. Volchkova, M.N. Savosina // Problems and Innovations of Sports Management, Recreation and Sports and Health Tourism Materials of the IInd All-Russian Scientific and Practical Conference. Edited by G.N. Golubevov, 2016. – Kazan: Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism. – Pp. 33-35.
3. Grishina I.N. Management of the Sports Organizations' Marketing Activity/I.N. Grishina, V.I. Volchkova, G.F. Ageeva//In the collection: Problems and Innovations of Sport Management, Recreation and Sports and Health Tourism Materials of the IInd All-Russian Scientific and Practical Conference. Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism; Edited by G.N. Golubevov, 2016. – Pp. 115-117.
4. Ibragimov A.M. Prevention Of Injuries Of Musculoskeletal System In Training And Competitive Activity Of Footballers / A.M. Ibragimov, V.I. Volchkova // In the collection: Contemporary problems and prospects for the development of the sports reserve preparation system in the run-up to the XXXI Olympic Games in Rio De Janeiro All-Russian scientific and practical conference with international participation. Povolzhskaya GAFKSiT. – 2015. – Pp. 131-132.
5. Kostina K.A. Coordination Abilities Of Female Hockey Players / K.A. Kostina, V.I. Volchkova // In the collection: Contemporary problems and prospects for the development of the sports reserve preparation system in the run-up to the XXXI Olympic Games in Rio De Janeiro All-Russian scientific and practical conference with international participation. Povolzhskaya GAFKSiT. – 2015. – Pp. 342-343.
6. Peter, Peter J. Thompson L. Thompson Introduction to the theory of training. The Official IAAF Guide to Athletics Training / Peter J. Peter L. Thompson Thompson. – M.: Sport, 2020. – 982 p.
7. Rico A. R. Fans of Columbine shooters Eric Harris and Dylan Klebold / Rico A.R. // Transformative Works and Cultures, 2017 – 20 p.
8. Tumanova, E.N. Dissertations on athletics / E.N. Tumanova. – M.: SportAkademPress, 2016. – 877 p.
9. Vrublevsky, E. Athletics. Fundamentals of knowledge in questions and answers / E. Vrublevsky. – M.: Sport, 2016. – 303 p.
10. Zapparov I.I. Analysis of Catastrophes At The World Football Stadiums /Zapparov I.I., Volchkova V.I. / In the collection: Modern problems and perspectives of the development of the sports reserve preparation system in the run-up to the XXXI Olympic Games in Rio De Janeiro All-Russian scientific and practical conference with international participation. Povolzhskaya GAFKSiT, 2015. – P. 510.

УДК 376.4

## ИНФОРМАТИВНЫЕ СРЕДСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

**Пугачев И.Ю.**

*к.п.н., доцент*

Тамбовский государственный технический университет  
Тамбов, Россия

*Аннотация.* В работе эмпирически обосновано содержание информативных средств педагогического контроля физического состояния обучающихся с задержкой психического развития. Представлялось, что у школьной молодежи с задержкой психического развития имеет место гетерогенная субъектность как к мировосприятию вообще, так и к осознанию значимости выявленных тестов: челночный бег 4×3 м; прыжки со скакалкой за 20 с; сгибание-разгибание рук в упоре лежа, которые интегрировались в конверсию специального комплекса с разработанной градацией оценочных нормативов системы проверки и оценки.

*Ключевые слова:* обучающиеся, задержка психического развития, педагогический контроль, принцип «сжатия информации», специальное упражнение, физическое совершенствование, контрольные тесты.

**Актуальность.** Прогресс детско-юношеского кластера физической культуры и спорта в Российской Федерации особенно актуален, в связи с эволюционной постоянно нарастающей тенденцией регресса здоровьесберегающего компонента молодых людей, подростков и детей [1; 2; 7; 14; 15]. Сегодня в онтогенезе процесса истории современности имеет место нарастающая матрица процента рождаемости детей-инвалидов или с условно-патологическими отклонениями. Вероятно, это обуславливается существенной диспозицией и контр-балансом природной экологии, добавлением некачественных, порой не до конца прошедших испытания в пролонгированном аспекте последствий, компонентов в индустрию производства продуктов, повышением температуры Северного Арктического полюса, имевшим место ударным выбросом в атмосферу выхлопных газов промышленных предприятий и автотранспорта, многочисленными испытаниями ядерных крылатых межконтинентальных баллистических ракет, взрывами и сопутствующими микро-веществами загазованности в атмосферу средств вооруженной борьбы, локальными и глобальными войнами и многими другими факторами.

Логистически очевидно, что процесс совершенствования физического и психофизического состояния обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) конструируется с учетом их возрастных морфологических, физиологических и гендерных особенностей, текущего психического состояния организма и сопутствующей с ним функциональной дееспособностью системы управления моторикой (тонких физиологических механизмов локомоций верхних конечностей – двигательных единиц (ДЕ), определяемых электромиографом; компонентом миотонометрии; показателей биоэлектrogenеза

нейро-моторного аппарата – амплитудой дислокационного тонуса и дислокационного сокращения саркомеров миофибрилл поперечнополосатых органелл клеток и др.). Однако в настоящее время значительной научно-методической проблемой является определение «черты или плоскости перехода» психофизического состояния обучающегося, по которым можно (даже если и условно-косвенно) судить о прогрессе воздействия адаптивных средств физической культуры и паралимпийского спорта на ребенка или подростка. Объективный критерий данного значения является краеугольным камнем медицинского и медико-биологического заключения «о переводе инвалида в здоровую группу». Если у педагогов физического воспитания и тренерского состава нет прав на данное резюме-заключение, то имеет место возможность объективной реализации устных или письменных рекомендаций врачам, исходя из благоприятной динамики параметров и их сопоставительной величины полярных значений функциональной дееспособности.

**Цель исследования:** обоснование информативных средств педагогического контроля физического состояния обучающихся с задержкой психического развития, способствующих прогрессивной тенденции их психофизического совершенствования на базе благоприятного контента жизнедеятельности.

**Организация и методы исследования.** Исследование было организовано на научно-методических базах специальной коррекционной школы (СКШ) №6 г. Пскова (исторический район Запсковье); Тамбовского государственного технического университета, Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна. В последнем из перечисленных вузов реализовывалась конструктивная математико-биометрическая обработка фактических данных массива исследуемых показателей, технологически выходящая за рамки стандартной компьютерной программы SPSS. Процедура логического построения алгоритма работы базировалась на современных дидактических принципах и организационно-методических форм проведения учебно-тренировочных занятий, психолого-педагогического и медико-биологического тестирования [4; 9; 10; 11].

Основными методами гипотетического и эмпирического научного познания являлись: «сжатия информации» [3; 12]; теоретический анализ и обобщение; логической обработки информации (анализ, синтез, сравнение, индукция, дедукция); тестирование; проверка и оценка уровня физической подготовленности и степени дееспособности функционального состояния организма; оценка психического состояния; математико-статистический биометрический анализ, технологические способы и вариации его реализации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первом этапе исследования нами на основе авторской технологии принципа «сжатия информации» [12] разрабатывалось комплексное упражнение (КУ). Одним из инструментариев синтетического принципа является метод «просеивания» с использованием процедуры трех этапного алгоритма одномерного → двумерного → многомерного математико-биометрических

анализов. Естественный поисковый педагогический эксперимент проводился на базе СКШ №6 г. Пскова. Было привлечено по 20 мальчиков и девочек, средний возраст которых составлял  $9,263 \pm 0,764$  лет. При этом нами учитывалась взаимосвязь соматотипа и физической работоспособности участников-людских ресурсов в образовательном процессе специального учебного заведения [6].

Психическое состояние школьников с ЗПР, что являлось «внешним» критерием или «мерилом границы перехода» с ухудшенной позиции психофизического здоровья в улучшенную, определялось по: силе нервных процессов; состоянию двигательного анализатора (темп, ритм, устойчивость); силе процесса возбуждения; подвижности основных нервных процессов. При этом применялась методика «теппинг-тест». В отношении моторно-двигательной подготовленности испытуемые школьники в течение двух недель на уроках по физической культуре тестировались по 13 гетерогенным и гомогенным упражнениям, основу которых составляли средства программы обучения. Дополнительно были включены упражнения: количество приседаний за 10 с; челночный бег  $4 \times 3$  м; прыжки со скакалкой за 20 с; метание малого мяча на дальность (м); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); бег на 15 м (с); сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз); метание малого мяча на точность (усл.ед); бег с ходу на 20 м (с); челночный бег  $4 \times 4$  м; 1-мин бег (м). Наиболее информативные физические упражнения определялись по ранее верифицированным нами биометрическим методикам [4, с. 558-563; 20, с. 61-66] путем сопоставления величин множественной ( $R$ ) и частной ( $ЧКК$ ) корреляций многомерного биометрического анализа между результатами упражнений и теппинг-теста. Сущность математико-биометрического механизма (совокупность глубинных связей, микро-отношений и внутренних законов явления) заключалась в том, что если после нивелирования частного значения параметра предыдущая величина  $R$  значительно снизится, то анализируемый показатель является «наиболее весомым или доминирующе предпочтителен». Линейное уравнение регрессии вычислялось по стандартной программе SPSS STATISTIKA for Windows компьютерного обеспечения процессором Intel Core i9-12900K BOX. Было установлено, что наиболее валидными являются следующие упражнения по степени дифференциации: челночный бег  $4 \times 3$  м; прыжки со скакалкой за 20 с; сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Кроме того, коэффициенты множественной корреляции ( $R$ ) взаимосвязи данных средств с двумя параметрами теппинг-теста составляли  $R = 0,843$ ;  $R = 0,772$ ;  $R = 0,746$ . Указанные выше средства физического совершенствования обучающихся с ЗПР были взяты за концептуальную основу содержания КУ.

На втором этапе работы нами разрабатывались учебные нормативы КУ на основе показателя среднего квадратического отклонения ( $\sigma$ ). За границу оценки «хорошо» и «удовлетворительно» были взяты результаты, отклоняющиеся от средней в лучшую или худшую сторону на  $0,67\sigma$ . Результаты, имеющие более значительные отклонения от средней, оценивались как отличные или плохие. На основании результатов исследования были установлены следующие интегральные нормативы. Челночный бег  $4 \times 3$  м: «отлично» – 3,8 с; «хорошо» –



4,0 с; «удовлетворительно» – 4,7 с. Прыжки со скакалкой за 20 с (количество раз): «отлично» – 35; «хорошо» – 23; «удовлетворительно» – 16. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз): «отлично» – 15; «хорошо» – 10; «удовлетворительно» – 7. Следует подчеркнуть, что данные нормативы в доминирующем объеме отражают непосредственно характеристики выборки с соответствующими индивидуальными заболеваниями школьников, имевшими место в СКШ №6 г. Пскова.

На третьем этапе исследования в естественных образовательных условиях школьного обучения нами реализовывался педагогический формирующий эксперимент продолжительностью 3 месяца. Участники были разделены на 2 группы – контрольную (КГ) и опытную (ОГ), по 20 человек в каждой. Физическое совершенствование (процесс улучшения их физического состояния и формирования связанных с ним мотивов, потребностей и внутренних убеждений) школьников ОГ акцентировалось на преимущественную реализацию разработанного нами КУ. Эмоциональная насыщенность занятий моделировалась использованием средств арт-педагогики, а также реализацией психогенно-завлекающих групповых упражнений, прошедших эффективную апробацию на специалистах Военно-морского флота [5; 8; 13]. Искусственно-художественное воздействие на школьников ОГ с ЗПР осуществлялось путем выполнения КУ на фоне любимых музыкальных их треков, последовательно включающихся в случайном порядке со сменой через каждые 30 с. Предварительно, по три музыкальные композиции от каждого ребенка представили флеш-носителем их родители (опекуны). Функция действительности психо-эмоциогенного фактора отражалась: по характерным признакам внешних проявлений; по благоприятным жизнерадостным изменениям мимики и пантомимики обучающихся.

**Заключение.** По окончании педагогического формирующего эксперимента наблюдалась тенденция недостоверного улучшения (на 7,5%) физических кондиций обучающихся ОГ. Достоверно ( $p < 0,05$ ) по критерию Стьюдента улучшились параметры психофизиологических функций по методике теппинг-тест: значения подвижности нейро-моторного аппарата (количество реакций) по отношению к КГ составили  $52,5 \pm 1,3$  и  $48,3 \pm 1,4$  ( $t=2,2$ ); производительности –  $291,4 \pm 3,5$  и  $233,5 \pm 3,6$  ( $t=2,3$ ). Выявлено, что информативными средствами педагогического контроля физического состояния обучающихся с задержкой психического развития являются: челночный бег  $4 \times 3$  м; прыжки со скакалкой за 20 с; сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

#### Список литературы

1. Актуальность оценки уровня профессиональной работоспособности обучающихся на фоне утомления средствами физической культуры / И. Ю. Пугачев, О. С. Васильченко, В. Б. Парамзин [и др.]. – Текст: непосредственный // Современный ученый. – 2021. – № 2. – С. 123-128.
2. Захарова, С. А. Совершенствование правового регулирования детско-юношеского спорта в Российской Федерации / С. А. Захарова, И. Ю. Пугачев. – Текст: непосредственный // Спорт: экономика, право, управление. – 2021. – № 3. – С. 16-19.
3. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменов-горнолыжников методом «просеивания» / В. З. Яцык, И. И. Горбиков, О. С. Васильченко [и др.]. – Текст: непосредственный // Современный ученый. – 2021. – № 2. – С. 123-128.

др.]. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 558-563.

4. Пугачев, И. Ю. Перспективные направления обеспечения физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ / И. Ю. Пугачев. – Текст: непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 252-258.

5. Пугачев, И. Ю. Формирование коллектива корабля военно-морского флота РФ к боевым действиям / И. Ю. Пугачев, Э. М. Османов, Ю. Ю. Кораблев. – Текст: непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 12-1 (104). – С. 147-152.

6. Пугачев, И. Ю. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки: монография / И. Ю. Пугачев, М. В. Габов. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2012. – 248 с. – ISBN 978-5-8064-1741-2. – Текст: непосредственный.

7. Пугачев, И. Ю. Распространенность табакокурения среди различных групп населения и пути его профилактики / И. Ю. Пугачев, С. Ю. Дутов, Э. М. Османов. – Текст: непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – Т. 17. – № 2. – С. 791-796.

8. Пугачев, И. Ю. Особенности физической подготовки морских сил ведущих армий НАТО / И. Ю. Пугачев, Ю. Ю. Кораблев, Э. М. Османов. – Текст: непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 8 (124). – С. 137-143.

9. Пугачев, И. Ю. Инновация оценки организаторско-методического компонента по физической подготовке на основе принципа «поощрительного балльного стимулирования» / И. Ю. Пугачев. – Текст: непосредственный // Инновации в образовании. – 2017. – № 11. – С. 60-67.

10. Пугачев, И. Ю. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения в теории и методике физического воспитания / И. Ю. Пугачев, Л. Г. Рубис. – Текст: непосредственный // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов: сборник трудов Междунар. науч.-прак. конф. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2017. – С. 143-148.

11. Пугачев, И. Ю. Приоритетные направления применения дидактических принципов обучения в высшей школе педагогики физического воспитания / И. Ю. Пугачев, Ю. Ю. Кораблев, Э. М. Османов. – Текст: непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22. – № 1 (165). – С. 39-62.

12. Пугачев, И. Ю. Инновационная технология разработки содержания физического воспитания человека на основе принципа «сжатия информации» / И. Ю. Пугачев. – Текст: непосредственный // Инновации в образовании. – 2019. – № 4. – С. 130-141.

13. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-Морском Флоте РФ: отчет о НИР по оперативному заданию / А. А. Пивачев, А. И. Павлий, М. В. Габов [и др.]. – СПб.: Военно-морская академия, 2010. – 228 с. – Текст: непосредственный.

14. Соловьев, В. В. Инновационный подход к определению технологии оценки физической работоспособности и здоровья специалистов вузов / В. В. Соловьев, И. Ю. Пугачев. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8 (30). – С. 90-92.

15. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсбилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.]. – Текст: непосредственный // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S2. – С. 124-130.

УДК 796.011

## АНАЛИЗ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ «БЕГ НА 3 КМ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ ЕКАТЕРИНБУРГСКОГО СУВОРОВСКОГО ВОЕННОГО УЧИЛИЩА

Пьянков И.С.

аспирант

Уральский государственный университет  
физической культуры  
Челябинск, Россия

*Аннотация.* В статье анализируются нормативные требования выполнения контрольного упражнения «Бег на 3 км» для учащихся выпускных классов Екатеринбургского суворовского военного училища. Результаты: имеется сильная линейная корреляционная связь между результатами бега на 3 км и относительной величиной высокочастотной составляющей спектра по отношению к суммарной мощности спектра (HF%) ( $r = -0,836$ ,  $p < 0,001$ ).

*Ключевые слова:* нормативные требования, контрольное упражнение «Бег на 3 км», Екатеринбургское суворовское военное училище, высшие военные учебные заведения, вариабельность сердечного ритма.

**Актуальность.** Приоритетной задачей физической подготовки учащихся выпускных классов общеобразовательных организаций Министерство обороны Российской Федерации (далее – МО РФ) является достижение прогнозируемых результатов при поступлении в образовательные организации высшего военного образования. Необходимо отметить, что кандидаты для поступления в военно-учебные заведения сдают экзамен по физической подготовке по 3-4 упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км, плавание на 100 вольным стилем [2, с. 118].

Необходимо отметить, что результаты выполнения контрольного упражнения «Бег на 3 км», определяющего уровень развития общей выносливости, у учащихся 11-х классов Екатеринбургского суворовского военного училища находятся на низком уровне согласно нормативным требованиям Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации (далее – НФП-2004) (Таблица 1) [5]

Таблица 1 – Перечень упражнений по многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер»

Контрольная дата	Доля учащихся, выполнивших норматив, %			
	«2»	«3»	«4»	«5»
01.10.2021 г. (n=60)	7	58	25	10
01.10.2022 г. (n=64)	6	50	28	16

При этом, анализ ведомостей результатов итоговой проверки уровня физической подготовленности кандидатов, поступающих в военные высшие учебные заведения МО РФ при выполнении данного норматива показал, что у 48% учащихся, набравших максимальный балл по итогам 3-4 упражнений, уровень физической подготовленности при выполнении теста оказался на низком уровне.

**Цель исследования.** Проанализировать нормативные требования выполнения контрольного упражнения «Бег на 3 км» для учащихся выпускных классов Екатеринбургского суворовского военного училища.

**Организация и методы исследований.** Исследование проходило на базе Екатеринбургского суворовского военного училища в течение 2021-2022 и 2022-2023 учебных годов.

Анализовались результаты оценки вариабельности сердечного ритма (далее – ВСР) у 14 учащихся 11 классов с использованием диагностического комплекса «Омега» (компания «Dynamic Technologies») по стоянию на октябрь 2021 г. При этом, учитывались показатели спектрального частотного анализа сердечного ритма. Из показателей временного анализа ВСР рассматривалась степень напряжения регуляторных систем (ИН) [4].

Использовались следующие методы научного исследования: теоретический анализ и обобщение, исследование функционального состояния, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ нормативных требований НФП-2004 является актуальной проблемой [3]. Теоретический анализ научно-методической литературы показал, что удельный показатель уровня максимального потребления кислорода (далее – МПК) имеет наибольшее влияние на результаты выполнения контрольного упражнения «Бег на 3 км» из всех анализируемых показателей функционального состояния кардиореспираторной системы ( $R = -0,994$ ,  $p < 0,001$ ). При этом, относительные величины МПК на протяжении среднего и старшего школьного возраста практически не изменяются.

Необходимо отметить, что Двоенко С.В. в диссертационном исследовании установил, что высокий уровень развития выносливости (3 км –  $10,44 \pm 0,31$  мин.) отрицательно влияет на приобретение летных навыков, причем, даже гармоничное развитие всех остальных физических качеств не оказывает положительной корректирующей роли. При этом, в качестве отличной отметки автор предлагает результат в 12 мин. 00 с. [1] Тогда как согласно нормативным требованиям НФП-2004 оценке «5» в 11 классах общеобразовательных организациях МО РФ соответствует показатель в 11 мин. 30 с.

Доля учащихся 11 класса с преобладающим типом вегетативной регуляции сердечного ритма представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Доля учащихся выпускных классов с преобладающим типом вегетативной регуляции сердечного ритма (n=14)

Доля учащихся по типам регуляции, %			
Типы регуляции			
I	II	III	IV
64	9	9	18

Согласно таблице 2 преобладание симпатического отдела вегетативной нервной системы над парасимпатическим представлено у 73% учащихся. Анализ степени влияния показателей спектрального частотного анализа сердечного ритма на результаты выполнения контрольного упражнения «Бег на 3 км» показал, что имеется сильная линейная корреляционная связь между результатами бега на 3 км и относительной величиной высокочастотной составляющей спектра по отношению к суммарной мощности спектра (HF%) с вероятностью ошибки меньше 0,1% (рис. 1)

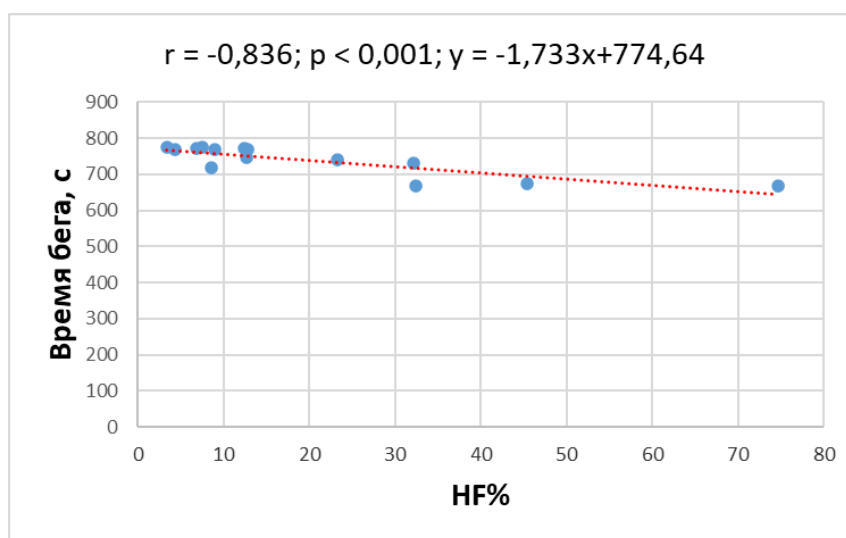


Рисунок 1 – Зависимость между результатами выполнения контрольного упражнения «Бег на 3 км» и HF%

Таким образом, при HF% 49% среднее значение времени бега на дистанции 3 км составляет 690 с (11.30 мин., с.). Необходимо отметить, что обычно дыхательная составляющая (HF) занимает от 40 до 55% суммарной мощности спектра. Таким образом, для того, чтобы учащимся 11-х классов общеобразовательных организаций МО РФ уложиться в норматив «Бег на 3 км» на оценку «5» согласно нормативным требованиям НФП-2004 необходимо смещение баланса в сторону преобладания парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Т.е. тип ВСР должен быть 3 или 4.

**Заключение.** Нормативные требования НФП-2004 по контрольному упражнению «Бег на 3 км» предъявляют повышенные требования к аэробной производительности. При этом, необходимо учитывать особенности профессионального отбора в военные высшие учебные заведения МО РФ.

Анализ степени влияния показателей спектрального частотного анализа сердечного ритма на результаты выполнения контрольного упражнения «Бег на

3 км» показал наличие отрицательной сильной корреляционной связи между результатами бега на 3 км и относительной величиной высокочастотной составляющей спектра по отношению к суммарной мощности спектра (HF%) ( $r = -0,836$ ,  $p < 0,001$ ). Для того, чтобы учащимся 11-х классов общеобразовательных организаций МО РФ уложиться в норматив «Бег на 3 км» на оценку «5» согласно нормативным требованиям НФП-2004 необходимо смещение баланса в сторону преобладания парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

Таким образом, необходимо дальнейшее исследование оптимизации нормативных требований НФП-2004 по контрольному упражнению «Бег на 3 км» для учащихся 11 классов общеобразовательных организаций МО РФ.

#### Список литературы

1. Двоенко, С. В. Особенности физической подготовки на этапе, предшествующем летному обучению курсантов военного авиационного института: дис. ... канд. пед. наук / 13.00.04 / Двоенко Сергей Владимирович; Российская государственная академия физической культуры. – Москва, 2001. – С. 105-109.

2. Пьянков, И.С. Готовность учащихся выпускных классов Екатеринбургского суворовского военного училища к поступлению в высшие военные учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации / И.С. Пьянков, А.В. Рудаков // мат-лы XXIV Всерос. науч.-практ. конф.; под. ред. к.п.н. А.Н. Вакурина. – Томск, 2022. – С. 118-120.

3. Трапезников, С. А. Обоснование нормативных требований по физической культуре для обучающихся воспитанников в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации / С. А. Трапезников, Г. А. Шашкин, А. Н. Лацев, Д. А. Солнцев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 2. – С. 49-52.

4. Шлык, Н. И. Вариабельность сердечного ритма в тренировочном процессе спортсменов циклических видов спорта (на примере биатлона): методические рекомендации / Н.И. Шлык – М.: Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2021. – 84 с.

5. Приказ Министра обороны РФ от 30.10.2004 N 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации» [электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=349619#qNBopISmOKK34tx51> (дата обращения: 23.01.2023).

УДК 796.011.3

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

**Савкина Н.В.**

*старший преподаватель*

**Панина И.В.**

*старший преподаватель*

Орловский государственный  
университет имени И.С. Тургенева  
Орел, Россия

*Аннотация.* В данной статье рассматривается положительное влияние профессионально-прикладной физической культуры на человека, на дееспособность и качество выполнения поставленных задач в выбранной им специальности. Физическая подготовка в вузах должна осуществляться с учетом требований, вида деятельности дальнейшей профессии.

*Ключевые слова:* профессионально-прикладная физическая культура, подготовка, развитие, студенты.

Одним из ключевых условий профессионального образования является четко определенная учебная программа для подготовки специалистов по конкретным видам деятельности. Современное автоматизированное и механизированное производство сопровождается высокой интенсивностью труда с перенапряжением умственных, психических и физических сил, предъявляются повышенные требования к координации, культуре движений и высокой концентрации внимания. В настоящее время обучение в высших учебных заведениях сводится, по сути, к получению основных профессиональных знаний, навыков и умений, упуская что полноценное их использование возможно только при хорошем состоянии здоровья и высокой работоспособности. Научно-методическое обоснование применения средств и методов физической культуры и спорта в процессе подготовки специалистов по конкретным видам профессиональной деятельности становится наиболее актуальным. Профессиональная деятельность и физическая культура скоррелированы, что проявляется в применении средств и методов физической культуры к профессионально трудовой деятельности.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) – ориентирована на формирование состояния, а также перспективных основ подготовленности человека к благополучному овладению специальностью, оптимизацию условий для реализации физических, психофизических качеств и способностей в профессиональной деятельности. ППФК имеет исторический исток и организована вследствие необходимости подготовки человека к работе, накопления обширного актива теоретических и опытных познаний в отношении потенциала физиологической культуры.

Физическая культура в культурном преображении индивида считается одним из основных средств предоставления единства биологического и

общественного, формировании различных ценностей, которые содействуют социализации личности на основе формирования активной жизненной позиции.

ППФК имеет общие функции: культурологические, профессиографические, ценностно-ориентационные, спортивные и специфические: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Реализация их способна оптимизировать взаимоотношение вегетативных и двигательных возможностей, обеспечивая успешность использования прикладных физических качеств, двигательных умений и навыков в процессе профессионально-прикладного физического развития (ППФР) и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). [ 1, с. 349]

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) особенный тип физического воспитания для обучающихся, обеспечивающий формирование и совершенствование качеств и свойств, необходимых составляющих подготовки к профессиональной деятельности. Главное предназначение ППФП направлена на формирование и сохранение на ключевом уровне таких психологических и физиологических свойств человека, которые необходимы для исполнения определенной профессиональной деятельности и увеличения устойчивости организма к обстоятельствам данной работы. ППФП ориентирована на развитие практических двигательных умений и навыков, в большей степени требуемых в своеобразных условиях рабочей среды. Целью данной подготовки является приобретение психофизической готовности человека к результативной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладное физическое развитие (ППФР) это процесс преобразования главных психофизиологических, морфофункциональных и личностных свойств и качеств человека. ППФР обеспечивает требуемый уровень физической подготовленности, тренированности, работоспособности, развитие профессионально важных качеств и психомоторных способностей.

Любая специальность содержит различные негативно функционирующие условия, которые требуется учитывать при организации занятий, подборе средств и методов ППФП.

При планировании ППФП необходимо принимать во внимание следующие показатели (по Полянскому В.П.):

1. Характерные трудовые действия, процедуры.
2. Характерные ошибки.
3. Главные и дополнительные рабочие движения, рабочее положение.
4. Двигательная действенность, физическая работа и ее нацеленность.
5. Вид психологической и психофизической нагрузки.
6. Климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные обстоятельства.
7. Профессиональные вредные факторы и заболевания.
8. Основные профессионально важные физические качества, двигательные умения и навыки.
9. Основные профессионально важные психофизические функции.
10. Основные профессионально важные психологические особенности и способности, деловитые и прочие индивидуальные качества [4, с.306-307].



Результативность профессиональной деятельности ориентируется на показатель работоспособности. Профессиональная работоспособность представляется как возможность длительное время в заданном темпе и объеме с высоким качеством выполнять определенную работу. Она рассматривается по внешним физическим (качество, количество, время) и внутренним физиологическим (усилия, энергия, физиологические сдвиги, степень утомления) характеристикам.

Дифференцируют умственную и физическую работоспособность. Тем не менее, профессиональная работоспособность специфична и имеет смешанный психофизиологический тип.

Занятия ППФК способствуют значительному повышению, поддержке и восстановлению профессиональной работоспособности, борьбе с утомлением. Одновременно происходит общее укрепление организма и здоровья человека, повышается уровень его физического развития. [4, с.304]

В высших учебных заведениях практикуются перечисленные формы занятий по ППФП:

1. Академические учебные занятия (комплексные и специализированные);
2. Занятия в период прохождения производственной практики;
3. Участие в спортивных мероприятиях (особенно спортивно-прикладных соревнованиях);
4. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Овладение высоким уровнем профессионально-прикладной физической подготовки во время обучения в вузе способствует эффективной самореализации в дальнейшей жизни.

К основным средствам, используемым в ППФП, принадлежат различные базовые физические упражнения и специально создаваемые (специально-подготовительные) применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности. Общая физическая подготовка (ОФП) служит базой для ППФП. ОФП это основа при формировании физических качеств, функциональных показателей в соответствие полу и возрасту человека. Подобные характерные особенности принимаются вне зависимости от условий, предстоящей либо данной специальности.

В соответствии со спецификой профессии применяют профессионально-прикладную гимнастику (ППГ) и стимулируют на занятия профессионально-прикладными видами спорта (ППВС). В методике и средствах ППГ подбираются формы движений и оказывается избирательное влияние на определенные звенья опорно-двигательного аппарата и его морфофункциональные качества, опираясь не только на требования, предъявляемые трудовой деятельностью, но и необходимостью профилактики негативных воздействий на физическое и общее состояние работника. В ППВС уделяется внимание совершенствованию двигательных навыков, используемых в профессиональной деятельности. В комплексе средств ППФП одновременно с физическими упражнениями необходимо использовать естественные средовые факторы закаливания и при необходимости специальные гигиенические и средства повышения адаптационных возможностей организма и

сопротивляемости неблагоприятным воздействиям специфических условий профессиональной деятельности. [3, с.15]

В профессионально-прикладной физической подготовке реализуется принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Физическая подготовка в вузах должна осуществляться с учетом требований, вида деятельности, дальнейшей профессии и реализовываться на учебных занятиях и в свободное время. [2] Акцентированное внимание на ППФП в высшем учебном заведении обогатит индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, поспособствует развитию физических качеств на которых базируется профессиональная дееспособность будущего специалиста.

#### Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я.Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. – М.: КНОРУС, 2012. – 424с.
2. Савкина, Н.В, Демочкина, Т.Н., Красникова, В.В. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в самореализации личности студента/ Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: материалы IX Международной научно-практической конференции 28-30 апреля 2016 г. Орел. под. ред. В. С. Макеевой.- НИЦ МАБИВ; ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»; – Орел, 2016. – 4 (10). – 292 с. [Электронный ресурс] С.86-91
3. Суворов, Ю.А. Профессионально-прикладная подготовка студентов: учебно-методическое пособие/ Ю.А.Суворов, В.А.Платонова.- Спб: Спб ГУИТМО, 2006.-90с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

УДК 159.923

## СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СПОСОБЫ ЕГО РАЗВИТИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЕМ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПРАКТИК

**Садыкова А.К.**

*магистрант*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В нашей статье рассматривается содержание и структурные компоненты эмоционального интеллекта, а также способы его развития у детей младшего школьного возраста на танцевальных практиках. В качестве основного метода исследования используется анализ научно-методической литературы. В результате исследования было определено, что структура эмоционального интеллекта младшего школьника носит множественный характер, а также гармоничное развитие эмоционального интеллекта посредством танцевальных практик способствует развитию навыка распознавания собственных и чужих эмоций, их контролю, что в свою очередь оказывает положительное воздействие на психику ребенка при его взрослении и становлении как личность.

*Ключевые слова:* эмоциональный интеллект, младший школьник, компоненты, танцевальные практики.

**Актуальность.** В современном мире, где развитие личности имеет важное значение, развитие эмоционального интеллекта с ранних лет помогает ребенку приобрести все необходимые компетенции, лучше адаптироваться и подстроить свою деятельность под быстроразвивающееся общество. Человек, у которого имеются более высокий уровень эмоционального интеллекта более активен и разносторонне развит, он ответственно подходит к выполнению любого задания, решению поставленных задач и более адаптирован в социуме. Однако, если у человека эмоциональный интеллект менее развит, то при пиковом эмоциональном состоянии он не сможет контролировать свое поведение и действия, что оказывает пагубное воздействие, как и на самого человека, так и на его окружение. Именно поэтому эмоциональный интеллект следует развивать с самого детства, когда ребенок только начинает входить во «взрослый» мир.

**Цель исследования** – выявить и теоретически обосновать структурное содержание эмоционального интеллекта, изучить существующие способы развития эмоционального интеллекта на танцевальных практиках у детей младшего школьного возраста.

**Организация и методы исследования.** Основным методом исследования данной проблемы является теоретический метод, то есть анализ научной и научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Эмоциональный интеллект, помимо когнитивных навыков, представляет из себя множество некогнитивных факторов, которые направлены на развитие способности преодоления и

сопротивления окружающего нас мира. Об этом в своих трудах писал израильский психолог Р. Бар-Он [6].

Модель эмоционального интеллекта Бар-Она включает в себя 5 основных структурных компонентов:

- 1) познание, как фактор осознанности, осознания собственных эмоций, уверенности в себе и своих силах и независимость;
- 2) межличностные отношения, которые содержат межличностную коммуникацию и социальную ответственность;
- 3) адаптивность – навык решения возникающих на пути проблем и гибкость мышления;
- 4) управление стрессом – проявление устойчивости к стрессу и контроля за своей импульсивностью;
- 5) настроение в общем виде, которое может отражаться в виде оптимизма или удовлетворения жизнью.

На основе этого мы разработали собственное структурное содержание эмоционального интеллекта и его проявление на танцевальных практиках у младших школьников (рис. 1), за основу которого была взята модель Бар-Она.



Рисунок 1 – Структурные компоненты развития эмоционального интеллекта посредством танцев

Она включает в себя следующие компоненты.

1. Внутрличностная сфера – познание себя, своих эмоций и управление возникающими чувствами в момент танцевальной деятельности [5, 12, 13]. Данная сфера подразделяется на:

а) ассертивность, как способность совершать любую свою деятельность, не завися от внешнего мира и оценок других людей, так как для детской психики внешняя оценка является важной составляющей их взросления, это может оказывать на них негативное воздействие в виде замкнутости, прекращения общения со сверстниками и внутренней агрессии из-за отсутствия поддержки родителей или взрослого наставника;

б) эмоциональный самоанализ и способность ребенка развивать навык распознавания эмоций в себе и откуда эти эмоции могли возникнуть;

в) независимость, другими словами сепарация, которая в возрасте от 6 до 10 лет может проявляться не во всем, однако в выборе своего увлечения она может присутствовать, главное поддержка родителей и педагога;

г) самоуважение, которое в детской психологии может трактоваться, как предпосылка к социальной компетентности, выстраивании четких и безопасных границ между родителями и сверстниками и служить базой для больших достижений в более зрелом возрасте;

д) самоактуализация – эмоциональная самомотивация, которая у детей с более низким уровнем развития эмоционального интеллекта имеет значения ниже, поэтому на танцевальных практиках можно развить способность детей к побуждению своих интересов и проявления себя и своих лучших качеств в совместной деятельности ребенка и педагога.

## 2. Сфера межличностных отношений [1, 4]:

а) эмпатия в танцевальной деятельности ребенка служит отражением его внутренних эмоций и способностью оказывать воздействие на эмоциональное состояние окружающих, например, зрителей во время выступления;

б) социальная ответственность на танцевальных практиках может проявляться, как способность ответственно подходить к требованиям педагога и выполнению всех поставленных им перед ребенком задач, направленные на совершенствование физических качеств, а также расширению эмоционального диапазона;

в) межличностные отношения – играют большую роль во взаимодействии ученика с педагогом или другими учениками, так как на уроках по танцам важна дружелюбная обстановка, включая родителей учеников, стремление получить оценку отлично и похвалу от педагога и родителя за его достижения в большей степени оказывают влияние на личностный рост, как удовлетворение потребностей в социальном плане.

3. Сфера адаптивности или способность к адаптации в окружающем мире, гибкость мышления и сохранение связи с реальным миром [7, 8]. Она включает в себя:

а) умение решения проблем в первую очередь требует развития творческого мышления;

б) оценка действительности – способность находить точное соотношение между своим опытом и объективизацией существующего, что позволит ребенку развить способность концентрации внимания и сосредоточенности;

в) гибкость мышления – способность согласовывать возникающие чувства и действия в изменчивом состоянии, адаптации в незнакомой или непредсказуемой обстановке.

## 4. Сфера управления стрессом включает [3]:

а) толерантность к стрессу – это навык управления стрессом и стрессовыми ситуациями, который можно развить при правильном и гармоничном развитии ребенка, например, посредством частных выступлений на публике;

б) импульсивность и ее контроль представляет собой умение сдерживать эмоциональные порывы, для этого необходимо снизить эмоциональное

напряжение ребенка сменой какой-либо деятельности, например, перейти от разучивания танцевальных связок на игры или творческие задания.

5. Сфера общего настроения, которая служит одним из важных факторов позитивного настроения ребенка [2]. Данная сфера включает:

а) удовлетворенность жизнью и прямая зависимость настроения детей от занятий танцами, поскольку данный процесс в возрасте от 6 до 10 лет должен включать в себя игровую форму;

б) оптимизм, как вид вдохновения и умение не опускать руки при неудачах.

Ребенок с хорошо развитым эмоциональным интеллектом лучше адаптируется в обществе и постоянно меняющихся обстановках. Такие дети более спокойны и уравновешены, и умеют ставить перед собой определенные цели и добиваться успеха. А при ситуациях, в которых могут активно проявляться грусть, злость и страх, ребенку это может выйти из ситуации более разумно и продолжить свою продуктивную деятельность.

Эмоциональный интеллект и его развитие посредством танцевальных практик означает умение красиво и понятно для окружающих выражать свои чувства и эмоции, то есть показывать свою выразительность [9]. Так как в танце в основном задействованы невербальная подструктура психики, танцевальные практики можно использовать как форму исследования эмоционального интеллекта и диапазона у детей.

К способам развития эмоционального интеллекта у младших школьников на уроках по танцам можно отнести игры на перевоплощение в любимых персонажей или обмен ролями с преподавателем по танцам [11]. Кроме этого, на танцевальных практиках можно использовать всеми известные игры «Море волнуется!», «Зеркало», «Делай как я», которые помимо эмоционального интеллекта помогают развивать внимание, креативное мышление, воображение, а также выносливость и координацию. Существует еще такая игра, как «Танцуем эмоцию». Ребенку предлагается послушать музыкальный фрагмент, определить настроение музыки и выбрать ее эмоцию.

Аналогичным образом, на танцевальных практиках можно использовать танцевальные баттлы и джемы, а также самостоятельные творческие задания на сочинение танцевальной связки, выбор ее эмоции и музыкального сопровождения. Все это позволить ребенку стать более уверенным в себе и своих возможностях.

**Заключение.** В результате проведенного нами исследования было выявлено, что структурное содержание эмоционального интеллекта и его проявление на танцевальных практиках у детей младшего школьного возраста имеет множество взаимосвязанных факторов, которые проявляются в их разумном развитии и развитии у них эмоционального интеллекта, что в свою очередь важно учитывать при становлении младшего школьника как успешную личность, так как умение управлять собственными эмоциями, контролировать их, считывать эмоции других людей, и раскрывать тем самым свой внутренний потенциал, оказывает благоприятное воздействие на психическое состояние ребенка.

### Список литературы

1. Sergienko, E. Development of an objective methodology for measurement of emotional intelligence. Emotional intelligence and socio-demographics of employees in Russian organizations / E. Sergienko, E. Khlevnaya, E. Osipenko // Организационная психология. – 2020. – Vol. 10. – No 1. – P. 45-61;
2. Silva N (2007). Dança em contextos educativos: Hip Hop: educar a dançar – um projecto, uma experiência. Margarida Moura, Elisabete Monteiro, FMH – edições, Cruz Quebrada – Lisboa, pp. 140-141;
3. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие: монография / И. Н. Андреева. – Новополюк: ПГУ, 2020. – 356 с. – ISBN 978-985-531-717-4. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/167061>;
4. Валиуллина, Е. В. Эмоциональный интеллект и потребности в саморазвитии в возрасте юности / Е. В. Валиуллина // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 1. – С. 78-82;
5. Габелая, И.В. Я познаю себя. В 2 ч. Ч 2: Методические рекомендации по развитию эмоциональной отзывчивости у младших школьников в учреждениях дополнительного образования / И.В Габелая, Н.С Карпова, Л.Н Образцова. – СПб.: Питер 2007.- 69 с. ISBN: 5-241-00743-1;
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он значит больше, чем IQ. Пер. с англ. А.П. Исаевой. 6-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 544 с.;
7. Гудков, М.В. Формирование основ культуры безопасного поведения младших школьников как педагогическая проблема / М. В. Гудков, С. Н. Горшенина // Гуманитарные науки и образование. – 2021. – № 3. – С. 47-51. – ISSN 2079-3499. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/321860>;
8. Езин, В. С. Анализ взаимосвязи между уровнем развития эмоционального интеллекта и эмоциональной зависимости / В. С. Езин // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2018. – № 4. – С. 105-113;
9. Зорина, Н. Н. Структура эмоционального интеллекта в современной психологии / Н. Н. Зорина // Методология современной психологии. – 2021. – № 13. – С. 94-105. – EDN CHLLSL;
10. Кузнецова, Ю. Н. Психолого-педагогические детерминанты направленности личности в содержании принимаемых решений: (синергетический подход) / Ю. Н. Кузнецова, О. А. Калимуллина, И. Н. Тимошина; Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – 163 с. – ISBN 978-5-907216-71-6. – EDN SEJIOZ;
11. Михайлова, А.Ю. Диагностика интеллектуально-творческого потенциала младших школьников / А. Ю. Михайлова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2021. – № 2. – С. 183-192. – ISSN 1994-0637. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/314303>;
12. Москаленко, А. Е. 2.7. Дидактические основы формирования смысловых установок младших школьников / А. Е. Москаленко // Проблемы детства в фокусе междисциплинарных исследований / Под редакцией А.Ю. Голобородько. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Фонд науки и образования», 2020. – С. 198-213. – EDN WFWSQY;
13. Нахимович, И. И. Психология личности: учебное пособие / И. И. Нахимович, Ю. А. Парфенов, Г. Г. Марковская. – Санкт-Петербург: ИЭО СПбУТУиЭ, 2011. – 453 с. – ISBN 978-5-94047-426-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/63984>.

УДК 796.015.14

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ДИНАМИКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

**Салахова Л.И.**

*студент 3 курса магистратуры*  
Казанский федеральный университет,  
Елабужский институт (филиал)  
Елабуга, Россия

*Аннотация.* Представляя результаты совершенствования методов воспитательного контроля за физическим развитием и физическим состоянием школьников старших классов, в статье демонстрируются различные подходы в эффективном использовании средств и методов физического воспитания. Образовательные стандарты основаны на серии тестов физической подготовленности школьников старших классов с учетом их антропометрических показателей.

*Ключевые слова:* обучение и контроль, экзамены, школьники старших классов, физическая подготовка, динамика, серия упражнений, телосложение.

**Актуальность исследования.** Современные условия жизни предъявляют высокие требования к физическому развитию, работоспособности и защите организма [2]. Физическое воспитание школьников старших классов эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в растущем организме, а также положительно влияет на развитие двигательных навыков [3]. Физическое воспитание в школах должно обеспечивать каждому учащемуся, участвующему в образовательном процессе, минимальный уровень достаточных и необходимых теоретических, технических и физических навыков, с целью создания основы для жизни, саморазвития, здорового развития физической культуры и обучения здоровому образу жизни [4].

**Целью исследования** является изучение новых методов и средств проведения уроков физической культуры, методов педагогического контроля за физическим развитием и физическим состоянием учащихся, демонстрация различных подходов к успешному использованию средств и методов физического воспитания.

### **Организация и методы исследования:**

1. Теоретический анализ и изучение литературы.
2. Учебные заметки.
3. Антропометрия.
4. Тест физической подготовки.
5. Методы математической статистики [1].

Организация исследования проводилась на базе МАОУ «СОШ 17» г. Альметьевска Республики Татарстан в 10-11 классах.

Для оценки подготовленности использовали серию тренировочных тестов для определения развития основных двигательных характеристик (силы, скорости, выносливости и гибкости) – CONTREX 2-3 (Rapid Control).



В 2021-2022 учебном году проведено три проверки физического развития и уровня физического состояния: в начале учебного года (октябрь), конце первого семестра (февраль) и в конце учебного года (май).

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе (октябрь 2021 г. – февраль 2022 г.) оценивалось физическое развитие 30 учащихся.

На втором этапе (февраль 2022 г. – май 2022 г.) изучались уровни физической и функциональной подготовленности 30 школьников старших классов, анализировались организация и методы занятий, а также рассматривались инструменты и методы обучения.

На третьем этапе (2022 г.) разработаны нормативы физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей человека и даны методические рекомендации по формированию перспективной спортивной подготовленности школьников старших классов. Кроме того, были апробированы и проанализированы методы педагогического контроля уровня подготовленности школьников старших классов.

Выборочные единицы оцениваются по физическому развитию с использованием метода, основанного на сравнении индекса роста с массой тела, окружностью грудной клетки, ростом и высотой сидя, каждая из которых представлена в обычных единицах.

Для каждого значения длины колебания веса и бюста имеют пределы. Уровни последних увеличивались с увеличением длины тела. Превышение установленных пределов значений свидетельствует о нарушении развития организма. Подтверждено, что нормативное значение показателя наблюдается у 53% студентов.

Для определения физического состояния студента используется метод «CONTREX 2-3».

**Результаты исследования и их обсуждения.** Средняя физическая работоспособность детей школьного возраста в тесте «гибкость» (наклон туловища вперед, ноги прямые) составила  $\Pi \pm 0,2$ . По тесту «скорость» (скорость реакции на падение линейки),  $\text{см}/21 \pm 0,3$ . По тесту «динамическая сила» или «прыжок» (высота прыжка с точки) –  $49 \pm 0,3$ . Отмечаем тест «скорость на выносливость» (поднять прямую ногу на 90 градусов лежа на спине, несколько раз) –  $15 \pm 0,1$ ; по тесту «скоростная выносливость» (давление от земли, несколько раз) –  $31 \pm 0,3$ ; по «общему «Испытание на выносливость» (преодоление дистанции 2000м/с) –  $562 * 2,2$ .

По результатам теста мы используем методику «КОНТРЭКС 2-3» для оценки функционального уровня и физического состояния школьников старших классов. Результаты теста показывают, что у большинства студентов спортивные способности и физическая подготовленность находятся на среднем уровне.

Представленный материал демонстрирует, что ключевые антропометрические характеристики могут быть оценены по их сходству с определенными физическими состояниями и показателями кардиореспираторной функции, согласно принципам, предложенным методом «Контрикс» и дополненным в нашей работе.

Результаты данного исследования позволили установить различные нормативы физической подготовки и внедрить их в практику преподавания физической культуры с учетом физических особенностей занимающихся.

В результате обзора разработана методика определения образовательных нормативов медицинского осмотра с учетом основных антропометрических характеристик (рост, вес, окружность грудной клетки).

**Заключение.** Образовательные стандарты основаны на серии тестов физической подготовленности школьников старших классов с учетом их антропометрических показателей.

Использование показателей роста тела и физического состояния, полученных в ходе исследования, может помочь в организации более эффективных занятий физической культурой и самообразования школьников старших классов.

#### Список литературы

1. Агеевц, В. У. Движение, здоровье, жизнь / В. У. Агеевц. – Текст: непосредственный // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1. – С. 13-16.
2. Антипов, А.В. Педагогический контроль и самоконтроль физического состояния молодежи в процессе физической активности / А.В. Антипов, И.В. Кулишенко, Е.В. Шустова. – Текст: непосредственный // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 8. – С. 61– 63.
3. Замогильнов, А. И. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / А. И. Замогильнов, А.С. Махов, О.В. Кулигин. – Шуя: Ивановский государственный университет, 2017. – 283 с. – ISBN 978-5-86229-407-1 – Текст: непосредственный.
4. Яйылганов, А. Педагогический контроль за динамикой физической подготовленности школьников старших классов / А. Яйылганов, А. П. Ярошинская. – Текст: непосредственный // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте. – 2022. – № 1. – С. 197-199.

УДК 796.8

## ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ ЗА СЧЕТ ВНЕДРЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Санина А.С.

*студент*

Сочинский государственный университет  
Сочи, Россия

*Аннотация.* В статье приведены основные аспекты психологической подготовки юных гимнасток. Для успешного выступления на соревнованиях по художественной гимнастике необходимо уметь регулировать психическое и эмоциональное состояние воспитанников, формировать эмоциональную устойчивость и стремление к достижению высоких результатов.

*Ключевые слова:* психорегуляция, эмоциональное состояние спортсменов, эмоциональная устойчивость, методы психорегуляции.

**Актуальность.** Соревновательная деятельность юных гимнасток связана с выполнением непростых для возраста 5-7 лет двигательных действий в рамках соревновательного упражнения. Вследствие этого юные спортсменки испытывают значительные физические и психологические нагрузки. Для повышения уровня психологической устойчивости юных гимнасток применяется большое многообразие специальных упражнений и методических приемов, которые тесно связаны с выполнением тех или иных двигательных действий.

**Цель исследования:** повысить результаты выступлений и эффективность тренировочного процесса гимнасток 5-7 лет за счет внедрения психологической подготовки.

Приемы психолого-педагогического воздействия включают в себя различные способы словесного воздействия на детей, использование влияния окружающих людей и коллектива в целом, приемы стимулирования положительных мотивов участия в соревнованиях, рациональное применение средств тренировки и отдыха. Сюда также можно отнести словесные воздействия (разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение); выполнение посильных задач для достижения результата; постепенное усложнение задач для достижения результата; введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (волнения, страха, неприятных ощущений); применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсменов.

Наиболее частым явлением в соревновательных условиях у гимнасток 5-7 лет является страх перед соревнованиями, перед возможной неудачей. Проблемой страхов младшего школьного возраста занимались многие ученые. Боулби [3] в своих трудах широко раскрыл причины детских страхов. Как Боулби, так и другие авторы показали, что природные стимулы страха связаны с возрастом, т.е. зависят от процессов развития и созревания. Отсюда следует,

что необходимо уже на этапе подготовки к соревнованиям применять различные психологические приемы работы с юными гимнастками.

**Организация и методы исследования.** Для снятия тревожности у спортсменок в предсоревновательный и соревновательный период существуют целые комплексы приемов, упражнений.

1. Метод последовательной десенсибилизации. Суть его состоит в том, что занимающимся создают специальные соревновательные условия, помещают в ситуации, вызывающие у них тревогу и страх. Задача тренера в данной ситуации состоит в том, чтобы помочь ребенку посмотреть на приближенные к соревнованиям условия под другим углом, донести до ребенка, что выступать нужно прежде всего для себя, для семьи и тренера.

2. При подготовке гимнасток к соревнованиям используются специальные оценки: максимально разворачиваются критерии той или иной оценки, похвалы, замечания, и одновременно предельно сужается и конкретизируется сфера действия оценочного суждения (оценивается не вся деятельность сразу, а ее отдельные элементы, особенно успешные). При этом большое внимание уделяется поддержанию в группе атмосферы принятия, безопасности, чтобы каждая спортсменка чувствовала, что ее ценят вне зависимости от успехов.

Важным является формирование такого отношения не только к оценке, но к успеху, неуспеху, выигрышу, проигрышу – к любому результату, когда он воспринимается ребенком, прежде всего, как ориентир на пути овладения умениями. Именно это позволит детям не ориентироваться на свой результат. Для этого тренер может использовать и шуточные соревнования, в которых победа или поражение достаточно относительны, не требуют значительных усилий, легко переходят от одного ребенка к другому.

3. В практике детского спорта существует прием «Я не могу – я могу – я сумею». Суть его состоит в том, что, если ребенок отказывается выполнять задание, говоря, что он с ним не справится, тренер просит его выполнить задание другого ребенка, который знает меньше и не может справиться с заданием, и изобразить такого ребенка. Затем просит изобразить ребенка, который сумеет справиться с заданием. При этом дети убеждаются, что они далеко продвинулись от полного неумения и могут, если попробуют, продвинуться еще дальше. Дети произносят «волшебное заклинание»: «Я не могу...» – и каждый по очереди говорит, чем ему трудно это задание; «Я могу...» – дети по очереди говорят, что они могут сделать; «Я сумею...» – каждый старается сказать, насколько он может выполнить задание. При этом правильность или неправильность реплик детей не комментируется, подчеркивается только, что каждый что-то не умеет и у каждого все получится, если он захочет добиться продвижения вперед и быть не хуже других.

Создание положительного эмоционального состояния зависит от нормальных психогигиенических условий тренировки, режима, быта и отдыха; оптимального планирования и применения средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; обеспечения

спортсменов необходимой информацией, организации правильных взаимоотношений в коллективе между спортсменами и тренерами [1].

**Заключение.** Можно сделать вывод, что психологическая подготовка спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности должна включать следующие разделы:

- самоорганизация внимания и мысленное воспроизведение упражнения;
- сосредоточенность на старте;
- выработка чувства готовности к деятельности [2].

#### Список литературы

1. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / под общей редакцией В. А. Родионова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт; Москва: Изд-во ГАОУ ВО МГПУ, 2019. – 211 с.
2. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с.
3. Электронный ресурс. Режим доступа: <4D6963726F736F667420576F7264202D20C4E62E20C1EEF3E8E1E8202D20CFF0E8E2FFE7E0EDEDDEEF1F2FC> (pinpro.ru) (дата обращения 31.01.2023 г.).

УДК 796.015.14

## ПЕРСПЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

**Санников А.Н.**

*студент*

**Ахматгалиев Р.Р.**

*ассистент*

Казанский национальный исследовательский  
технический университет им. А.Н. Туполева  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье рассматриваются методические и организационные основы физкультурно-оздоровительной работы среди студентов. Раскрыты понятия и формы оздоровительной физической культуры, приведены методы оздоровительно-реабилитационной физической культуры студентов. Рассмотренные методы и технологии позволяют моделировать различные ситуации в практической деятельности, что в свою очередь создает благоприятные условия для формирования навыков и психологического стереотипа, адекватного для выполнения обязанностей будущего специалиста.

*Ключевые слова:* физическая культура, студенты, методы, профессиональная деятельность, физическая подготовка.

**Актуальность.** Оздоровительно-реабилитационная физическая культура во многом определяет качество жизнедеятельности человека. Почти у каждого студента так или иначе имеются значительные или незначительные патологии, которые прогрессируют при отсутствии физической активности, что, в свою очередь, может стать препятствием в осуществлении будущей профессиональной деятельности.

В высших учебных заведениях физическая подготовка призвана обеспечить студентам необходимый уровень развития социально-биологических аспектов жизни, осознать предпосылки ухудшения здоровья и воспрепятствовать их появлению, а также поспособствовать развитию физического и духовного единства[2].

Интенсификация учебного процесса, связанная с необходимостью усвоения растущего объема учебной и научной информации, зачастую приводит к негативным последствиям в виде нервно-психического напряжения и утомления студентов. На фоне недостаточной двигательной активности умственные перегрузки способствуют ухудшению самочувствия, функциональных возможностей студентов и, как следствие, приводят к снижению их учебной активности[3].

**Цель исследования** – теоретическое обоснование и разработка методик проведения физкультурно-оздоровительных занятий студентов высшего учебного заведения.

**Организация и методы исследования:** анализ научно-методической литературы, работы отечественных и зарубежных экспертов по исследуемой теме.

Основная направленность оздоровительной физической культуры – укрепление функционального состояния организма и физической подготовленности, а также предотвращение различных заболеваний. Однако, чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны давать равномерную нагрузку дыхательной системе и системе кровообращения, обеспечивающей доставку кислорода тканям, т.е. иметь аэробную направленность.

Рассматривая оздоровительную физическую культуру, стоит обратить внимание на эффекты, вызываемые двигательной активностью и физической нагрузкой:

1) экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.);

2) антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы к неблагоприятным факторам внешней среды)

3) генорегуляторный эффект (активизация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.);

4) психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.)

Оздоровительная тренировка студентов должна быть тщательно спроектирована преподавателем и выполняться под строгим надзором, поскольку вероятность ознакомления студентов с профессиональным подходом к реабилитационно-оздоровительной физической культуре не соответствует знаниям специалиста, они не обладают нужными знаниями о выполнении тех или иных упражнений, вследствие этого могут совершать ошибки, приводящие к опасным для здоровья последствиям.

**Производственная физическая культура (ПФК)** – это управленческий и собственно педагогический процесс использования средств физической культуры для снятия утомления, повышения работоспособности, воспитания необходимых физических и психических качеств, профилактики заболеваний, осуществляемый в учебном процессе, формы и содержание которого диктуются особенностями влияния на обучающегося условий, характера и организации труда (учебы) [1].

Студенты под руководством преподавателя могут выполнять:

- методические разработки в виде презентации по вопросам здорового образа жизни по следующим темам: Формирование мотивации к ведению ЗОЖ, борьба с вредными привычками, двигательная активность и ее влияние на организм человека и др.;

- разрабатывать оздоровительно-профилактические программы, которые состоят из теоретической и практической частей по использованию современных видов двигательной активности для людей различных возрастов;

- заниматься составлением профессиограмм, в которых на основании характеристики условий и характера труда определяется комплекс требований к организму, включающий: физические качества, двигательные навыки и психофизические функции;

- анализ существующих в Интернет-сети оздоровительных программ различных авторов и составлять собственные программы тренировок с учетом индивидуальных характеристик занимающихся их профессиональной, трудовой и учебной деятельности[4].

Многим студентам вследствие нехватки времени и сил, некомпетентного или просто неподходящего им преподавателя и/или его методы, занятия физкультурой начинают казаться совсем не привлекательными. Для студентов, не посещающим занятия физкультуры по особым обстоятельствам, либо же по состоянию здоровья, могут быть предусмотрены такие меры, как самостоятельное ознакомление с дисциплиной.

**Оздоровительно-рекреационная физическая культура (ОРФК)** – это сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности[1].

Для достижения наиболее полного восстановления студентов необходимо выделять время не только на укрепление тела, но и на гимнастику для глаз, поскольку на сегодняшний день большую часть времени учащиеся проводят, исследуя электронные ресурсы, вследствие чего возникает перенапряжение глазных яблок, часто – синдром «сухого глаза» (ССГ). Опираясь на исследования специалистов, был выявлен ряд методических указаний при выполнении специальных упражнений для глаз:

- специальные упражнения для глаз должны быть строго дозированы, так как их передозировка приводит к уменьшению функциональной активности нервно-мышечного аппарата глаз;
- постепенное усиление нагрузки при тренировке с продолжительностью в течение 10 мин;
- повтор каждого упражнения начинают с двух раз, а затем их число доводят до четырех, шести и десяти раз;
- тренировки проводить ежедневно, но не более двух раз в день, такой подход не вызывает переутомления цилиарной мышцы;
- специальные упражнения для глаз целесообразно выполнять в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Наиболее эффективными упражнениями оздоровительной направленности являются упражнения, с выдержанной периодичностью и длительностью занятий, сбалансированным режимом работы и отдыха. В целях оказания наиболее положительного влияния на организм, необходимо соблюдать ряд методических правил – увеличивать нагрузку постепенно, не перегружая организм, давая ему возможность адаптироваться. Наиболее эффективными являются следующие способы:

- увеличение частоты занятий;
- увеличение продолжительности занятий;



- увеличение плотности занятий, т.е. времени, которое уходит на занятия непосредственно на выполнение физических упражнений;
- увеличение интенсивности занятий;
- постепенное расширение используемых в тренировках средств с воздействием на разные группы мышц, на все суставы и внутренние органы;
- увеличение сложности и амплитуды движений;
- рациональное построение занятий.

На сегодняшний день особенно плодотворными и безвредными методиками оздоровительно-реабилитационной физкультуры являются традиционные восточные практики, такие как: йога, ушу и цигун. Они приносят пользу как физическому здоровью человека, так и психическому. Данные методики универсальны, поскольку не имеют никаких противопоказаний, соответственно, подходят студентам с подготовительной или специальной группой здоровья. В основе этих методик лежит концентрация на внутренних ощущениях, в том числе, упражнения, которые развивают основные физические качества (выносливость, гибкость и силу). Кроме того, в содержание этих практик включена дыхательная гимнастика, которая позволяет повысить функциональные способности дыхательной системы и, прежде всего, является профилактикой множества заболеваний.

**Результаты и их обсуждение.** Состояние здоровья студенческой молодежи в период учебы требует постоянного внимания, как со стороны самих учащихся, так и со стороны специалистов, способных мотивировать студентов к поддержанию должного уровня своего здоровья и к занятиям физическими упражнениями.

Здоровье студентов подвергается множественным нарушениям, они происходят как на функциональном, так и на соматическом уровне. Этот факт обуславливается усиленной работой в условиях дефицита времени, недосыпания и недостаточного питания, что сопровождается напряжением ведущих гомеостатических систем организма.

Вследствие этого возникают ослабления внутренних механизмов организма, значительные изменения вегетососудистых функций, что приводит к функциональным и соматическим патологиям. Во избежание этого необходимо четкое наблюдение со стороны преподавателей, внимательный подход к составлению организации занятий и более углубленное научно-методическое обеспечение педагогического процесса физической подготовки.

**Заключение.** Таким образом, пренебрежение физической активностью во время учебного процесса замедляет процесс восстановления от трудовой деятельности и иных активностей. Наиболее эффективными методиками оздоровительно-реабилитационной физкультуры являются традиционные восточные практики, именно они способствуют наиболее полному восстановлению.

В сочетании с традиционными методиками необходимо использовать упражнения для восстановления глаз, поскольку глазные болезни сегодня очень распространены среди студентов. Знание методик оздоровительной

физкультуры в соответствии с наиболее распространенными среди студентов патологий, проведение качественных занятий и пропаганда здорового образа жизни среди студентов позволяют значительно улучшить функциональные показатели обучающихся.

#### Список литературы

1. Асташина М. П. Оздоровительная физическая культура. – М., 2009. – Текст: непосредственный
2. Губернаторов, А.А. Особенности динамики физических качеств у студентов вузов гуманитарного профиля / А.А. Губернаторов, В.П. Губа – Текст: непосредственный // Адаптивная физическая культура. – 2007, No 2. – С. 27-28. (ВАК).
3. Губернаторов, А.А. Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое развитие и двигательную подготовленность юношей 17-22 лет / А.А. Губернаторов – Текст: непосредственный // Молодежь, здоровье, физическая культура и спорт в современных условиях: материалы Всероссийской науч-практ. конф. – Смоленск: СГУ, 2008. – С. 53-56.
4. Губернаторов, А.А. Эффективность применения средств атлетической гимнастики при развитии отдельных физических качеств у студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля / А.А. Губернаторов, В.П. Губа – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – No 9 – С 27-30.

УДК 796.011

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

**Семенюк Е.Н.**

*студент*

**Сошко Н.И.**

*маг. пед. наук*

Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы  
Гродно, Белоруссия

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются проблемы и перспективы развития физического воспитания и физической активности студентов. Определены понятия «физическое воспитание» и «физическая активность». Рассмотрена проблема отсутствия заинтересованности в спорте у студентов и предложены меры по ее решению.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, физическая активность, заинтересованность в спорте, проблемы физической активности.

Сегодняшний мир представляет собой эпоху цифровизации и технологизации, что не может не упрощать нашу жизнь. Трудно представить отсутствие средств сотовой связи, компьютерной техники и т.п. в настоящее время. Внедрение высоких технологий в производство, а вместе с тем и в повседневную жизнь, привнесло с собой множество достоинств, но также и большое количество недостатков, одним из которых является уменьшение уровня физической активности всех слоев населения.

В данной статье рассмотрим проблемы и перспективы развития физического воспитания и физической активности студентов в период обучения в высших учебных заведениях, взяв за основу возраст от 18 до 23 лет. Актуальность данной темы велика, поскольку с каждым днем уровень физической активности студентов падает, а уровень заболеваний, связанных с опорно-двигательными функциями и нервной системой, среди представителей такого молодого возраста растет.

Для более детального анализа темы рассмотрим определения основных понятий, затрагивающих данную тему.

Первым и основным является понятие физического воспитания. Например, В.М. Наскалов в своем учебно-методическом комплексе «Теория и методика физического воспитания» дает следующее определение:

«Физическое воспитание – это процесс изучения физических упражнений, развития (или поддержания) морфологических, функциональных, психических и других свойств личности, формирования связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности» [3]. Также автор отмечает, что основная форма использования физической культуры личностью и обществом в сферах высшего образования и других осуществляется в соответствии с присущими педагогическому процессу закономерностями, принципами и требованиями.

Понятие физического воспитания включает в себя воспитание физических качеств, что представляет собой «целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость и непосредственно связанные с ними морфофункциональные свойства организма), стимулирование и регулирование их развития посредством нормирования функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями), а также путем оптимизации индивидуального режима жизни и рационального использования природных условий внешней среды» [3].

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов определили данное понятие несколько иначе: «Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность» [2].

Таким образом, физическое воспитание можно описать как вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека.

Далее рассмотрим понятие «физическая активность». Физическая активность является одним из важнейших факторов не только сохранения, но и формирования здоровья, одновременно это и характеристика для субъективного самоконтроля здоровья. Министерство здравоохранения Республики Беларусь трактует данное определение следующим образом: «физическая активность – это вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве» [1].

Одной из основных проблем физической активности студентов является проблема безынициативности в движении. Подразумеваемая безынициативность в движении, мы понимаем отсутствие интереса у студентов в совершении «лишних» действий. Это может выражаться в многочисленных случаях, например, среднестатистический студент не пойдет в библиотеку за печатным вариантом книги, он будет искать ее электронный аналог в сети сидя на месте. И таких случаев огромное количество, когда студент пренебрегает движениями. Это подтверждает указанное ранее мнение касательно упадка уровня физической активности в связи с внедрением высоких технологий, что отрицательно влияет на здоровье молодежи, в частности студентов.

Данную проблему можно также связать с понятием привычки, которую студент развивает сам того не осознавая. Современный процесс образования в высших учебных заведениях непосредственно объединен с проведением большого количества неактивного времени, т.е. студенты значительную часть учебного времени сидят, после учебного дня в большинстве случаев мало

активничают, а также, изучая самостоятельно какой-либо материал, находятся в положении, сопряженном с малой активностью. Из этого следует, что студент просто привыкает к малоактивному образу жизни и для него уже составляет трудность совершить какие-либо физически-активные действия, что в свою очередь проявляется в отсутствии интереса к «лишней» физической активности.

Вышеизложенное выступает мотиватором усовершенствования системы физического воспитания студентов, которая должна иметь цель в повышении интереса к спорту у студентов. Таким образом, становится явной и основная проблема физического воспитания студентов – отсутствие внимания к вопросу заинтересованности в спорте.

Для решения данной проблемы можно предложить множество способов и мероприятий, например, разнообразие занятий физической культурой. Характерной особенностью занятий физической культурой в странах СНГ является однообразие и устаревший подход. Отсутствует внедрение новых видов тренировок, новых упражнений, что в свою очередь постепенно ликвидирует интерес студентов.

Система физического воспитания, организованная на традиционных подходах, сущность которой заключается в выполнении унифицированных программ, является лишь базисом для формирования системы ценностей физической культуры. На современном этапе система организации занятий по физическому воспитанию нуждается в регулярном внедрении инноваций, обеспечивающих возможность будущим специалистам не только совершенствовать физическую форму и повышать прочность здоровья, но и способствующих их личностному и профессиональному развитию.

Для решения проблемы низкой заинтересованности студентов в занятиях физической культурой необходимо определить ряд мер, направленных на популяризацию повышения уровня физической подготовки среди молодых людей.

Первым и основным мероприятием по решению данной проблемы должен выступить пересмотр учебных планов и программ, которые существуют на современном этапе, внедрение в них современных методик преподавания и популярных среди студенческой молодежи спортивных направлений.

Также в целях пропаганды значимости физической культуры и спорта среди студенческой молодежи рекомендуется проведение соревнований и других различных спортивных мероприятий с привлечением средств массовой информации для их анонсирования и освещения.

Таким образом, для популяризации занятий физической культурой среди студенческой молодежи необходимо изменение подхода к процессу организации занятий как со стороны преподавательского состава, так и со стороны молодежи. Принятие вышеуказанных мер должно способствовать укоренению мысли о высокой физической активности у студентов, а также повышению интереса к занятиям физической культурой в высших учебных заведениях.

### Список литературы

1. Министерство здравоохранения Республики Беларусь: сайт. – Минск, 2023. – URL: <http://minzdrav.gov.by/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/dvigatel'nayaaktivnost/fizicheskaya-aktivnost.php> (дата обращения: 30.01.2023). – Текст: электронный.
2. Наскалов, В.М. Теория и методика физического воспитания: учеб.-метод. комплекс для студентов спец. 1-03 02 01, магистрантов спец. 1-08 80 04 и слушателей ИПК УО «ПГУ» спец. 1-89 02 75. В 2 ч. Ч. 1 / В.М. Наскалов. – Новополоцк: ПГУ, 2008. – 228 с. – ISBN 978-985-418-703-7 (ч. 1). – Текст: непосредственный.
3. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1. – Текст : непосредственный.

УДК 796.8

## ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА КАК МАССОВОЙ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

**Сергеев Н.А.**  
**Пайгунова Ю.В.**

*к. психол.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье рассмотрены проблемы развития современного футбола как массовой практики физической культуры в стране. Анализируются факторы, которые способствуют и сдерживают развитие футбола в России. Резюмируется, что решение проблем физического воспитания и оздоровления различных групп граждан РФ путем целенаправленного развития футбола, подразумевает разработку комплекса взаимосвязанных мероприятий, в которых должны быть заинтересованы как власти, так и общественные и коммерческие организации.

*Ключевые слова:* футбол, физическая культура, массовый спорт, детско – юношеский спорт, целевые программы развития спорта в стране.

**Актуальность.** Футбол в настоящее время стал полноценной игрой миллионов. Футбол культивируется во всех уголках России, созданы федерации футбола. Огромную роль в развитии данного спорта играет человеческий фактор – мотивация и желание населения поддерживать данный вид спорта. На наш взгляд, одним из важнейших решений проблем развития современного футбола в условиях долгосрочной перспективы является выполнение определенной программы подготовки футболистов, на разных этапах, что требует регулярных изменений и корректировки программы развития футбола в стране, разработанной в соответствии с основными положениями развития общей физической подготовки и спорта в России на период до 2022 года. На наш взгляд, наиболее важной составляющей, которая определяет сам уровень развития футбола в любой стране, является работа академий и различных СШ и ДЮСШ. Очень важное значение имеет и состояние футбольной инфраструктуры (различных спортивных объектов), а так же место проведения соревнований. Стоит учитывать и специфику климатических условий, и ресурсы материально технической базы для развития данного вида спорта и уровнем их развития. Значимую роль в основном играет развитие имеет и сам человек и его характерные черты и особенности. Как раз таки именно по этой причине одним из основапалагающих факторов решения программы подготовки имеет не только общее, но и всестороннее развитие футбола в целом, поэтому помощь в одном из самых важных вопросов является, то как орган исполнительной власти, а так же федерации решают данный вопрос, который способствует всесторонней помощи.

**Цель исследования.** Выявить факторы, которые способствуют и сдерживают развитие футбола, как массовой физкультурно-спортивной практики в России.

**Организация методы исследования.** Одним из основных материалов для полноценного анализа футбола и его уровня в любом регионе служат необходимые материалы определенных статистических данных, которые представлены в Министерстве Sports РФ [3, 4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** На данный момент на базе лучших академий по футболу в регионах созданы около 15 спортивных центров подготовки юных футболистов. В свое время на конференции Российского футбольного союза была утверждена система развития российского футбола на 2006–2016 годы. В ней были определены 13 основных направлений развития футбола в стране, которые будут связаны с преодолением отставания в развитии футбола, как массовой физкультурно – спортивной практики по определенным обстоятельствам недочетов в подготовке в системе СШ и ДЮСШ и системе управления массовым футболом. Главными целями в рамках выбранных направлений были заявлены: создание необходимых условий для эффективного выполнения системы контроля за футболом в стране, повышение численности занимающихся всеми возможными вариантами футбольных направлений, подготовка высококачественного резерва для футбольных клубов, а так же сборных команд нашей страны, увеличение престижа региональных федераций и межрегиональных компаний, модернизация игровой, а так же соревновательной деятельности. Данные цели нашли свое место в дальнейшем развитии и пришли в соответствии с Распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 апреля 2008 года № 563Р подпрограммы «Развитие футбола в Российской Федерации на 2008–2015 годы» Федеральной целевой программы «Развитие физкультуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы».

Несмотря на уже приложенные усилия в данном направлении, и достигнутые к настоящему моменту результаты по ФЦП, существует несколько факторов, которые, по нашему мнению, сдерживают развитие футбола в стране:

1. Неполноценное материально-техническое и инфраструктурное обеспечение подготовки юных футболистов в футболе (поля и стадионы, современный инвентарь) [1].

2. Общее практически полное понимание у населения – главное всего выходят на первый этап моменты, связанные с отдыхом, в которые входят домашний отдых (ТВ), компьютер и посещение различных клубов и других мест отдыха.

3. Полное отсутствие и небольших городках спортивных школ и секций;

4. Слабое кадровое обеспечение футбола. Очень слабый уровень подготовленности выпускников вузов и высших учебных заведений [2].

5. Очень высокие расходы клубов из премьер-лиги на оплату труда футболистов и селекционную деятельность, которая особенно ярко выражена на фоне того, что сами клубы получают не так много, как может показаться на первый взгляд.



б. Клубы из премьер-лиги, а также профессиональные клубы не представляют собой тот материал, который будет способен привлечь собой необходимые инвестиции, что просто заставляет футбольные клубы практически ежегодно обращаться за финансовой поддержкой к государству.

Эффективность программно-целевого способа обусловлена его системным, всесторонним характером, что позволяет обратить внимания ресурсы на выбор приоритетных направлений – создание материально-технической базы, современные системы подготовки спортсменов, ресурсного и научно-методического и медико-биологического обеспечения, который характер для развития футбола в России, происходит формирование интереса различных категорий населения к занятиям по футболу, как одним из самых доступных и массовых способов занятий по физической культурой.

**Заключение.** Вся система необходимой подготовки предполагает, что эффективное решение данных проблем физического воспитания и оздоровления различных групп граждан РФ путем целенаправленного развития футбола, подразумевает разработку комплекса взаимосвязанных мероприятий, в которых должны быть заинтересованы федеральные, региональные, муниципальные органы власти, общественные и коммерческие организации.

#### Список литературы

1. Иргашева, И. А. О возможностях формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом на основе реализации программы «Мини-футбол – в вузы» / И. А. Иргашева – Текст: непосредственный // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 35–2. – С. 149–153.

2. Иргашева, И. А. Формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой с использованием средств мини-футбола / И. А. Иргашева – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 18. – С. 74–76.

3. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта: коллективная монография / В. В. Амплеева, А. М. Галимов и др.; под научной ред. канд. пед. наук, доцента В. В. Амплеевой. – Казань: Изд-во ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ», 2022. – 205 с. ISBN 978-5-6047996-9-7 – Текст: непосредственный.

4. Поливаев, А. Г. Качество подготовки физкультурных кадров для общеобразовательной школы в педагогическом вузе: проблемы и перспективы – Текст: непосредственный / А. Г. Поливаев, А. В. Черемисов – Текст: непосредственный // Омский научный вестник. – 2014. – № 3 (129). – С. 167–170.

УДК 796.015.14

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ СО СТУДЕНТАМИ КФУ

**Серазетдинова Л.И.**

*старший преподаватель*

**Волкова Р.Ф.**

*старший преподаватель*

**Утегенова Н.Р.**

*старший преподаватель*

**Марахтанова В.И.**

*старший преподаватель*

Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Казань, Россия

*Аннотация.* В работе рассматривается методика проведения учебных занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы. В статье освещены содержание частей урока, акцентируется внимание на основные физические качества, на высокую роль гибкости, на эффективность системы Пилатес в работе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Данная статья может быть полезна специалистам, работающим со студентами специальной медицинской группой.

*Ключевые слова:* физическая культура, специальная медицинская группа, методика, части урока, физические качества, Пилатес, дневник самоконтроля.

Цель занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы – овладение основами координации движений, развитие основных физических качеств, воспитание правильной осанки и профессионально значимых умений и качеств [Серазетдинова Л.И. «Использование дыхательных методик в специальной медицинской группе»].

Начиная с первого года обучения студенты, поступившие в Казанский Федеральный Университет, занимаются физической культурой по плану 36 часов теоретического курса и 36 часов практических занятий. В последующие семестры – 72 часа практических занятий, в шестом семестре – 40 часов.

За это время предлагаются различные методики развития физических качеств и приобщение студентов к двигательному режиму посредством физических упражнений. Студенты, занимающиеся в специальной медицинской группе, распределенные по направлению врачей, имеют возможность заниматься укрепляющей и восстановительной физической культурой. На занятиях, где контингент девушек, предлагаются разнообразные виды занятий с использованием различного оборудования.

В начале занятия большое внимание уделяется общему самочувствию занимающихся студентов. Для этого измеряем пульс для выявления оптимального ритма сердца (ЧСС от 60 до 80). Проводим краткий опрос о состоянии самочувствия и настроя на занятие. Затем переходим к практическому занятию.

На уроке используется кардионагрузка в виде легкого дозированного бега, базовой аэробики или подвижных игр. После «разогрева» измеряем пульс и сверяем его с рекомендуемой целевой зоной (рабочий пульс), который рассчитан индивидуально каждым студентом по формуле Карвонена и внесен в дневник самоконтроля.

После восстановительных дыхательных упражнений замеряется пульс восстановления ЧСС (снижение ЧСС после аэробной нагрузки), соблюдается питьевой режим.

Далее переходим к основной части урока, где используются комплексы упражнений без предметов и с предметами (различный спортивный инвентарь). В комплексах используются упражнения для развития таких двигательных качеств: гибкость, сила, выносливость и ловкость.

*Двигательные качества:* **выносливость** – оказывает благотворное воздействие на повышение физической и умственной работоспособности, **гибкость** – упражнения наиболее элементарны и предъявляют небольшие требования к вегетативным функциям организма, **ловкость** – физическое и психическое в человеке выступают в единстве, **сила** – хороший «мышечный корсет» способствует нормальному функционированию внутренних органов. А также **дыхание** – кислород играет важную роль в обмене веществ, улучшает кровообращение, пищеварение, выделение, **кардиотренировка** – способность сердца доставлять кровь и кислород в работающие мышцы [Волкова Р.Ф., Серазетдинова Л.И. «О методике проведения занятий по физической культуре со студентками специальной медицинской группы»].

Высока роль гибкости как физического качества в работе со студентами специальной медицинской группы. Эти свойства представлены подвижностью элементов позвоночного столба, окруженного мышечно-связочным аппаратом туловища, подвижностью суставов и эластичностью мышц [Утегенова Н.Р. «О различных подходах, концепциях и комплексном воспитании физических качеств»]. Студенты специальной медицинской группы в своем большинстве имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. В связи с этим наибольшее внимание уделяется развитию гибкости в силу простоты их применения и заинтересованностью самих студентов

На занятиях предлагаем комплексы упражнений по системе Пилатес, фитнес йоги, стретчингу, используя дыхательные практики (бодифлекс, метод Стрельникова, система дыхания по Анохину). Используется различный спортивный инвентарь для развития гибкости: гимнастические палки, резиновые амортизаторы, гимнастические мячи, фитнес ремни, кирпичики для йоги. Комплексы упражнений проводятся под специальное музыкальное сопровождение.

В основе методики занятий со студентами специальной медицинской группы предпочтение отдается системе Пилатес. Занятия Пилатесом позволяют в значительной степени укрепить опорно-двигательный аппарат. Пилатесом могут заниматься студенты с любым уровнем физической подготовки. Благодаря методу Пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме

того упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и позвоночника. [Сырова И.Н., Двоеносов В.Г., Марахтанова В.И. «Пилатес со студентами специальной медицинской группы»].

Применяемые «нетрадиционные» формы занятий более 20 лет показали эффективность этой системы на основе эксперимента, который проводился на 2-х группах с использованием тестирования функционального состояния по опроснику САН (самочувствие, активность, настроение), которое дало следующие результаты:

2 курс – С – 4,5; А – 4,2; Н – 5,1 – второй год занятий по системе.

3 курс – С – 5,2; А – 4,4; Н – 5,8 – третий год занятий по системе.

Посещаемость на 2-м курсе – 89%, на 3-м -94%, физическая подготовленность – 4,0 и 4,3 соответственно.

Студенты, систематически посещающие занятия, проходя тест на гибкость показывают положительный результат. Но также есть студенты кому нельзя выполнять этот тест по медицинским показаниям (остеохондроз, травмы позвоночника, межпозвоночные грыжи и т.п.).

Все показатели – ЧСС в начале и в конце урока записываются в дневник самоконтроля после каждого занятия, где в течение семестра можно проследить как изменяются показатели сердечно-сосудистой системы. В дневник вносятся показатели гибкости и силы. Где также можно проследить как меняются эти показатели. Как правило эти качества можно улучшить и развить посредством учебных занятий и желания студента.

#### Список литературы

1. Серазетдинова Л. И. Использование дыхательных методик в специальной медицинской группе /Л. И. Серазетдинова, А. Г. Коржева, Р. Х. Серазетдинов, В.Н.Волков // XI международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры и спорта», – 15.11.2021, – С, 295-297

2. Волкова Р. Ф., О методике проведения занятий по физической культуре со студентками специальной медицинской группы / Р. Ф. Волкова, Л. И. Серазетдинова, Г. Г. Шайдуллина //Актуальные вопросы модернизации науки: сборник статей международной научно-практической конференции, – Уфа: Аэтерна.2014,-С.181-183.

3. Сырова И. Н. Влияние применения оздоровительной системы Пилатес на психоэмоциональное состояние студенток / И. Н. Сырова, В. И. Марахтанова, В. Г. Двоеносов // Сборник международной научно-практической конференции, г. Москва 17.05.2018г., с 213 – 215.

4. Утегенова Н. Р., Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Физическая культура и студенческий спорт глазами студентов». Направление: Оздоровительный технологии, психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2015.

УДК 001

## СУЩНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

**Скрынник В.В.**

*студент*

**Трегубова Т.М.**

*д.п.н., профессор*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье освещаются вопросы о роли и сущности педагогических инноваций в современном образовательном процессе.

*Ключевые слова:* инноватика, гуманизация, инновационная деятельность, педагогика, образовательный процесс.

**Актуальность.** В быстро меняющемся мире постоянно возникают новые потребности. Потребности изменения в различных сферах жизни затрагивают каждого. Сфера образования в области человеческой деятельности не является исключением.

Образование – это важное социальное благо, понимаемое как единый целенаправленный процесс воспитания и обучения на благо человека, семьи, общества и нации. Она удовлетворяет образовательные потребности и интересы личности в плане интеллектуального, духовного, нравственного, творческого, физического и/или профессионального развития и обеспечивает определенный объем и сложность. Он относится к определенному набору знаний, компетенций, навыков, ценностей и приобретенного опыта деятельности [1].

Одним из возможных путей развития образования являются инновации, то есть педагогические инновации, направленные на улучшение содержания образования, организации и управления процессом обучения, качества образования, методов обучения, воспитания и оценки [2].

Инновация, новизна, творчество – эти понятия по-разному трактуются разными авторами в контексте образовательного процесса, и не все они соответствуют научным стандартам. Давайте рассмотрим некоторые из них.

«Инновация – это изменение в системе» [1]. Другое определение характеризует инновации с другой точки зрения.

«Инновации – это сочетание идей, процессов, инструментов и результатов для повышения качества системы образования» [1].

«Инновации – это новизна и перемены. Инновация – это внедрение чего-то нового, чего-то новаторского» [6].

Инновации – важнейший элемент развития образования, выражающийся в различных образовательных инициативах и в тенденции к сбору и преобразованию инноваций, которые в совокупности приводят к более или менее глобальным изменениям в образовании, его содержании и качестве.

Инновации – это «актуальные и систематически самоорганизующиеся новые образования, возникающие в результате различных инициатив и нововведений, которые оказывают перспективное воздействие на развитие образования и положительно влияют на развитие образования и более широкого поликультурного образовательного пространства» [7].

Таким образом, преобладает мнение, что инновации относятся к количественным, качественным и другим изменениям. Одним из главных критериев инновационного результата является новизна. По этой причине некоторые авторы описывают образовательные инновации как новизну, т.е. нечто действительно новое, а не как изменения. Но в любом случае, инновации – это развитие, совершенствование, доработка и эффективность.

Педагогические инновации относятся к инновациям в системе образования, которые улучшают как процессы, так и результаты образования и обучения. Такие инновации могут включать в себя содержание, условия, методы и результаты учебной деятельности [3].

Инновация, как педагогическое понятие, означает «внедрение чего-то нового в учебную деятельность». Под инновациями часто понимается внедрение и реализация новых методов, приемов, инструментов и концепций, внедрение учебной литературы, новых учебных программ и средств обучения. Инновация как понятие полностью охватывается понятием модернизации или инновации образовательной деятельности» [4].

Подводя итог вышесказанному и с учетом разработок из международных изданий, можно утверждать, что педагогические инновации – это изменения, направленные на улучшение и расширение систем образования и обучения.

Педагогические инновации могут быть достигнуты как за счет собственных ресурсов системы образования (интенсивный способ развития), так и за счет привлечения дополнительного потенциала – новых инструментов, оборудования, технологий, капитальных вложений и т.д. (экстенсивный способ развития). Сочетание интенсивных и экстенсивных методов развития системы образования позволяет реализовать «интегрированные инновации», которые строятся на стыке многогранных и многоуровневых образовательных подсистем и их компонентов. Основными направлениями и объектами инновационных образовательных преобразований являются:

- Разработка концепций и стратегий развития образования и образовательных учреждений;
- Обновление содержания образования; изменение и разработка новых технологий преподавания и обучения;
- Совершенствование управления образовательными учреждениями и системой образования в целом;
- Совершенствование подготовки и профессионального развития учителей;
- Проектирование новых моделей образовательного процесса;
- Психологическая и экологическая безопасность студентов и разработка здоровьесберегающих образовательных технологий;

- Обеспечение успешности обучения и воспитания и мониторинг образовательного процесса и развития студентов;

- Разработка учебников и учебных пособий нового поколения [4].

Инновации могут происходить на разных уровнях. Высший уровень включает в себя инновации, которые затрагивают всю систему образования. Прогрессивные инновации научно обоснованы и способствуют развитию практики. В образовательной науке появилось принципиально новое и важное направление – теория инноваций и инновационных процессов. Реформы в образовании – это система инноваций, направленных на радикальное преобразование и улучшение функционирования, развития и саморазвития образовательных учреждений и системы управления ими [5].

Вывод. Обобщая вышесказанное, можно утверждать, что в современном образовании инновация выражается как целостная теоретическая, технологическая и методологическая концепция обновления образовательной деятельности, обеспечивающая ее эффективность на заданном уровне, как средство и процесс реализации новых целей, содержания, методов и форм обучения и воспитания, организации деятельности преподавателей и студентов.

Инновация – это изменение, которое вносит в образовательную среду стабильные элементы (новшества), улучшающие характеристики отдельных частей, компонентов и образовательной системы в целом

#### Список литературы

1. Гребенюк О.С. Педагогические технологии и инновации: М., 2004.
2. Лазарев В. С., Мартиросян Б. П. Педагогическая инноватика: объект, предмет и основные понятия // Педагогика. 2004. № 4. С. 77.
3. Николаева Л.П. Инновационные педагогические технологии.- М.,2008. Хуторской А. В. Педагогическая инноватика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М., 2008. – С. 230-231.
4. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / В. В. Амплеева, А. М. Галимов, А. В. Гут [и др.]. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 205 с. – ISBN 978-5-6047996-9-7. – EDN ICTJYV.
5. Полонский В. М. Инновации в образовании (методологический анализ) // Инновации в образовании. – 2007. № 3. – С. 36.
6. Подласый И.П. Педагогика: Новый курс / И.П. Подласый. – Москва,2000.
7. Трегубова, Т. М. Зарубежный опыт развития профессиональных учебных заведений и его использование в отечественной теории и практике профессионального образования / Т. М. Трегубова // Казанский педагогический журнал. – 2005. – № 4 (41). – С. 57-64. – EDN IJUOQH.

УДК 37.037.1

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Стяжкина Е.С.**

**Фонарев Д.В.**

*д.п.н., профессор*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В современных условиях личностные качества школьника формируются в процессе урочных и внеурочных форм физического воспитания. Согласно действующим требованиям ФГОС общего образования результаты обучения в школе определяются категориями: предметные, метапредметные и личностные. В начальной школе на уроках физической культуры доминирующим способом познания законов окружающего мира, изучения признаков живой и неживой природы является игра. Игровой метод является доступным в применении и адекватным возрастным особенностям обучающихся 7-10 лет. В данной статье показан опыт формирования одной категории метапредметных образовательных результатов – познавательных универсальных учебных действий.

*Ключевые слова:* познавательные универсальные учебные действия, игровой метод, подвижные игры, познавательная активность, младшие школьники, урок физической культуры.

**Актуальность.** В требованиях ФГОС начального общего образования определена необходимость формирования у обучающихся метапредметных результатов, включающих такие категории как познавательные, регулятивные и коммуникативные [5].

Ф.Д. Грибанова считает, что процесс формирования познавательных универсальных учебных действий (ПУУД) у младших школьников относятся к числу наиболее актуальных проблем современной педагогической науки и практики. Объясняется это тем, что формирование активной жизненной позиции младших школьников, является велением времени в условиях ускоряющегося научно-технического и социального прогресса и требует поиска новых подходов к дальнейшему совершенствованию познавательной деятельности [2].

По мнению Л.И. Боженковой (2014) ПУУД это действия, которые обеспечивают познание – умственный творческий процесс получения и постоянного обновления знаний, необходимых человеку [1].

М.И. Поелуева и Н.В. Пичкалева отмечают, что ПУУД – система способов познания окружающего мира, построение самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по переработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации [7,8].

Применительно к учебному предмету «Физическая культура» компонент «базовые исследовательские» ПУУД определяется следующими умениями школьника:

– определение разрывов между реальной и желательной (эталонной) техникой выполнения упражнения;



– сравнение нескольких вариантов решения задачи, выбирать наиболее рациональный (на основе предложенных критериев).

Применительно к учебному предмету «Физическая культура» базовые логические ПУУД формируются в процессе:

- сравнение объектов (физическое упражнение, инвентарь, обучающиеся) и формулировка выводов;
- объединение частей объекта по определенному признаку.

Применительно к учебному предмету «Физическая культура» работа с информацией ПУУД формируются в процессе:

- умение выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике необходимую информацию;
- умение самостоятельно оформлять дневник наблюдения [5].

Следует отметить, что ряд вышеуказанных заданий целесообразно использовать в процессе проблемного обучения [9, 10, 11] и в игровой деятельности [3, 4].

**Цель работы** – обосновать методику формирования познавательных учебных действий у школьников третьего класса.

**Методы исследования.** Анализ научно- методической литературы, педагогическое тестирование, математико- статистические методы.

**Результаты исследования.** Для исследования показателей действий ПУУД обучающихся было проведено педагогическое тестирование. Оно проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней образовательной школы с углубленным изучением отдельных предметов №65 г. Кирова. В тестировании приняли участие обучающиеся 3 «Б» класса и 3 «В» класса, по 20 человек в каждом.

В таблице 1 представлены результаты тестирования компонентов ПУУД в 3 «Б» и 3 «В» классах.

Таблица 1 – Результаты исследования показателей познавательных универсальных учебных действий обучающихся 3«Б» и 3«В» класса ( $\bar{x} \pm \sigma$ ), n=20

Тесты/компонент ПУУД	3«Б»	3«В»	Максимальная величина	Манна-Уитни (расч)	(P 0,05)
«Выделение существенных признаков»/ «Базовые логические ПУУД» (баллы)	1±0,5	1,3±0,6	10	49	>
«Чтение схемы и выполнение последовательности физических действий» / «Базовые исследовательские ПУУД» (баллы)	2,8±0,6	2,9±0,5	2	81	>
«Полоса препятствий»/ «Работа с информацией ПУУД» (с.)	5,2±0,2	5,6±0,4	10	81	>

Для оценивания применились методики: «Выделение существенных признаков», «Чтение схемы и выполнение последовательности физических действий», «Полоса препятствий».

Из таблицы 1 видно, что значение «среднее квадратическое отклонение» ( $\sigma$ ) показателей «Базовые исследовательские ПУУД», «Базовые логические ПУУД», «Работа с информацией» больше нуля, следовательно в обоих классах присутствует признак разноуровневого развития всех компонентов ПУУД. Наибольшее отклонение от максимального значения имеют показатели «Базовые логические ПУУД» и «Базовые логические ПУУД».

В результате межгрупповых исследований можно сделать заключение, что обучающиеся 3 «Б» и 3 «В» статистически не различаются по всем компонентам ПУУД ( $U_{рас} > U_{крит}$ ;  $P=0,05$ ). Можно считать, что в учебном процессе применяется одинаковый методический подход формирования ПУУД.

На основании данных научно-методической литературы и результатов тестирования мы разработали комплексы игровых заданий с направленностью на все компоненты ПУУД.

В экспериментальных комплексах предусмотрены игры для каждого компонента познавательных УУД:

- для компонента «Базовые логические действия»: игры «Сравнение», «Спортивное не спортивное»;
- для компонента «Базовые исследовательские действия»: игры «Следствие», «Наблюдение»;
- для компонента «Работа с информацией»: игры «Разминка», «Оцени свое здоровье».

Формирование ПУУД предусмотрено в подготовительной и основной частях урока физической культуры.

Стоит отметить, что разработчиками стандартов констатируется постепенное усложнение заданий для владения УУД: от учебных действий, осваиваемых под руководством учителя, к самостоятельному их использованию при осуществлении учебной и учебно-исследовательской деятельности, а также к новой внутренней позиции обучающегося – направленности на самостоятельный познавательный поиск, постановку учебных целей, освоение и самостоятельное осуществление контрольных и оценочных действий, инициативу в организации учебного сотрудничества[6].

В связи с этим, в процессе уроков мы повышали сложность игровых заданий за счет подключения концентрации внимания и усложнения поставленных перед учеником задач и комплексной направленности на все компоненты ПУУД в процессе игры.

**Заключение.** На основании данных тестирования показателей познавательных универсальных учебных действий и анализа литературы, мы считаем, что для формирования познавательных универсальных учебных действий обучающихся младшего школьного возраста целесообразно применять игровой метод, постепенно усложняя игровые задания. В опытных группах школьников присутствует статистически одинаковый уровень сформированности ПУУД с признаком недостаточного развития компонентов «базовые исследовательские» и «базовые логические». Экспериментальная методика проходит апробацию на уроках физической культуры.

### Список литературы

1. Боженкова, Л.И. Методика формирования универсальных учебных действий: учебное пособие / Л.И. Боженкова. – М., 2014. – 205с. – ISBN 978-5-9963-2739-3 –Текст непосредственный.
2. Грибанова, Ф.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников / Ф.Д. Грибанова. –Текст: электронный // Педагогический проект. – 2016. – URL: <https://infourok.ru/formirovanie-poznavatelnih-universalnih-uchebnih-deystviy-mladshih-shkolnikov-952333.html> (дата обращения: 03.11.2022).
3. Жигульская, Г.П. Формирование познавательных универсальных учебных действий младших школьников в игровой деятельности / Г.П. Жигульская, Е.А. Маркушевская. – Текст: электронный // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – № 38. – С. 27-30. eLIBRARY: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25448266> (дата обращения: 07.11.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Кузубова, О.М. Подвижные и спортивные игры на уроках физической культуры / О.М. Кузубова.–Текст: электронный // Академическая публицистика. – 2020.- № 6 – с.271-274 – ISSN: 2541-8076 -// eLIBRARY: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43052051.pdf> (дата обращения: 02.11.2022). –Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Министерство просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 // Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, 2021. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/#1000> (дата обращения 17.11.2022). – Текст: электронный.
6. Неклюдова, М.В. Формирование познавательных универсальных учебных действий / М.В. Неклюдова. – Текст: электронный. – 2015. . – URL: [https://infourok.ru/formirovanie\\_poznavatelnyh\\_universalnyh\\_uchebnyh\\_deystviy-536775.htm](https://infourok.ru/formirovanie_poznavatelnyh_universalnyh_uchebnyh_deystviy-536775.htm) (дата обращения: 22.10.2022).
7. Пичкалева, Н.В. Формирование познавательных универсальных учебных действий на уроках физической культуры /Н.В. Пичкалева.–Текст: электронный // Пермский педагогический журнал – 2018.CYBERLENINKA: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-universalnyh-uchebnyh-deystviy-na-urokah-fizicheskoy-kultury.pdf> (дата обращения: 11.11.2022). –Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Поелуева, М.Н. Познавательные универсальные учебные действия / М.Н. Поелуева. – Текст: электронный. URL: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/statya-na-temu-roznavatelnye-uud/> (дата обращения: 03.11.2022).
9. Тереева, Yu.A. Application of modern methods and forms of teaching in higher schools/ Yu.A. Тереева, T.V. Rodionova/ В сборнике: Термины в коммуникативном пространстве. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Астрахань, 2022. С. 272-280.
10. Trufanov, G. A. Governmental control over information distribution as a basis of the social conflict / G. A. Trufanov // Конфликтология. – 2019. – Vol. 14. – No 3. – P. 207-221. – EDN SMRPDE.
11. Trufanov, G. A. The problem of bullying in schools: conflictological comprehension / G. A. Trufanov // Вопросы устойчивого развития общества. – 2021. – No 9. – P. 115-128. – DOI 10.34755/IROK.2021.72.59.076. – EDN KNGVMN.

УДК 796.035

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЦИКЛА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ДЕВУШКАМИ НА ОСНОВЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Сударь В.В.**

*к.п.н., доцент*

**Шкалаберда К.В.**

*магистрант*

**Андрейцева М.В.**

*студент*

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Краснодар, Россия

*Аннотация.* На основании теоретического анализа и практического опыта была разработана и внедрена в процесс физического воспитания методика оздоровительных занятий силовой направленности на основе метода круговой тренировки с девушками-студентками. В результате проведения сравнительного педагогического эксперимента в условиях КГУФКСТ города Краснодара было выявлено существенное улучшение исследуемых параметров развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости девушек 17-19-летнего возраста.

*Ключевые слова:* оздоровительные занятия, метод круговой тренировки, девушки 17-19 лет, силовая подготовленность.

**Введение.** Актуальность проблемы совершенствования физического состояния сегодняшней молодежи 17-19-летнего возраста обусловлена еще и тем, что уровень их здоровья, заметно отстает от установленных норм современного общества. Молодежь, которая должна быть одним из самых здоровых и физически развитых слоев нашего общества, теряет это исключительное право. По данным Министерства здравоохранения РФ отмечается низкий уровень физического состояния молодого поколения, с каждым годом все большая часть обучающихся вузов, начиная уже с 1 курса относится к специальной медицинской группе. Исправить сложившуюся ситуацию можно с помощью совершенствования системы физического воспитания студенческой молодежи. По результатам многочисленных исследований, например, Л.С. Дворкина, С.М. Ахметова (2012), В.А. Кузьминой, Н.И. Романенко (2019), Н.И. Романенко, Д.В. Ладейщиковой (2021), фитнес-занятия оздоровительной направленности являются эффективным средством изменения в лучшую сторону физического состояния молодежи в юношеском возрасте [1, 2, 4], к которому согласно возрастной периодизации относят девушек в возрасте 16-20 лет.

Так же, по мнению Е.И. Ончуковой, М. В. Черовой (2019), В.В. Сударь (2019, 2020), Л.С. Дворкина, Н.И. Дворкиной, О.С. Трофимовой, П.В. Головки (2021), занимаясь в фитнес-залах различными упражнениями силового тренинга для коррекции телосложения, в том числе и для снижения «лишней» жировой массы тела, повышения рельефности и тонуса мышц, улучшения уровня развития физических качеств, можно добиться более быстрых результатов имея достаточно скоростной метаболизм именно в столь молодом

возрасте, конечно, при отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам с отягощениями [3, 5, 6, 7].

Поэтому в данной работе рассматривается, какими средствами и методами оздоровительной тренировки в условиях тренажерного зала молодые девушки могут повысить свой уровень здоровья, скорректировать телосложение, улучшить показатели развития силовых физических качеств.

**Цель исследования:** обосновать эффективность использования цикла фитнес-занятий на основе метода круговой тренировки в процессе повышения силовой подготовленности девушек-студенток.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент как основной эмпирический метод нашего исследования использовали с целью выявления эффективности применения средств оздоровительной тренировки для повышения развития силовых способностей девушек 17-19 лет в процессе их обучения в вузе. Для этого сначала разработали программу фитнес-занятий на основе метода круговой тренировки и внедрили ее в учебный процесс со студентками 1 курса КГУФКСТ. Таким образом, в экспериментальную группу (ЭГ) вошли 11 девушек, занимающихся круговой фитнес-тренировкой силовой направленности на занятиях дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» в разделе «Фитнес» на базе клуба Fit line 2 раза в неделю по 1,5 часа каждое. В контрольную группу (КГ) были отобраны 11 девушек, занимающихся в процессе прохождения курса той же дисциплины баскетболом, занятия у них имели ту же кратность и продолжительность.

**Результаты исследования.** Наша экспериментальная программа реализовывалась в период с февраля по май 2022 года на каждом учебном занятии по физической культуре со студентками 1 курса из ЭГ. В нее были включены средства силового фитнес-тренинга с использованием разнообразного фитнес-оборудования и инвентаря, а именно тренажерных устройств, свободных весов (бодибары, гантели, штанги, гири), отягощений на руки и на ноги в виде манжет. Вес в упражнениях подбирался в основном индивидуально каждой девушке. Основным принципом разработанной методики явилось то, что круговая тренировка в тренажерном зале для девушек должна охватывать все группы мышц. Темп выполнения упражнений задавался темпом музыкального сопровождения, который варьировался в основной части круговой тренировки от 124 до 136 акцентов в минуту.

Ведущими методическими способами проведения занятий по экспериментальной программе являлись интервальный (в основной части), поточный и раздельный (в разминке и в заключительной части). Также следует отметить, что некоторые занятия микроцикла нашей методики в основной части тренировки (работе на станциях) носили локальный характер: проходила проработка по определенным зонам, например, «руки – грудь – спина» или «ноги – пресс». Внедрение разработанной программы проводилось в цикле 34 физкультурно-оздоровительных занятий.

В таблице 1 представлены методика фитнес-занятия и его компоненты распределения физической нагрузки в экспериментальной группе: содержание, объем и интенсивность разработанной программы. В указанной таблице видно, что наши фитнес-тренинги имели трехчастную типовую структуру.

Таблица 1 – Методика проведения фитнес-занятия силовой направленности с девушками экспериментальной группы

Компоненты физической нагрузки	Части экспериментальной программы кругового фитнес-тренинга		
	Разминка (5-6 минут)	Основная - работа по станциям (45-50 минут)	Заключительная (5-6 минут)
Содержание	Бег по кругу в среднем темпе, прыжки через скакалку.  Упражнения динамического стретчинга	1 круг: приседания с бодибаром, разгибание рук в блоке, выпады с гантелями, жим гантелей лежа; 2 круг: разгибание ног в тренажере, «молот» с гантелями стоя, сгибание ног в тренажере, гиперэкстензия; 3 круг: скручивания на римском стуле, разведение ног в тренажере, поднятие ног из положения лежа, отведение правой (левой) ноги с отягощением	50% - бег по кругу в среднем и медленном темпе, ходьба 50% - упражнения статического стретчинга, дыхательные упражнения
Объем	Кардио-нагрузка – 3-4 минуты Количество повторений упражнений стретчинга – 4-8 раз по 2 подхода каждое	Упражнения с весом собственного тела – по 12-15-20 повторений по 2 подхода на станции  Упражнения на силовых тренажерах и свободными весами - количество повторений по 15-18-20 раз, 3-4 круга, отдых между кругами – 1-1,5 минуты	Кардио – 2,5-3 минуты, 1-2 упражнения на восстановление дыхания Стретчинг – по 2-3 раза в каждую сторону, с каждой рукой (ногой)
		2 раза в неделю по 1 часу на каждом учебном занятии	
Интенсивность	65-75% от ЧСС max	55-65% от 1ПМ	60% от ЧСС max

Через 4 месяца занятий результаты сравнения уровня средних параметров силовой подготовленности участниц эксперимента обеих групп позволяют констатировать, что все показатели по проведенным тестам у девушек ЭГ существенно превосходят показатели девушек КГ, кроме как по прыжку в длину с места (рисунок).

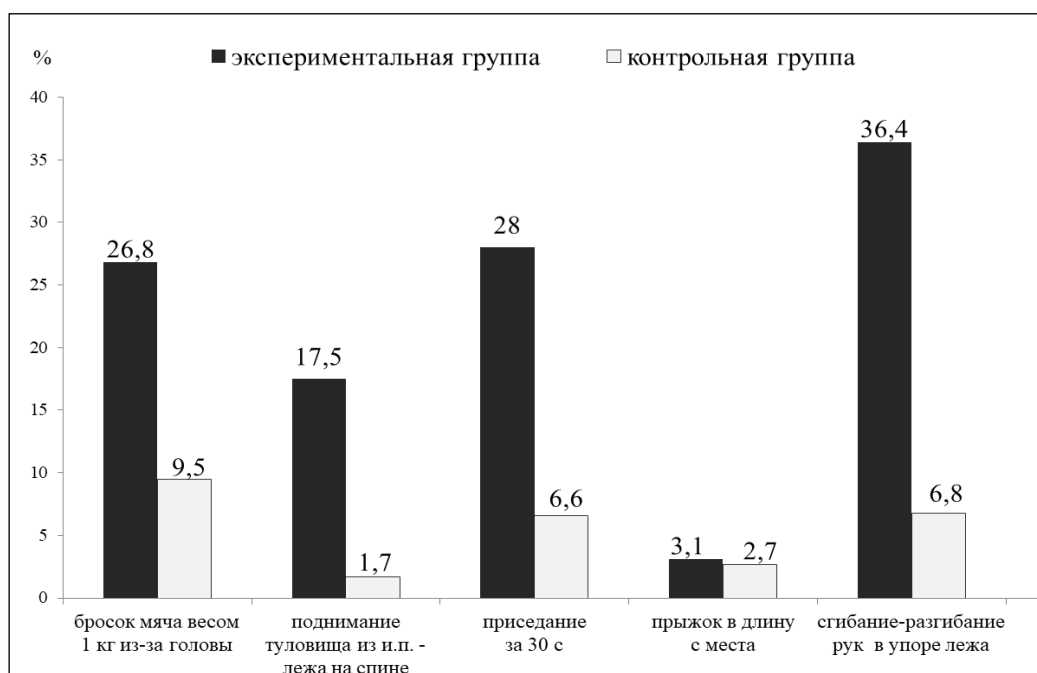


Рисунок – Относительный прирост показателей развития силовой выносливости и скоростно-силовых качеств девушек 17-19 лет

**Заключение.** По результатам нашего эксперимента можно констатировать, что оздоровительные занятия по разработанному циклу тренировок эффективны: в результате воздействия систематических двухразовых занятий в неделю фитнес-тренингом с использованием метода круговой тренировки у девушек-участниц эксперимента произошли положительные изменения в силовой подготовленности – достоверно повысились показатели по тестам: «поднимание туловища из и.п. – лежа на спине» на 17,5%, «бросок мяча весом 1 кг» на 26,8%, «приседание за 30 с» на 28%, «сгибание-разгибание рук из упора лежа» на 36,4% ( $p < 0,05$ ). Таким образом, можно заключить, что разработанная программа оздоровительных занятий для девушек 17-19 лет на основе метода круговой тренировки в условиях тренажерного зала позволяет относительно быстро достичь в юношеском возрасте должного уровня их силовой подготовленности, особенно в плане развития силовой выносливости и скоростно-силовых качеств.

#### Список литературы

1. Дворкин, Л. С. Атлетизм в системе физического воспитания и спорта. История, теория, методика и технология: учеб. пособие / Л. С. Дворкин, С. М. Ахметов. – 2-е изд., испр. и доп. – Краснодар : Неоглори, 2012. – 688 с. – Текст: непосредственный.
2. Кузьмина, В. А. Методика повышения физической подготовленности девушек 16-17 лет на основе средств фитнеса / В. А. Кузьмина, Н. И. Романенко. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (163). – С. 177-181.
3. Ончукова, Е. И. Содержание методики оздоровительных занятий силовой направленности с девушками, имеющих избыточную массу тела / Е. И. Ончукова, М. В. Черова. – Текст: непосредственный // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 74-76.
4. Романенко, Н. И. Социальные аспекты повышения культуры здоровья у современной молодежи / Н. И. Романенко, Д. В. Ладейщикова. – Текст: непосредственный // Спорт и физическая культура в системе социальных наук: сборник статей всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 26 октября 2021 года. – Уфа: Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», 2021. – С. 214-217.
5. Сударь, В. В. Особенности предоставления фитнес-услуг для молодежи в городской среде / В. В. Сударь. – Текст: непосредственный // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чистополь, 27 сентября 2019 г.) – Казань: ООО Полиграфическая Компания «Астор и Я», 2019. – С. 150–153.
6. Сударь, В. В. Эффективность влияния оздоровительной тренировки на показатели силовой подготовленности девушек 18-20 лет / В. В. Сударь. – Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной науки и практики: Материалы II Международной научно-практической конференции, Чистополь, 30 октября 2020 года. – Казань: ИП Рагулин Р.А., ЧУДПО «НИОЦ», 2020. – С. 288-291.
7. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головкин. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 15-17.

УДК 796.8

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Тишкин В.В.**

*студент*

Пензенский государственный университет  
Пенза, Россия

*Аннотация.* В статье приводятся факторы, оказывающие отрицательное воздействие на реализацию педагогического потенциала физического воспитания. Рассматривается физическое воспитание с позиции личностно-формирующего процесса. Отмечены проблемы, ведущие к развитию отрицательного отношения к физическому воспитанию. Даны характеристики отрицательных воздействий. На основе факторного анализа обозначены пути снижения отрицательных воздействий на физическое воспитание, ограничивающих его педагогический потенциал.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, факторный анализ, проблемы, педагогическое воздействие, ценность физического воспитания.

**Актуальность.** Физическая культура, спорт, активный образ жизни и здоровый образ жизни будут всегда той необходимой гранью жизни каждого человека. Однако такая жизненно важная необходимость как двигательная активность (систематическая и организованная) остается далеко неостребованной и дело здесь не только в стоимости занятий в фитнес центрах, бассейнах, спортивном оборудовании т.д. Чаще всего ключевым отрицательным фактором становится отсутствие сформированного ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями.

**Цель исследования:** дать теоретический анализ возникших причин, снижающих педагогическое воздействие физического воспитания на формирование личности современного человека.

**Материалы и методы исследований.** Материалами исследования послужили результаты теоретических и практических наблюдений, представленные в различных источниках. Методами исследования являлись анализ и оценка факторов, определяющих влияние на значение физического воспитания в обществе.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Впервые с физическим воспитанием человек встречается в детские годы с родителями. Совместные прогулки, походы, организованный отдых на пляже, даче, на пикнике, в выходные дни формирует основу физического воспитания ребенка. В этот период формируется понимание определенного места занятий физическими упражнениями в жизни каждого человека на примере своей семьи. Этот примет становится частью формируемого образа жизни ребенка [1, 4, 6].

В последующие годы в детском саду и школе впервые положительные впечатления от семейного физического воспитания подкрепляются знаниями, умениями и навыками. С этого периода начинается активное вступление маленького человека в мир физической культуры и спорта, где основу процесса составляет именно физическое воспитание [9].



Физическое воспитание является одной из древних форм воспитательных воздействий на ребенка. Его эффективность формировалась под влиянием достижения жизненно необходимых условия для выживания в полном опасностей мире. Обучение детей жизненным навыкам сохранения своей жизни заключалось в физическом развитии и приобретении параллельно навыков выживания и закалки духа (смелости, решительности) [3, 6]. С веками эта суть физического воспитания не только сохранилась, но и укрепилась. К тому же история знает немало свидетельств, когда физическое воспитания служила социальным фактором управления людьми (носило классовый характер).

Сложившаяся в годы советской власти в нашей стране система физического воспитания ориентировалась на ряд основ: организационную, программно-нормативную, научно-методическую и идеологическую (мировоззренческую). К сожалению, современный период идеологическую (мировоззренческую) основу не утратил, но степень ее проявления несколько снизил [7]. Причина заключается в снижении ценности личности каждого человека для страны. Лозунгами не вернуть чувство значимости для своего государства. Нужны конкретные дела. В этом мы видим первый фактор, снижающий ценность физического воспитания для людей, а, соответственно, и снижение воспитательной роли физического воспитания.

Физическое воспитание решает большой спектр воспитательных задач. К сожалению. Часто родители выбирают для своего ребенка занятия физическими упражнениями с учетом прибыльной перспективности: хотят видеть своего ребенка хоккеистом, пловцом, фигуристом и т.д. Подмена учета индивидуальных склонностей и интересов ребенка меркантильными соображениями в отношении будущего самого ребенка и проекция своих нереализованных устремлений на чужую жизнь также не способствует реализации педагогической природы физического воспитания. Как правила подобные причины приводят к тому, что интерес к любому виду спорта просто исчезает. К сожалению, многие родители не осознают, что Мир мог потерять в лице конкретного ребенка выдающегося спортсмена, но в другом виде спорта; выдающегося ученого и исследователя от мира спорта и т.д. [5, 9].

Физическое воспитание – неотъемлемая часть и основа всестороннего развития личности. В процессе физического воспитания решаются **следующие задачи:**

- 1) воспитание моральных, волевых качеств;
- 2) воспитание необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом [8].

Физические упражнения, выполняемые в условиях коллективного взаимодействия учащихся, вооружают их опытом нравственных отношений, которые составляют основу формирования соответствующих морально-волевых качеств: коллективизма, товарищества, честности, справедливости, требовательности к себе и другим, ответственности, дисциплинированности и др.

Потребность и интерес, как известно, являются внутренним побудительным стимулом, без которых невозможна сформированность положительного и активного отношения к физической культуре и спорту, на

основе которых возникает постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся и в последующие годы. Значит процесс физического воспитания должен строиться с учетом современного видения содержания и организации. Многие занятия физическими упражнениями (особенно в школе и вузе) носят субъективный характер. Физическое воспитание настолько заформализовано стандартами и требованиями, что сама ценность физических упражнений для здоровья и физического самочувствия самоисключается. Отсутствие положительного эффекта от таких занятий формирует не ценностное отношение, а «вычеркивание» данных форм занятий как способов улучшить свое здоровье с помощью физических упражнений. Формируется понимание «ненужности» школьной и вузовской физической культуры у самих потребителей – обучающейся молодежи. Это следующее отрицательное воздействие на процесс физического воспитания [10].

Занятия физическими упражнениями основываются на культуре, которая формируется на протяжении всей жизни человека. Невозможно сформировать физическую культуру личности только в семье, в дошкольной или общеобразовательном школьном учреждении. Физическая культура, как и культура в целом является результатом обращения человека в соответствующей среде. Навыки культуры усваиваются как опыт и транслируются личностью во внутренний периметр ценностей – происходит усвоение или интериоризация ценностей физической культуры занимающимся. Следовательно, следующим отрицательным фактором, разрушающим педагогические возможности физического воспитания, выступает несформированная среда физической культуры. К сожалению, сейчас больше формируется культура фастфуда [2].

**Заключение.** Таким образом, мы на основе факторного анализа сформулировали ряд причин, отрицательно влияющих на педагогический потенциал физического воспитания. Повышения педагогических возможностей достигается в ходе разработки системной работы, т.е. перезапуска имеющейся системы физического воспитания в стране. С этих позиций считаем необходимым включить в систему основ физического воспитания кадровый потенциал, т.к. именно все эти основы объединяют и реализуют именно педагогические кадры. Здесь мы видим противоречие в том, что педагогический потенциал физического воспитания зависит от педагогов (учителей, тренеров, инструкторов, преподавателей), а ресурсы ограничены – законодательно, экономически, социально.

#### Список литературы

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России / С.В. Алексеев, М.Я. Виленский, Р.Г. Гостев. – М.: ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж: ООО «Издательство РИТМ», 2017. – 500 с.
2. Бабаян, Г.К. Влияние физической культуры на формирование личности / Г.К. Бабаян, Е.В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 (часть 3). – С. 444-445.

3. Баландин, В.П. Педагогические основы теории физической культуры / В.П. Баландин, Ж.В. Тома, А.А. Пашин. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2017. – 160 с.
4. Вебер, Р.А. Психолого-педагогические основы физического развития личности. Текст: непосредственный / Р.А. Вебер // Вопросы дошкольной педагогики. – 2018. – № 3 (13). – С. 17-21.
5. Сиддиков, Б.С. Физическое воспитание как фактор развития личности / Б.С. Сиддиков // International scientific review of problems and prospects of modern science and education / Collection of scientific articles. LXIV international correspondence scientific and practical conference (Boston, USA, November 20-21, 2019). Boston. 2019. №LXIV. С. 57-59.
6. Тома, Ж.В., Пашин А.А. Профессиональное воспитание студентов в условиях вузовской среды / Ж.В. Тома, А.А. Пашин // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 3. – С. 186-190.
7. Тома, Ж.В. К вопросу о содержании понятия «Профессиональное воспитание» / Ж.В. Тома // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 6. – С. 9.
8. Тома, Ж.В. Профессиональное воспитание студентов, обучающихся по программе «Физкультурное образование» / Ж.В. Тома, А.А. Пашин // Заметки ученого. – 2021. – № 13. – С. 184-186.
9. Тома, Ж.В. Профессиональное воспитание студентов в условиях вузовской среды / Ж.В. Тома, А.А. Пашин // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – №3. – С. 186-190.

УДК 37.012

## МОДЕЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ В СЕКЦИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

**Транькова А.А.**

*студент-магистр*

**Кузнецова Ю.Н.**

*к.псих.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлена модель педагогических условий формирования социального интеллекта обучающихся 15-16 лет в секциях по волейболу.

*Ключевые слова:* социальный интеллект, секция по волейболу, обучающие 15-16 лет.

**Актуальность.** Волейбол – один из интеллектуальных видов спорта. Он является одним из ведущих видом спорта, который влияет на гармоничное развитие ребенка. На основе этого, хорошие отношения в команде оказывают огромное влияние на уровень спортивных достижений и на гармоничное физическое развитие обучающихся. Поэтому социальный интеллект является одной из важнейших в физической и психологической подготовке обучающихся и заключается в обучении: умению быстро ориентироваться в собеседнике, в ситуации общения и взаимоотношений, слушать и говорить, что играет важную роль в адаптации человека, а также умение действовать в интересах коллектива.

Неоспорима значимость социального интеллекта обучающихся в командных видах спорта, успех которого, во многом определяется умением взаимодействовать в ходе тренировочного процесса с товарищами, тренером, а в ходе соревнований – способностями правильно оценивать соперника. Однако работы, посвященные особенностям социального интеллекта у обучающихся на секционных занятиях по волейболу, крайне немногочисленны, что и определило тему нашего исследования.

**Цель исследования:** разработать программу педагогических условий формирования социального интеллекта для обучающихся 15-16 лет в секциях по волейболу.

В процессе исследования для решения поставленных задач использованы следующие методы: 1) анализ научно-методической литературы; 2) психодиагностика; 3) педагогический эксперимент; 4) педагогическое наблюдение.

Опытно-экспериментальная база исследования выступала Универсальная школа волейбола «Volleyandyou» г. Казань. В опытно-экспериментальной работе были задействованы 15 обучающихся 15-16 лет из секции по волейболу.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для формирования социального интеллекта на секционных занятиях по волейболу обучающихся 15-16 лет, нами была разработана модель педагогических условия, которая изображена на рисунке 1.

В модели прописана цель нашей программы. Цель: оценить эффективности разработанной программы по формированию социального интеллекта. Так же представлены методы диагностики: 1. Тест Гилфорда; 2. Тест Снайдера; 3. Диагностика помех в установлении эмоционального контакта. Прописаны сами педагогические условия, которые включают в себя два пункта: 1. Организация учета возрастных и психологических особенностей обучающихся 15-16 лет; 2. Использование комплекса форм, методов и приемом с учетом возрастных и психологических особенностей, которые будут способствовать эффективному и поэтапному формированию социального интеллекта.

В модели расписаны наши методы формирования социального интеллекта: 1. Лекции; 2. Упражнения; 3. Тренинги; 4. Тестирование; 5. Тематический театр; 6. Тематические игры.

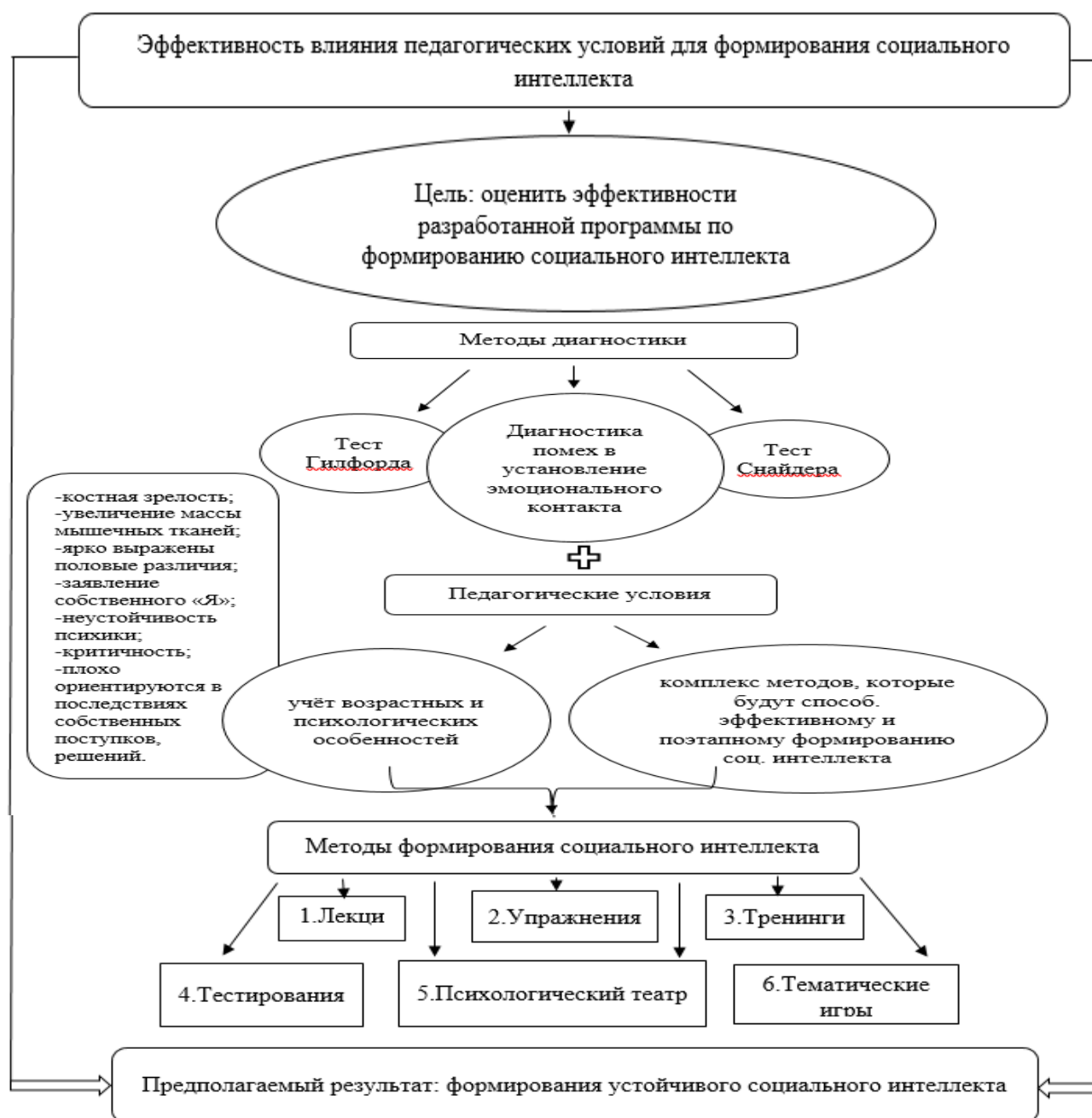


Рисунок 1 – Модель формирования социального интеллекта на секционных занятиях по волейболу обучающихся 15-16 лет

Программа формирования социального интеллекта учащихся на секционных занятиях по волейболу обучающихся 15-16 лет рассчитана на 1 год. Занятия будут проводиться 1 раз в неделю. Одно занятие длится 40-60 минут.

Для того, чтобы улучшить социальный интеллект обучающихся 15-16 лет в секциях по волейболу, мы составили модель, где нашей целью является в дальнейшем оценить эффективность данной модели педагогических условий.

Перед внедрением программы, мы должны будем измерить уровень социального интеллекта обучающихся до начала эксперимента по трем методикам: 1. Тест Гилфорда; 2. Тест Снайдера; 3. Диагностика помех в установлении эмоционального контакта. После тестирования, мы применяем сами педагогические условия:

1. Организация учета возрастных и психологических особенностей обучающихся 15-16 лет: У детей 15-16 лет достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности; Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости; 15-16 лет – самый благоприятный для развития силовых качеств; Увеличение мышечной массы; Заявление собственного «Я»; Критичность; Нестабильность психики.

2. Использование комплекса форм, методов и приемов с учетом возрастных и психологических особенностей, которые будут способствовать эффективному и поэтапному формированию социального интеллекта: что такое социальный интеллект?; для чего нужен социальный интеллект в командных видах спорта?; как социальный интеллект влияет на командоформирование?; социальный интеллект как фактор влияющий на ход игры.

Упражнения – повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества: имидж-упражнения; коммуникативные упражнения; упражнения взаимопомощи; упражнения личностного роста:

Тренинги – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального общения, в наши тренинги будут входить: метод кейсов; мозговой штурм; дебаты – программированные инструкции; демонстрация – работа в малых группах.

Психологический театр – это имитация некоторой конфликтной ситуации, которая может возникнуть в коллективе, где в конце, все учащиеся показывают свой вариант решения ситуации.

Тематические игры – это заранее запланированное мероприятие, объединенное целями, задачами, общими названием и темой: игры на знакомство; игры на сплочение; игры на доверие.

Заключение; создание педагогических условий в школе для занятий в секциях по волейболу являются одним из источников формирования социального интеллекта обучающихся 15-16 лет, что послужит обучающемуся овладеть способностью управлять и справляться с социальными изменениями, происходящими в процессе его становления.

### Список литературы

1. Адамова, П. А. Развитие социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста: способы реализации / П. А. Адамова [и др.] // Образование и воспитание, 2017. – С. 21–24.
2. Волосовец, Т. В. Социально-коммуникативное развитие дошкольников: теоретические основы и новые технологии / Т. В. Волосовец, О. А. Зыкова. – Москва: Русское слово, 2015. – 100 с.
3. Кузнецова, Ю. Н. Психолого-педагогические детерминанты направленности личности в содержании принимаемых решений: (синергетический подход) / Ю. Н. Кузнецова, О. А. Калимуллина, И. Н. Тимошина; Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – 163 с.

УДК 796.159.9

## ОСОБЕННОСТИ УСПЕШНОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Уляева Л.Г.

*к.псих.н., доцент*

Московский государственный университет спорта и туризма  
Ассоциация спортивных психологов  
Московское городское физкультурно-спортивное объединение  
Москва, Россия

*Аннотация.* Автор исследовательским путем выявил особенности успешности самореализации личности в детско-юношеском спорте. Особое внимание уделено социально-статусной, профессионально-деятельностной и индивидуально-личностной самореализации. Ценность исследования представляет разделение спортсменов по уровню спортивных достижений по степени выраженности: высокой, средней и низкой, что позволило наиболее полно осветить взаимосвязь спортивных достижений с уровнем самореализации у юных спортсменов.

*Ключевые слова:* самоэффективность, спортивные достижения, межличностные отношения, самоактуализация, уровни самореализации

**Актуальность.** Проблема самореализации личности в детско-юношеском спорте одна из актуальных и каждый ее исследователь [3, 4, 5, 6] с легкостью может утверждать, что степень успешности самореализации личности спортсменов отражается на уровне спортивных достижений: чем выше достижения, тем ярче выражена успешность самореализации; чем ниже достижения, тем менее раскрыт потенциал юного спортсмена в самореализации. Однако это утверждение требует научно-обоснованных доказательств. Успешная самореализация личности в детско-юношеском спорте и ее особенности стоят во главе угла исследования, целью которого является выявление особенностей успешности самореализации личности юных спортсменов, стоящих на различных ступенях спортивных достижений.

**Цель исследования:** выявить особенности самореализации личности юных спортсменов и степени ее успешности.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие 936 спортсменов разных видов спорта, в возрастном диапазоне от 8 до 22 лет. Все они имели разный уровень спортивных достижений: высокий (235 человек), средний (374 человека) и низкий (327 человек). Такое распределение было выполнено по шкале успешности спортивной деятельности, предложенной Е.В. Воскресенской (Силич), Е.В. Мельник [2] и модифицированной нами ее интерпретации через определение количественной оценки спортивных достижений, что позволило более точно распределить респондентов по степени спортивных достижений.

Для достижения цели исследования нами использовалась батарея следующих методик: модифицированного теста на определение уровня самоэффективности (Дж. Маддукса и М. Шеер), в модификации Л.Г. Уляевой;



методики выявления ситуативной самоактуализации личности, предложенной Т.Д. Дубовицкой [1]; индекса ресурсности (в виде модификации опросника «Потери и приобретения персональных ресурсов», разработанной Н.Водопьяновой и М.Штейн); «Экспертной оценки успешности в спортивной деятельности» упомянутых выше авторов Е.В. Воскресенской и Е.В. Мельник.

А также в методы исследования были включены авторские методики на типы и особенности самореализации личности в детско-юношеском спорте, что представляло особую ценность в рамках нашего исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первом этапе исследования мы пришли к пониманию, что не у всех спортсменов, имеющих достаточно высокие спортивные достижения, присутствует высокий уровень самоэффективности, т.е. уверенности в себе и своих силах. А также не у всех спортсменов, не добившихся пока еще весомых спортивных результатов, выявлено наличие низкого уровня самоэффективности, сопровождающегося неуверенностью в себе, своих силах и будущих достижениях.

Следует отметить, что у большинства юных спортсменов, принявших участие в исследовании, было выявлено среднее значение, характеризующее самоэффективность в спортивной деятельности. Несмотря на это, в исследовательской группе все же были обнаружены спортсмены с высоким и низким показателем самоэффективности. В процентном соотношении 31,7% спортсменов с низкой самоэффективностью обладали соответственно низким уровнем спортивных достижений. При этом 29,4% спортсменов с высокой самоэффективностью (практически треть участников исследования) обладали соответственно высоким уровнем спортивных достижений. Однако, прямой взаимосвязи здесь не присутствует, что подтверждено фактом метода математической статистики, т.е. статистически достоверные различия в среднегрупповых показателях самоэффективности между тремя исследовательскими подгруппами отсутствуют.

Далее в рамках исследования было осуществлено процентное распределение юных спортсменов по уровню самоэффективности в межличностных отношениях в спортивной деятельности. В частности, были выявлены статистически достоверные различия между группами спортсменов, условно распределенных по уровням спортивных достижений. Так, 40,00% спортсменов с высоким уровнем спортивных достижений обладает высоким уровнем самоэффективности в межличностных отношениях. Казалось бы, это закономерно, но интересен тот факт, что 21,90% спортсменов со средним и 12,50% спортсменов с низким уровнем спортивных достижений также обладают высоким уровнем самоэффективности в межличностных отношениях в спорте.

Дополнительно было выявлено, что у спортсменов с низкими спортивными достижениями (а таких чуть более трети из числа всех опрошенных), присутствует наличие низкого уровня самоэффективности в межличностных отношениях, например, с тренером, членами команды и спортивного коллектива, другими людьми из ближайшего социального окружения. Напомним, что 40,00% спортсменов, достигшим определенных

высот в спорте, присущ высокий уровень самоэффективности и следует отметить, что представилась возможность убедиться в статистически достоверных различиях в показателях самоэффективности в межличностных отношениях спортсменов исследуемых групп с высокими и низкими достижениями в спорте.

Интерес представила работа по выявлению особенностей ситуативной самоактуализации личности спортсменов. В этих целях была выбрана методика Т.Д. Дубовицкой [1] в авторской адаптации к спорту. На основе полученных результатов были составлены профили переживаний личности юных спортсменов, обозначенных выше групп юных спортсменов.

Выявлено, что спортсмены с высоким уровнем спортивных достижений во время тренировок проявляют такие качества, как решительность, активность, способность добиваться поставленных перед собой целей. Они стремятся стать успешными спортсменами. Перечисленные качества членов этой группы достоверно выше, чем у испытуемых со средними и низкими показателями успешности в спорте.

Однако, следует заострить внимание на факте отсутствия линейной связи между уровнем спортивных достижений и особенностями самореализации личности в спорте. Например, в процессе исследования не наблюдалось достоверных различий между группами юных спортсменов по такому показателю, как ощущение возможности реализовать себя и проявить свои способности в тренировочной и соревновательной деятельности.

В исследовании также было уделено внимание распределению спортсменов исследуемых групп по степени выраженности социально-статусной самореализации личности. Так, у большинства юных спортсменов (51,38%) с низким уровнем спортивных достижений присутствует низкий уровень социально-статусной самореализации в спорте. Они могут более других испытывать повышенную потребность в достижении высокого социального статуса, в том числе через острое переживание своих неудач, постановку ложных целей занятий спортом (получение известности, занятия высокого положения в обществе или социальной группе и т.д.).

Распределение спортсменов с разным уровнем спортивных достижений по степени выраженности профессионально-деятельностной самореализации их личности позволило убедиться в том, что 56,27% спортсменам из группы с низкими спортивными результатами присуща низкая степень выраженности профессионально-деятельностной самореализации. На них угнетающе влияет осознание низкой степени самореализации в спорте, и понимание того, что они могли бы достичь более весомых результатов. Высокая степень выраженности профессионально-деятельностной самореализации личности присутствует у 80% юных спортсменов из группы с высокими спортивными результатами, что ожидаемо ими и воспринимается как должное.

Особо следует обратить внимание на неоднозначность показателей степени выраженности индивидуально-личностной самореализации юных спортсменов с разными спортивными достижениями. Так, 46,67% спортсменов с низкими спортивными достижениями имеют среднюю степень выраженности

индивидуально-личностной самореализации; 39,15% из данной группы имеют низкую степень исследуемого феномена; 14,07% спортсменов группы имеют, наоборот, высокий показатель выраженности индивидуально-личностной самореализации.

В группе спортсменов с высоким спортивным результатом картина несколько иная: 38,73% спортсменов имеют средний и 37,88% – высокий показатели выраженности индивидуально-личностной самореализации. Однако, в группе спортсменов с высокими спортивными достижениями, 23,41% респондентов отметили, что не ощущают чувства удовлетворенности от реализации собственных потенциальных способностей, т.к. убеждены в собственном внутреннем резерве, который следует реализовать в полной мере.

**Заключение.** Результаты исследования подтверждают тот факт, что у спортсменов с высоким уровнем спортивных достижений увеличиваются показатели степени выраженности трех исследуемых типов самореализации личности. В группе спортсменов с низким уровнем спортивных достижений наблюдается недостаточная высокая степень выраженности самореализации: высокий показатель социально-статусной самореализации присутствует лишь у 6,43% респондентов; профессионально-деятельностной самореализации – у 1,23% и индивидуально-личностной – у 14,07% из числа всех респондентов группы. Несмотря на то, что среди юных спортсменов, достигших высоких показателей в спорте, присутствуют и не удовлетворенные реализацией своих возможностей, можно заключить, что существует закономерная тенденция к взаимосвязи спортивных достижений и самореализации: чем выше уровень спортивных достижений, тем выше показатели самореализации личности.

#### Список литературы

1. Дубовицкая, Т.Д. Методика ситуативной самоактуализации личности: контекстный подход // Психологический журнал. 2002. Т.26. №5. С.70-78.
2. Мельник, Е.В. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности (на примере сложнокоординационных видов спорта) / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Спортивный психолог. – 2010. – №3. – С. 73-79.
3. Раднагуруев, Б.Б. Психологическая подготовка спортсмена в ДЮСШ В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы научно-практической конференции с международным участием. М: МГПУ ПИФКиС, 2013. С. 294-297.
4. Уляева, Г.Г. Стрессоустойчивость как компонент адаптивности в экстремальных условиях спортивной деятельности/, Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Экстремальная деятельность человека. 2014. № 1 (30). С. 70-73.
5. Уляева, Л.Г. Феномен самореализации личности в детско-юношеском спорте. / Л.Г. Уляева /Живая психология. 2017. Т.4. №2 (14). С. 141-156.
6. Уляева Л.Г. Методика экспертной оценки психологических ресурсов самореализации личности в спорте / Л.Г. Уляева //Спортивный психолог. №2 (59), 2021. С. 28-32.

УДК 378:796/799

## КЕЙС-ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Фролова С.С.**

*преподаватель высшей квалификационной категории*  
«Колледж физической культуры и спорта «Спарта»  
Департамента спорта города Москвы  
Москва, Россия

*Аннотация.* В статье проводится анализ структуры кейс-технологий и рассматриваются возможности применения обучающих кейсов при организации изучения дисциплин спортивной и теоретической направленности со студентами колледжа физической культуры и спорта. Автором изучены современные теоретико-методологические подходы к использованию кейс-технологий и проведен анализ их содержания. Предложена модель практического применения обучающего кейса как современной педагогической технологии в образовательном процессе колледжа физической культуры и спорта с целью оптимизации физического воспитания и образования студентов.

*Ключевые слова:* кейс, кейс-технология, колледж физической культуры и спорта, обучающий кейс, современные педагогические технологии, будущие педагоги физической культуры и спорта.

**Актуальность.** В системе современного профессионального образования сферы физической культуры и спорта предъявляются принципиально и качественно новые требования к знаниям, умениям и навыкам студентов, основанные на деятельностном и креативном идейном периметре образовательного пространства, организованного в соответствии со стандартами нового поколения. Инновационность и интерактивность идей реализации различных педагогических технологий в обучении студентов является неотъемлемой частью прогресса в сфере физической культуры и спорта, основа будущей профессиональной деятельности педагога физической культуры. Одной из таких современных педагогических технологий является работа с кейсами, применение этого метода в обучении спортивным практико-ориентированным и теоретическим дисциплинам выявляет высокий качественный уровень формирования профессиональных компетенций и способствует осознанному становлению будущих педагогов физической культуры и спорта [1, 2].

Современные исследователи отмечают положительные результаты применения кейс-технологий на обучающих занятиях школьников и студентов высшей школы, при этом вопрос применения таких технологий в образовательном процессе студентов колледжей недостаточно изучен, в связи с чем представляет научно-исследовательский интерес [3, 4].

**Цель исследования:** изучить содержание кейс-технологий и их влияние на студентов колледжа физической культуры и спорта в процессе обучения.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось в два этапа: теоретическая часть исследования предполагала изучение структуры

и содержания кейс-технологий, на втором этапе исследования проходило педагогическое наблюдение за экспериментальной (ЭК) и контрольной (КГ) группами, а также анализ оценки экспертов.

Понятие «кейс» (от англ. Case – «обстоятельства») – реальный случай, на котором разбираются теоретические идеи [5].

Технология кейсов представляет собой анализ ситуации и проходит в нескольких направлениях аналитической деятельности [3, 4]:

1) **проблемный анализ** – выявляет проблему, формирует проблемное поле, анализирует проблемное содержание ситуации, проблемные условия и последствия;

2) **системный анализ** – рассматривает объект с позиций системного подхода как некоторой системы, с характерными ей структурой и функциями;

3) **праксеологический анализ** – рассматривает деятельность процессы с точки зрения их оптимизации и с этой целью возможного моделирования.

4) **прогностический анализ** – предсказывание и предугадывание как ситуация разовьется в будущем.

Кейсы классифицируются по своему «размеру» или объему [3, 4]:

✓ **полные кейсы** предназначены для командной работы в течение нескольких дней и обычно подразумевают командное выступление (в среднем 20-25 страниц).

✓ **сжатые кейсы** предназначены для разбора непосредственно на занятии и подразумевают общую дискуссию (3-5 страниц).

✓ **мини-кейсы**, как и сжатые кейсы, предназначены для разбора в аудитории и используются в качестве иллюстрации к теории, преподаваемой на занятии (1–2 страницы).

Организация учебного занятия с использованием кейсов предполагает определенную работу по этапам в соответствии с технологией [4]:

1 этап: **погружение в совместную деятельность** (реализуется задача по формированию мотивации к совместной деятельности, проявление инициатив у студентов; кейсы можно раздать заранее для самостоятельного изучения и подготовки ответов на вопросы и обсуждения основной проблемы).

2 этап: **организация совместной деятельности** (студенты могут работать индивидуально или быть организованы в группы для совместной подготовки ответов; задачей групп будет являться на основе индивидуальных решений каждого участника прийти к единой позиции; далее выбранный спикер презентует командное решение поставленной проблемы).

3 этап: **анализ и рефлексия совместной деятельности** (данный этап связан с подведением итогов занятия и определением образовательных результатов работы с кейсом и характеризуется анализом эффективности организации занятия).

При анализе кейса выделяют наиболее существенные проблемы, в процессе рефлексии преподаватель может задавать вопросы: «Что было наиболее сложным и наиболее простым?», «Какое у Вас сложилось общее впечатление от кейса?», «Сможете ли Вы в будущем избежать этой ошибки?», «Как Вы думаете, какая здесь основная проблема?» Образовательный кейс в

процессе обучения студентов носит интерактивный, аналитический, деятельностный характер и их можно систематизировать в соответствии с тематикой учебных дисциплин (таблица 1).

Таблица 1 – Тематические направления кейсов по учебным дисциплинам

№	Учебная дисциплина	Темы курса	Кейс
1	Организация физкультурно-спортивной работы (ОФСР)	<p>1) Принципы планирования в физкультурно-спортивной работе.</p> <p>2) Составление плана физкультурно-массовой работы.</p> <p>3) Особенности организации и проведения семейных, физкультурно-спортивных, развлекательных состязаний.</p> <p>4) Основы организации и проведения соревнований по системе Спартакиад.</p>	<p>Основу занятий составляют ситуационные кейсы двух типов: 1) <i>кейс-изложение</i>, (сжатый кейс), содержащий рассказ о проблемах физкультурно-спортивной работы, особенностях планирования, организации и проведения соревнований, путях решения этих проблем, выводы и рассуждения по возможностям избежать этих проблем;</p> <p>2) <i>кейс-практическая задача</i>, представляет собой задание (полный кейс) для самостоятельного решения кейса (проблемной ситуации в физкультурно-спортивной работе) и подробного описания в форме проекта этого решения, возможна работа в малых группах.</p>
2	Избранный вид спорта (ИВС)	<p>1) Тактическая подготовка</p> <p>2) Психологическая подготовка</p> <p>3) Физическая подготовка</p> <p>4) Интегральная подготовка</p>	<p>При изучении и закреплении материала используются: 1) <i>кейс со структурированными вопросами</i> по темам курса, 2) <i>кейс-иллюстрация</i>, содержащий небольшой объем информации (данных) для подтверждения, 3) <i>комплексный</i> (модульный кейс), содержащий 20–30 страниц информационных данных, фотоматериал, статистические данные, копии документов, видеоматериал.</p>
3	Менеджмент спортивной организации (МСО)	<p>1) Понятие и сущность управления</p> <p>2) Мотивация деятельности в</p>	<p>В занятиях применяются множество кейсов по типу кейс-изложение, в форме</p>

4	Легкая атлетика	<p>менеджменте</p> <p>3) Конфликтность в менеджменте</p> <p>4) Генеральная цель и дерево целей физкультурно-спортивной организации</p> <p>1) Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>2) Краткий исторический обзор развития легкой атлетики.</p> <p>3) Легкая атлетика в системе физического воспитания.</p> <p>4) Рекордсмены в легкой атлетике</p>	<p>сжатых кейсов и мини-кейсов с общим обсуждением проблемных ситуаций и генерацией идей по их решению.</p> <p>При изучении и закреплении теоретического материала используются: 1) кейс со структурированными вопросами по темам курса; 2) кейс-иллюстрация, содержащий небольшой объем статистических и других данных; 3) комплексный (модульный кейс), содержащий 20–30 страниц информационных данных, фотоматериал, статистические данные, копии документов, видеоматериал; 4) самостоятельное составление мини-кейсов студентами, из своего тренировочного и соревновательного опыта или на примере проблемных ситуаций известных спортсменов;</p>
5	Аэробика	<p>1) Методика проведения оздоровительных занятий аэробной, ритмической и танцевальной гимнастикой с детьми различного возраста.</p> <p>2) Фитнес-зарядка для разных возрастных групп.</p>	<p>В занятиях целесообразно применять: комплексный (модульный кейс), содержащий 20–30 страниц информационных данных, фотоматериал, статистические данные, копии документов, видеоматериал, общий разбор, обсуждение, генерация идей.</p>

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам анализа теоретико-методических основ структуры и содержания технологии ситуационных кейсов, была составлена примерная модель применения их в обучении студентов 3 курса некоторым дисциплинам образовательного процесса колледжа физической культуры и спорта, применена на занятиях и оценена экспертами (Таблица 2). Анализ результатов экспертов, определявших влияние кейс-технологии на проявление студентами интереса, активной учебной деятельности на занятии, оценки знаний при сравнении

экспериментальной группы (ЭГ) с контрольной группой (КГ) показал, что преимущественно «высокий уровень» показали студенты, обучающиеся в ЭГ, то есть с применением современных педагогических технологий в форме кейсов. Так, например, студентов ЭГ получивших оценку экспертов «высокий уровень» в изучении дисциплины «Менеджмент спортивной организации» на 40,2 % больше, чем в КГ, а при изучении «Организации физкультурно-спортивной работы» на 20 % более, чем в КГ.

Таблица 2 – Анализ экспертной оценки результатов применения ситуационных кейсов в обучении студентов

Учебная дисциплина	Уровень оценки по рангам					
	ЭГ (n= 30)			КГ (n= 32)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
ОФСР	77,1 %	21,3 %	1,6 %	57,1 %	30,1 %	12,8 %
ИВС	65,4 %	32,1 %	2,5 %	34,9 %	54,2 %	10,9 %
МСО	87,9 %	8,2 %	3,9 %	47,7 %	35,1 %	17,2 %
Л/А	78,4 %	14,5 %	7,1 %	43,8 %	39,9 %	16,3 %
АЭР	53,2 %	38,1 %	8,7 %	38,5 %	51,6 %	9,9 %

**Выводы.** По результатам исследования можно заключить следующее: 1) технология кейсов в качестве образовательной составляющей может способствовать познавательному интересу студентов и положительно влиять на усвоения ими учебного материала, повышая успеваемость; 2) применение квест-технологии в форме предложенной модели по тематике учебных дисциплин и в соответствии с классификацией квестов может служить фактором оптимизации образовательного процесса колледжа и успешному формированию профессиональных компетенций будущих педагогов сферы физической культуры и спорта.

#### Список литературы

1. Неверкович С. Д. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры / С. Д. Неверкович, Е. В. Быстрицкая, Р. У. Ариффулина. М.: СпортЧеловек, 2018. – 282 с.
2. Столяров, В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография / В. И. Столяров. – К.: НУФВСУ, Изд-во Олимп. лит. 2015. – 704 с.
3. Кулишенко, И. В. Использование кейс-технологий в подготовке физкультурных кадров / И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина, Е. В. Разова, А. С. Фандеева// Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 11. – С. 17–23.
4. Красникова, А. В. Особенности использования кейс-технологии в образовательном процессе / А. В. Красникова // Вестник науки и образования. – 2020. – № 4 (82). – С. 88–90.
5. Кейс (значения) // Википедия (дата обновления: 22.12.2022). – URL:
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кейс> (дата обращения: 24.01.2023).



УДК 377.8

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Хаертдинова А.А.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Социальные, политические и экономические изменения, произошедшие за последнее десятилетие, изменили многие аспекты жизни общества. Существуют условия, которые негативно влияют на психические, эмоциональные и социальные проблемы в жизни человека и в его профессиональной деятельности, в особенности это все сказывается на здоровье. Это особенно актуально для профессионалов в области физической культуры, которые непосредственно влияют на концепцию здорового образа жизни в нашем обществе.

*Ключевые слова:* психологическая готовность, физическая культура, учащиеся, педагоги.

Практика последних лет выявила значительные пробелы в подготовке будущего учителя физической культуры, недостаточную психологическую готовность выпускников физкультурных вузов к профессиональной деятельности. Несмотря на значимые инновации в сфере содержания и технологии образования, высшие физкультурные учебные заведения не обеспечивают должного уровня личностной и профессиональной готовности учителей физической культуры к деятельности.

В процессе подготовки профессионалов в физкультурных вузах должны формироваться не только знания, умения и навыки присущие будущему учителю физической культуры, но и акцентировать процесс обучения на личностный рост человека, на его психологическую готовность к профессиональной деятельности.

Проблема неготовности будущего преподавателя к его профессиональной деятельности сказывается также на трудовой активности, творческой инициативе и влияет на общекультурное развитие человека в целом.

Обоснование проблемы заключается в некоторых изъянах в процессе обучения. Во время получения образования студенты получают огромное количество информации: умения, навыки, знания, которые пригодятся им в профессиональной деятельности. Однако при выходе на практику будущие учителя не готовы психологически к педагогической деятельности. Студентам необходимо следить за реализацией всех своих личностных возможностей, так как психологическая готовность к профессиональной деятельности непосредственно связана с состоянием здоровья как физического, так и ментального, с продуктивностью и удовлетворенностью.

Все сказанное позволяет считать проблему формирования психологической готовности к профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры актуальной.

В связи с этим, целью исследования выступает изучение теоретических аспектов психологической готовности будущего учителя физической культуры.

Задачи подготовки студентов физкультурных, педагогических учебных организаций требуют выявления путей оптимальной интеграции практики в процесс формирования психологической готовности к профессиональной деятельности[3]. Особенности профессиональной деятельности студентов предъявляют определенные требования к личности молодого педагога и обязательно к составу знаний и умений, которые студент должен усвоить в процессе обучения. Современные условия жизни требуют от учителя физической культуры все более сложных психолого-педагогических и медико-биологических знаний для успешной организации оздоровительной и воспитательной работы.

На основе анализа психологической литературы, профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, а также выяснения сущности психологической готовности нами был выявлен состав основных компонентов, проявляющийся в практической деятельности преподавателя физической культуры, который должен быть сформирован у студентов в период профессиональной подготовки в вузе.

На основании обзора психологической литературы по вопросам профессиональной деятельности учителей физической культуры, а также значения психологической подготовки, нами была определена структура основных элементов практической работы, которую следует включать в образовательный процесс будущего учителя физической культуры.

В становлении психологической готовности важную роль играет мотивационный компонент, который является «стержневым, своего рода направляющим образованием», т.к. «вне мотива и смысла невозможны ни одна деятельность, не реализуемы никакие, даже самые усвоенные знания и предельно сформированные умения» [7].

Психологическая модель личности учителя, разработанная профессором Э.М. Велиевым, включает в себя следующие элементы: «профессиональная направленность как совокупность устойчивых мотивов, ценностей и смыслов, направлений деятельности личности, оценка профпригодности к деятельности, самоопределение, формирование потребности в профессии как жизнедеятельности, развитие личностных потенциалов посредством реализации возможностей и способностей, профессиональная компетентность.» Таким образом, автор трактует «человеческое поведение будущих педагогов, как психологические факторы, играющие роль в определении способов, приемов выполнения профессиональной деятельности». Отличительной особенностью результатов отбора будущих педагогов является непрерывное развитие личности для педагогической профессии [1].

По мнению А.И. Щербакова, «... в структуру личности учителя входят такие социально-психологические качества и свойства личности как: общегражданские и нравственно-педагогические качества, социально-перцептивные и индивидуально-психологические особенности, а также практические умения и навыки. Так, профессионально важные качества – это,

прежде всего, качества, определяющие эффективность и продуктивность определенного рода деятельности, связанного с профессиональной [6].

Исходя из вышесказанного, можем объяснить следующие понятия: психологическая готовность к профессиональной деятельности может трактоваться, как целостное образование, включающее потребность к деятельности, требование в достижении результата, мотивационные характеристики личности, оценка многофункциональных обязанностей, задачи профессиональной деятельности для достижения цели деятельности [2].

Психологическая подготовленность характеризуется научно достоверными психологическими знаниями, имеющими отношение к осуществляемой деятельности, профессионально-психологическими навыками и умениями, профессионально-развитыми познавательными качествами, профессионально-психологической устойчивостью.

Психологическая подготовка – это особая установка в нынешнем профессиональном обучении по развитию собственно профессионально-психологической подготовленности педагогов.

В.А. Сластенин оценивает психологическую готовность обучающихся к профессиональной деятельности, как профессиональную готовность психики будущего педагога физической культуры. Недостаток у будущего учителя некоторых компонентов состояния готовности реализовывать свою работу значительно сокращает результативность деятельности и его подготовленность к работе может не реализоваться в полной мере. Следовательно и устойчивая, и ситуативная психологическая готовность необходимы для успешной и эффективной работы преподавателя [9].

Положение профессиональной готовности рассматривается им как категория концепции деятельности и понимается, с одной стороны, как итог процесса подготовки, с другой – установки на что-то. Психологическая готовность личности к делу как бы аккумулирует в себе, все необходимые и достаточные для успешного решения определенного вопроса, элементы. В соответствии с пониманием особенной роли психологической готовности как фактора успешной деятельности, выработалась практика формирования профессиональной готовности педагога.

Готовность к профессиональной деятельности рассматривается особое индивидуальное состояние, которое подразумевает присутствие у человека некоторой структуры поведения и непрерывной направленности сознания на его выполнение. Основные психологические качества готовности закладываются в поливариантном поле современного вуза [3, 4]. Психологическая готовность содержит в себе все требуемые элементы действия, которые важны для эффективного решения поставленной задачи. Психологическая готовность выражается в профессиональной направленности личности. Одним из компонентов психологической готовности является сознательная потребность. Психологическая готовность к деятельности наступает с постановки цели на основе потребностей и мотивов. Впоследствии идет выработка плана, моделей, схем предстоящих действий. После личность переходит к реализации готовности в предметных действиях, использует

определенные средства и методы деятельности, сопоставляет полученные результаты с назначенной целью, вносит необходимые изменения [8].

Таким образом, проанализировав работы таких ученых, как Л.М. Попов, И.М. Пучкова, П.Н. Устин, Э.М. Велиев, Р.Д. Санжаева, А.К. Маркова, В. Слостенин, И. Исаев, Б.А. Душков, Б.А. Смирнов, А.В. Королев, позволяют сформулировать следующий основной вывод: преимущественно значимым условием развития целостной психологической готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности представляет психологическая культура общения в образовательном учреждении. Специальная психологическая подготовка будет более успешной в условиях преобладающей личностно ориентированной, диалогической культуры общения. Необходимым условием формирования готовности личности к деятельности является ее адаптация к реальным условиям педагогического процесса. Адаптация трактуется как многосторонний процесс, определенный взаимодействием психологических, социально-психологических, объективно-социальных факторов.

#### Список литературы

1. Велиев, Э. М. Система непрерывного профессионального образования/Э. М. Велиев. – М.: Слово, 2005. – 136с.
2. Душков Б.А., Смирнов Б.А., Королев А.В. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности: Словарь / Под ред. Б.А. Душкова. – М.: Акад. Проект: Фонд «Мир», 2005. – 847 с.
3. Калимуллина О.А., Гайдамашко И.В. Подготовка молодых специалистов в системе современного образования: вектор поликультурной парадигмы Казанский педагогический журнал. 2020. № 4 (141). С. 66-71.
4. Калимуллина О.А., Тимошина И.Н., Иванова А.В. Культурно-образовательное пространство современного вуза как фактор формирования педагогической системы духовно-нравственного развития молодежи. Ульяновск, 2022.
5. Калимуллина О.А. Сущностные характеристики молодежи в контексте социокультурной реальности. В сборнике: Социально-культурная деятельность: векторы исследовательских и практических перспектив, материалы Международной научно-практической конференции. 2016г. С 228-231
6. Маркова А.К. Психология труда учителя: книга для учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993.-192 с.
7. Попов Л.М., Пучкова И.М., Устин П.Н. Психологическая готовность к профессиональной деятельности и методы ее формирования/Л.М. Попов, И.М. Пучкова, П.Н. Устин/Ученые записки Казанского университета, 2015.-215с.
8. Санжаева Р.Д. Психологическая подготовка студентов к педагогической деятельности / Р.Д. Санжаева Личность в системе деятельности. Тезисы докладов регион. науч. практической конференции. Новосибирск: НГПУ, 1993.- 90с.
9. Слостенин В., Исаев И. Педагогика: Учебное пособие/ В. Слостенин, И.Исаев.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 576 с.

УДК 796.011.1

## К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Харечкин А.Н.

к.п.н.

Оганесян А.Н.

Ставропольский филиал  
Краснодарского университета МВД России  
Ставрополь, Россия

*Аннотация.* В настоящее время деятельность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в своем сущностном содержании непосредственно сопряжена с противодействием деструктивным элементам общества, которые представляют реальную угрозу общественной безопасности нашего государства. Физическая подготовка сотрудников напрямую влияет не только на формирование значимых физических качеств, но и на морально-психологическую устойчивость и помогает в деятельности сотрудников.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, деятельность сотрудника МВД, морально-психологическая устойчивость, профессиональные знания и умения.

**Актуальность** статьи обусловлена условиями служебной деятельности сотрудников которые в свою очередь выступают предпосылками к реализации комплекса специальных учебно-тренировочных мероприятий направленных на развитие профессиональных знаний, которые по своему содержанию должны быть максимально приспособлены к работе в реальной обстановке и вместе с тем должны характеризоваться как надежные и эффективные.

**Цель исследования** является физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, как в аспекте формирования значимых физических качеств, так и в аспекте возможности психоэмоциональной регуляции сотрудника.

**Организация и методы исследования.** Авторами в работе применялись методы теоретического анализа научной и методической литературы по исследуемой теме, сравнение, обобщение, наблюдение, систематизация и изучение учебной документации, методы статистической обработки результатов.

Принимая во внимание вышеизложенное, следует сказать о том, что служба в органах внутренних дел непрерывно связана с умственным, психологическим и физическим напряжением – это является первопричиной необходимости качественного повышения уровня профессионально-прикладных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел – это непрерывный процесс планомерного физического воспитания, характеризующийся высоким уровнем прикладной ориентации во всех своих проявлениях, который в своем содержании аккумулирует как развитие

профессионально значимых физических качеств сотрудника, так и психологическую подготовку.

Рассматривая процесс физической подготовки необходимо отметить и те функции, которые они реализуют. К их числу относят:

1. Образовательную функцию, которая включает в себя процесс развития комплекса необходимых знаний, умений и навыков, иными словами – это обучение сотрудников в порядке, определенном ведомственными нормативно-правовыми актами.

2. Развивающую функцию, выступающую основным средством развития и формирования у сотрудника достаточного психофизиологического потенциала обеспечивающего реальную возможность выполнения служебных задач на высоком профессиональном уровне.

3. Воспитательную функцию, которая в процессе своей реализации направлена на формирование комплекса исключительно положительных социально-значимых качеств личности. Так как специальная подготовка, выступает ключевым элементом системы физической культуры, она задействует все уровни сознания человека. Следует помнить, что такие процессы регулируются не только различными физиологическими закономерностями, но и социальным контекстом воспитания.

Исходя из вышеизложенного, мы пришли к выводу, что физическая подготовка в первую очередь направлена на реализацию процесса приобретения комплекса профессиональных знаний и умений, а также на развитие социально-значимых качеств личности сотрудника.

Рассмотрев функции физической подготовки сотрудников полиции следует отметить их цель. Целью физической подготовки в системе МВД России является формирование состояния психофизической и психофизиологической готовности сотрудников к выполнению различных оперативно-служебных и служебно-боевых задач, правильному и безопасному применению физической силы и боевых приемов борьбы, преодоления полосы препятствий [1, с. 149].

Следует отметить принципы организационного построения данной подготовки сотрудников органов внутренних дел. К их числу относят:

1. Доступность – ключевой принцип организации подготовки, сущность которого сводится к необходимости соответствия средств и методов подготовки как к возможностям обучаемых, так и к потенциалу материально-технической базы.

2. Плановость и систематичность – специальная подготовка должна характеризоваться четким построением и последовательностью обучения.

3. Постоянный характер подготовки – сущность данного принципа выражается в том, что необходимо выбирать такую продолжительность отдыха, чтобы он не оказывал негативного и регрессивного эффекта на здоровье сотрудника.

4. Вариативность – так же является основополагающим принципом организации специальной подготовки и выражается в необходимости своевременного изменения последовательности, количества, темпов повторения упражнений в целях всестороннего развития организма сотрудника [2, с. 105].

Рассмотрев цель, функции и принципы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел необходимо отметить, что основной непосредственной задачей такой подготовки является подготовка физически развитой личности, отличающейся высоким уровнем психоэмоциональной регуляции, способных к эффективным и наступательным действиям в условиях сложной оперативно-служебной обстановки.

Важное значение имеет отмеченная выше – способность психоэмоциональной регуляции сотрудника. С целью качественного повышения ее уровня на наш взгляд необходимо «наполнять» учебный процесс различными элементами напряженности, которые в свою очередь характерны обстановке реальной оперативно-служебной деятельности. Реализуя данный аспект подготовки необходимо акцентировать внимание на воспитании волевых качеств личности, а также развитии способности управлять своим психоэмоциональным состоянием в целом [3, с. 134].

Развитие и повышение уровня состояния психоэмоциональной регуляции у сотрудников органов внутренних дел направлено на решение таких задач как:

1. Выработка способности сдерживать психические реакции организма, возникающие ввиду стрессовых ситуаций оперативно служебной деятельности;
2. Формирование умения точного, правильного и своевременного выполнения служебных обязанностей с учетом состояния психофизиологических перегрузок, а также физического утомления.
3. Развитие умения применять способность психоэмоциональной регуляции в ситуациях повышенной напряженности, связанной с применением огнестрельного оружия [4].

На основании вышеизложенного мы приходим к следующему промежуточному выводу: способность психоэмоциональной регуляции личности сотрудника состоит непосредственно в состоянии их подготовленности к выполнению оперативно-служебных задач. Так именно от этой способности, которая формируется на занятиях по физической подготовке зависит умение сотрудника проявлять осторожность, внимание к опасностям, планомерность и поступательность своих действий. Также следует отметить, что, вырабатывая данную способность у сотрудников, параллельно развиваются такие профессионально и социально значимые качества личности, как:

1. Дисциплинированность;
2. Объективность;
3. Решительность и др.

Процесс психологического, физического развития и совершенствования личности способствует благоприятному и планомерному становлению личности, что обусловлено плюрализмом средств и методов специальной подготовки, активным характером ее реализации.

Вместе с тем следует отметить, что возможности физической подготовки не ограничиваются развитием и совершенствованием рассмотренных в данной статье навыков и умений. Научные труды последних десятилетий позволяют нам определить реальное значение целенаправленных занятий развития и воспитания различных психофизических качеств личности.

**Заключение.** Таким образом, обобщая вышеуказанную информацию, можно сделать вывод, что высокий уровень подготовленности – это необходимый базис деятельности сотрудников органов внутренних дел по обеспечению общественного порядка и безопасности на территории нашего государства, вместе с тем непосредственное значение для правильного воспитания личности сотрудника имеет развитие психофизиологических качеств, которые имеют содержательный характер. Так же следует отметить, что основной целью специальной подготовки является воспитание в личности сотрудника комплекса морально-волевых качеств, оказывающих непосредственно позитивное влияние на результаты оперативно-служебной деятельности.

#### Список литературы

1. Гайдаш, А.И. Формирование физической культуры личности курсантов вузов МВД России / Гайдаш, А.И. – Текст: непосредственный // Научно методические проблемы профессиональной и служебной подготовке в органах внутренних дел России электронный сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2017. – С. 148-151.
2. Кувалдина, Е.В. Особенности воздействия регламентированных занятий физической культурой на организм студентов / Е.В. Кувалдина, – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 104-106.
3. Палевич, В.И. Боевые приемы борьбы: формирование у сотрудников полиции тактической и психологической готовности к их применению / Палевич, В.И. – Текст: непосредственный // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества: сборник материалов VII национальной научно-практической конференции студентов и преподавателей, 25 апреля 2018 / ответственный редактор Х.Н. Аров; ГАОУ ВО Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт – Невинномысск, 2018. – С. 133-138.
4. Савицкая Н.В. Социально-педагогическое сопровождение развития безопасной жизнедеятельности обучающихся учреждений среднего профессионального образования: специальность 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Савицкая Наталья Васильевна ; Московский государственный психолого-педагогический университет. Москва, 2013. – 25 с.



УДК 796.015.154.22

## ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ МОЛОДЕЖИ В ВУЗАХ

**Цахний М.Б.**

*ассистент*

Мелитопольский государственный  
университет им. А. С. Макаренко  
Мелитополь, Россия

*Аннотация.* Приводится анализ отношения студентов к физическому воспитанию и физической культуре в ценностно-мотивационном, когнитивном, поведенческом и эмоциональном аспектах, выделены типы и мотивация, место и роль спорта в системе жизненных ценностей молодого поколения. Выявлено, что несмотря на различия в мотивации, для всех типов респондентов хорошие физические кондиции являются универсальной ценностью, и приводят в действие одинаковые положительные эмоции.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, физическая культура, спорт, жизненные ценности.

**Актуальность.** Здоровье молодежи его состояние – самое важное благополучие общества и государства, дающий прогноз на будущее. Большое внимание на этот, актуальный вопрос о здоровье, возросло в последние годы, такое же внимание возросло и к молодежи.

Неотъемлемой и важной частью всегда будет физическая культура, как формирование личностного роста молодого специалиста. Данная дисциплина всегда была обязательной для любых специальностей. Одно из средств физического воспитания развитие и формирование индивидуальности как личность, его психологического, эмоционального состояния молодежи при нахождении в высших заведениях на протяжении всего периода обучения и профессиональной подготовки.

Если мы проанализируем физическое воспитание среди учащихся, то вывод будет один: учащиеся занимающиеся спортом постоянно, они больше проявляют интерес к обучению, у них стойкое эмоциональное состояние, улучшается концентрация внимания, более позитивное отношение к себе и окружающим, в отличии от тех, у кого отсутствует спорт в жизни.

Рассмотрим одно из направлений физической подготовкой – подвижную и командную игру волейбол.

Волейбол – это командный, вид спорта, где представители двух команд соревнуются на площадке, разделенных сеткой, но при этом, цель команд направить мяч таким образом, чтоб он оказался на площадке соперника, или чтоб игрок защищающей команды допустил ошибку. Существуют различные виды волейбола: 1) пляжный волейбол; 2) классический волейбол; 3) пионербол; 4) парковый волейбол.

История возникновения волейбола стартовала в 1897 году в США, где были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,6 x 15,1 м, высота сетки 198 см, мяч окружностью 63,5-68,5 см и массой 340 г, количество

игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче ее можно было повторить, играли до 21 очка в партии. За историю волейбола его техника, правила и тактика развивалась.

Волейбол считается одной из самых популярных игр среди молодежи. Игра очень популярна благодаря тому, что не требует затрудненного обучения и она широкодоступна. Так как волейбол имеет огромное признание среди молодежи, его включили в учебную программу дисциплины «Физическая культура».

Этот вид спорта является атлетическим видом спорта, поэтому занимаются спортсмены у которых высокий уровень физической подготовки и высокий показатель функциональных требований. Волейболу характерно большой объем нагрузок и интенсивность проведения занятий на любом их уровне, в связи с этим студентам, обучающимся волейболом, выдвигают высокие требования к состоянию здоровья и к физическому развитию.

Нужно отметить, что волейбольные занятия нацелены на усовершенствование выносливости, поскольку основной этап игры являются прыжки и интенсивность их выполнения, и это является отличительной особенностью волейбола от других видов спорта.

Волейбол набирает популярность в высших учебных заведениях, и его актуальность среди студентов не теряется. Прежде чем начать играть в волейбол, им необходимо укрепить свое здоровье и развить физические качества, которые помогут им не только во время игры, но и в дальнейшей жизни, и в профессиональной деятельности после завершения образования.

Волейбол повышает успеваемость студентов, снижает риск утомления, повышает уровень стрессоустойчивости, физическую силу, выносливость, ловкость, бдительность, быстроту реакции, высокую концентрацию и способность переключать внимание, память на движения, наблюдательность, развивает практическое мышление, быстрое принятие решений в сложных ситуациях и высокую координацию движений.

Чтобы уроки волейбола способствовали грамотному развитию физических качеств студентов, преподавателю необходимо знать анатомические и физиологические особенности организма.

Эффективность учебного процесса связана с успеваемостью студентов на занятиях волейбола. Рабочая компетентность – это способность учащегося выполнять технические движения и тактические комбинации на протяжении всего занятия. Во время обучения студенты должны уметь грамотно поддерживать и распределять свою деятельность. Поэтому немислимо, чтобы физические качества не были высокоразвиты в течение всего периода обучения.

Давно известно, что любая физическая активность может оказать положительное влияние на общий уровень активности студента, его физическую и умственную работоспособность, но этого нельзя ожидать, если студенты игнорируют занятия физкультурой и спортом. Эти качества могут быть достигнуты только при наличии занятий, направленных на развитие выносливости, настойчивости, командного духа и силы.

Волейбольные тренировки всегда делали упор на реактивность, частоту движений и скорость. Дело в том, что профессиональные спортсмены, в отличие от любителей, реагируют мгновенно и двигаются с гораздо большей частотой.

Как и в других видах спорта, волейбол развивает способность выполнять сложные комбинации и формулировать решения, как можно быстрее в связи сформированием новых условий и задач. Вовремя игры особенно важны мышление, зрительное восприятие и внимание.

Вовремя игры студентам необходимо оценивать большие объемы информации о конкретных ситуациях и решать тактические задачи. Обдумывая стратегии дальнейших действий, студенты концентрируют свое внимание на объекте игры, тренируя зрительную память и невербальное восприятие действительности. Таким образом, волейбол может тренировать, как физические навыки, так и тактическое мышление.

Игры в волейбол совершенствуют три физиологических компонента организма учащихся:

Таблица 1 – Влияние игры в волейбол на физиологические компоненты организма учащихся

<b>Компоненты</b>	<b>Влияние игры в волейбол на компоненты</b>
Адаптивность	Показывает социальные навыки ученика, его самооценка и социальный статус также отражаются в этом элементе. Совершенствование этого элемента в процессе обучения волейболу способствует регуляции психических процессов ученика.
Нейротизм	Включают профилактику нервных срывов, повышенной тревожности и эмоциональных расстройств
Баланс в нервной системе	Волейбол способствует поддержанию баланса возбуждения в нервной системе. Баланс может существовать только тогда, когда нейронные процессы представлены в равной степени. Люди со сбалансированными нейронными процессами характеризуются как люди, у которых баланс в поведении

Сочетание этих факторов не только подчеркивает особую важность эмоциональной и психической регуляции в процессе соревновательной деятельности для волейболистов, но и восприятие зрения определяет стабильность игры.

Общий режим тренировок оказывает положительное влияние на физиологическое состояние организма студента, увеличивая частоту сокращений сердечно-сосудистой системы вовремя разминки, улучшая устойчивость вестибулярного аппарата и повышая показатель силы.

В целях развития, улучшения и повышения скоростно-силовых качеств на практике используются определенные методы, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Методы, способствующие развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств студентов

Метод	Суть метода
Метод непередельных усилий	Учащийся самостоятельно определяет для себя оптимальный вес при выполнении нагрузки, например: приседаний с весом несколько килограммов. Значит, перед студентами стоит задача присесть и встать с грузом при максимальном быстром темпе. Упражнение можно повторить, но стоит помнить, что при этом нужно незначительно увеличивать вес гири или штанги.
Сопряженный метод	Данный метод способствует развитию прыгучести в процессе выполнения технических приемов или их частей. Здесь уместны утяжеленные пояса, с ними выполняются ответные удары и подача мяча.
Метод круговой тренировки	Упражнения, относящиеся к данному методу, рассчитаны на использование основных групп мышц: 1) удары по мячу; 2) прыжки из глубокого приседа; 3) прыжки с использованием скакалки; 4) прыжки вверх с легким отягощением; 5) прыжки на одной, а также обеих ногах.

По окончании занятий у студентов расширяется поле зрения и глубина, увеличивается сила, устойчивость и переключение внимания. Все эти показатели учитывают увеличение силы и подвижности нервных процессов, что улучшает общую работоспособность студента.

Волейбол основан на прыжках, беге, бросках и передачах мяча. Регулярно организованные тренировки по волейболу положительно влияют на работу всех органов чувств, опорно-двигательного аппарата, пищеварительного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Играя в волейбол, студенты находятся в привилегированной обстановке и имеют возможность продемонстрировать широкий спектр качеств, необходимых для совершенствования и развития личности, таких как физическая сила, ловкость, такт и командная работа.

Игра в волейбол сосредоточена на многократных прыжках, что укрепляет отдельные группы мышц, несомненно, увеличивает силу движений. Эффективная игра в волейбол возможна только при высокой подвижности запястий, локтей, плеч, крестцово-подвздошных суставов, бедер и лодыжек.

Нельзя забывать и о психологической подготовке, которая так важна в волейболе. В этом виде спорта присутствует высокий уровень эмоционального и психического напряжения. Одной из основных задач подготовительного этапа соревнований по волейболу является совершенствование волевых качеств.

Это тренировочное упражнение для развития физических качеств, таких как быстрота. Важно понимать, что это движение не должно длиться долго, и игрок не должен чувствовать усталости после его выполнения.

Из физических качеств ловкость наименее изучена, но следует учитывать, что эта ловкость, достаточная в волейболе, может быть недостаточной в других видах спорта.

Нельзя не упомянуть о таких физических качествах студентов, как выносливость. Под выносливостью следует понимать способность студента выполнять исполнительскую деятельность без снижения ее эффективности в течение периода выполнения.

Повышение выносливости при тренировках увеличивает функциональные возможности верхних дыхательных путей и улучшает реакцию сердечно-сосудистой системы на функциональные нагрузки.

Поэтому волейбол следует рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных результатов, но и как подготовку студентов к профессиям, характеризующимся проявлением физических качеств, высокой силы, устойчивости, быстроты и точности переключения внимания, высокой скорости реакции и точности мышечного восприятия. Волейбол, несомненно, является одним из средств совершенствования физических качеств студентов вузов.

УДК 796.071.4

## ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ КОНКУРЕНТНОЙ СПОСОБНОСТИ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

**Черных Е.В.**

*к.п.н., доцент*

ГБУ Липецкой области «Областная комплексная  
спортивная школа олимпийского резерва  
с филиалами в городах и районах области»  
Липецк, Россия

*Аннотация.* Познавательная активность – необходимое условие сохранения компетенции у профильных специалистов в современных социальных условиях жизнедеятельности. В статье проводится теоретический анализ проблемы развития познавательной активности у работников физкультурно-спортивной отрасли и приведены некоторые результаты исследований работы на базе государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области».

*Ключевые слова:* познавательная активность, субъект, познание, деятельность, специалист.

Проблема познавательной активности выступает как важное условие поддержания необходимого профессионального уровня специалистов физкультурно-спортивной отрасли, обеспечения глубины и прочности знаний, умений и навыков, их адаптации к современным социальным требованиям общества.

В динамичном формате социально-экономических изменений, происходящих в мире, существенно повышается спрос на инициативную, творческую личность, способную к деятельной адаптации к изменяющимся требованиям жизни и профессии, к приобретению и усвоению новых знаний.

Основу исследования составляет рассмотрение познавательной активности как системы с иерархически построенными отдельными компонентами, взаимодействие которых обеспечивает обнаружение новых интегральных качеств, учет их и использование в рамках объективно возможного разнообразия условий формирования познавательной активности у специалистов.

**Цель исследования:** выявить и обосновать комплекс педагогических условий, обеспечивающих развитие профессионально-познавательной активности тренеров-преподавателей по видам спорта в профессиональной деятельности.

**Предмет исследования** – педагогические условия эффективного развития познавательной активности специалиста физической культуры и спорта.

Данный подход к исследуемой проблеме в соответствии с целями, задачами, особенностями предмета исследования предопределил и методы исследования: метод теоретического анализа проблемы на основе изучения психолого-педагогической и научно-методической литературы; изучения и обобщения

передового педагогического опыта; экспериментальная работа анкетирование, наблюдение, беседа, ретроспективный анализ собственного опыта.

В ряде работ активность рассматривается как качество личности, проявляющееся в деятельности [5, 8, 9]. В Российской педагогической энциклопедии [2] активность рассматривается как важнейшая черта, которая проявляется в способности «изменять окружающую действительность» в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями.

Активность личности характеризуется целенаправленностью, организованностью, самопроизвольностью, запасом внутренних побудительных сил, энергии, информативностью, взаимодействием объективных и субъективных начал [1, 7].

Г.И. Щукина утверждает, что активность личности – это целеустремленное социальное образование, в деятельности и общении черпающее свои резервы [9]. При этом выбор личностью программы действий расценивается как сущностная характеристика активности.

Психологи Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов рассматривают активность как базовое понятие по отношению к деятельности. По мнению Б.Ф. Ломова, деятельность есть форма активности, и значит, главным образом, процесс становления личности субъектом деятельности, а не процесс выведения личности из иерархии деятельности [3, 10].

Активная форма деятельности означает не только возможность реализации основных отношений исходной деятельности, но и предполагает порождение отношений, выходящих за рамки первоначальных.

Управление познавательной деятельностью взрослого человека, который сам способен к самоуправлению, заключается, по существу, в том, чтобы создать условия для самоорганизации познавательной деятельности самим ее субъектом.

Важно использовать механизм целесообразного изменения внешних обстоятельств и направленное воздействие на саму мотивационную систему с последующей перестройкой познавательной деятельности субъекта.

**Основной задачей** мы видим в развитие самого специалиста в процессе его собственной профессиональной деятельности. Ориентация специалиста на активизацию собственной профессиональной деятельности позволяет предопределить характер их работы – будет она творческой или репродуктивной.

Для оптимальной активности личности характерны адекватная оценка своих сил, возможностей и реальное представление о трудностях и условиях достижения ценностей, к которым она стремится.

Прежде всего, в самой деятельности создается уровень притязаний. Но дело в том, что, как правило, любая деятельность индивида сопоставима с деятельностью других и зависит от влияния социальной среды. Именно в соактивности наиболее полно реализуются потенциалы каждого человека, проявляется его индивидуальность, вырабатываются взаимоприемлемые критерии и эталоны сравнения, развиваются и удовлетворяются личностные притязания, происходит взаимная коррекция усилий.

Активность в целом можно определить как совокупность обусловленных субъектом моментов движения деятельности. Активность, будучи интегральной характеристикой, позволяет личности осуществлять осознанное целеполагание, обусловленное мотивацией, конструктивно варьировать способами и рефлексировать результаты своего труда, инициативно и критически относиться к выдвиганию новых задач, формировать потребность, предвосхищать результаты деятельности [5, 9].

Следовательно, активность состоит в том, что субъект непосредственно и опосредованно отражает, регулирует, продуцирует, прогнозирует, создает образы и побуждает себя и других к деятельности. Она означает самодвижение, целенаправленную организацию и интеграцию энергии, информации.

**Результаты исследований.** С целью поддержания познавательной активности в профессиональной деятельности, мы разработали ряд мер по активизации познавательной деятельности специалистов физической культуры и спорта государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области».

Комплекс мер по активизации познавательной деятельности состоит из четырех блоков:

Первый блок – участие тренеров по видам спорта и курирующих инструкторов-методистов в исследовательской деятельности с применением цифровых технологий для оценки и анализа необходимых критериев для роста спортивных результатов с применением современных цифровых технологий.

Второй блок – знакомство профильных специалистов с современными технологиями работы с подрастающим поколением посредством участия в работе конференций, вебинаров, митапах в режиме онлайн и офлайн. За последние два года сотрудники отдела спортивных единоборств, приняли участие в работе 37 мероприятий научного, методического и практического характера, опубликовано 5 статей в научных сборниках, общий объем публикаций 9,8 печ. л.

Третий блок – проектная деятельность, в которой принимают участие, как тренеры, так и их воспитанники. Это важный аспект работы, так как дает возможность тренерам и администрации школы увидеть интересы подрастающего поколения, освоить современные технологии работы с подрастающим поколением, найти точки соприкосновения с детьми и молодежью, достичь более высокого уровня доверия и взаимопонимания.

С 2018 года участие тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, включен в комплекс мер ГБУ ЛО «ОК СШОР» по работе со специалистами физкультурно-спортивной отрасли. В настоящее время разработано 14 проектов, три проекта были заявлены на участие в федеральных конкурсах, один проект получил грант.

Четвертый блок – современные технологии организации и проведения теоретических занятий. Это проблемный момент. Дети не расположены слушать сухую теорию, тренеры-преподаватели не подготовлены к адаптации теоретического материала к потребностям современного поколения. Были



применены различные педагогические технологии, наибольший интерес у детей вызвал следующий подход к получению необходимых знаний по выбранному виду спорта: – самостоятельный поиск информации по заданной теме → демонстрация материала другим спортсменам → обсуждение материала с применением традиционных и креативных форм.

В апробации приняли участие 60 тренеров по тхэквондо, каратэ, ушу, дзюдо, самбо, боксу, кикбоксингу. Были задействованы 902 спортсмена в возрасте 10-14 лет.

Мы попросили оценить их проведенные занятия по пяти бальной системе, с которой они хорошо знакомы. Осознано применяли только метод беседы, отказались от анкет, т.к. практический опыт показывает, что устно дети более искренно высказывают свое мнения, в письменном виде им сложно поставить даже четыре бала, не говоря о более низких оценках. Общая оценка детей достаточно высокая (4,3 балла).

В сентябре 2022 года мы провели оценку уровня познавательной активности профильных специалистов по 5-балльной системе: 5.0-4.0 высокий уровень активности, 3.9-3.0 – средний, 2,9-2,0 – низкий, 1,9 и менее – активность отсутствует.

Предварительные результаты. В начале исследования мы имели следующие показатели: уровень интереса к исследовательской работе – 2,2 балла; уровень интереса к участию в работе научных конференций и проектной деятельности по 1,3 балла; уровень интереса к организации и проведению теоретических занятий – 0,8 балла;

В декабре 2021 года были получены предварительные показатели по четырем показателям: уровень интереса к исследовательской работе; уровень интереса к участию в работе научных конференций; уровень интереса к проектной деятельности; уровень интереса к организации и проведению теоретических занятий. Из полученных результатов мы видим статистическую достоверность полученных результатов. По четырем вышеперечисленным критериям средний балл составил до начала эксперимента 1,4 балла, при промежуточном тестировании – 2,97 балла.

В сентябре 2022 года средний бал составил 3,25. Планируемый результат на май 2023 года – 4,0 баллов.

Изучив и проанализировав вопрос развития познавательной активности, можно предположить, что познавательная активность это социальное образование в деятельности, которое позволяет видеть и планировать процессы формирования, движения, обеспечивающие становление, реализацию, развитие и видоизменение деятельности. Собственная познавательная активность субъекта является важным фактором его профессиональной деятельности.

Таким образом, современному специалисту необходимо поддерживать высокий уровень познавательной активности, чтобы соответствовать современным условиям жизнедеятельности, уметь эффективно применять современные технологии в своей профессиональной деятельности, быть интересным своим ученикам.

### Список литературы

1. Активность//Библиотека по педагогике//[Электронный ресурс]- Режим доступа: <http://www.pedagogic.ru>
2. Активность личности//Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rus-pedagog-enc.slovaronline.com>.
3. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания. -М.: Наука, 1977. – 380 с. Текст: непосредственный.
4. Иванова А.В., Скрябина А.Г., Дарбасова Л.А. Познавательная самостоятельность как психолого-педагогическая проблема в современном образовании. Мир науки, культуры, образования. 2019; № 5 (78): 140-142.
5. Наумов, Ю.К. Активность субъекта в познании//Ю.К. Наумов. – М.: Мысль, 1969. – 86 с. Текст: непосредственный.
6. Николов, Л. Структура человеческой деятельности// Под общ. Ред. И с предисл. Л.П. Буевой. – М.: Прогресс, 1984. – 176 с.
7. Осипова С.И., Агишева Н.С. Познавательная активность как объект педагогического анализа. Научно-практический журнал: «Гуманизация образования». 2016; № 2. 89-96.
8. Платонов, К.К. Структура и развитие личности// К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 256 с. Текст: непосредственный.
9. Щукина, Г.И. Проблема познавательной активности в педагогике/ Г.И. Щукина. – М.: Педагогика, 2001. – 351 с. Текст: непосредственный.
10. eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – Сочи, 2016 – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения 18.01.2023). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.

УДК 796.06

## МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**Шайхутдинов Р.Н.**

*магистрант*

Казанский федеральный университет,  
Елабужский институт (филиал)  
Елабуга, Россия

*Аннотация.* В статье приведены определения категории физическая культура и самоконтроль. Обоснована актуальность, и важность физической культуры в современном мире посредством соответствующих мер в области физической культуры в системе общеобразовательных учреждений. Перечислены субъективные и объективные факторы, составляющие комплексную методику самоконтроля обучающихся старших классов. Описан инструментарий самоконтроля, применяемый школьниками 10-11 класса. Сформулированы выводы.

*Ключевые слова:* физическая культура, самоконтроль, пульс, дыхание, сон, настроение, утомление, дневник самоконтроля.

**Актуальность.** Современная действительность, представляющая собой эволюционировавшую систему, характеризуется достаточно специфичными, и, в некоторой степени, сложными процессами, влияющими как на жизнь общества, так и на функционирование государства.

Вряд ли кто-то будет отрицать, что текущее время богато общественными и экономическими благами, о которых предыдущие поколения могли только мечтать. Однако не стоит поддаваться заблуждения и считать, что негативных факторов в современном мире нет.

Общество пришло к тому, что значительно уменьшилась доля физического труда и двигательной активности. Понимая данный факт, государство, которое должно заботиться о сохранении здоровья нации, предпринимает ряд мер, которые призваны устранить проблему ухудшения общего уровня здоровья и физической подготовки.

В этом контексте, особенно важно развитие методик физической культуры в учебном процессе в общеобразовательных учебных заведениях.

Однако, недостаточно применение этих методик без средств самоконтроля, которые на сегодняшний день, как нам кажется, должны в обязательном порядке присутствовать в процессе занятий физической культурой.

**Цель исследования:** исследование методики самоконтроля обучающихся 10-11 классов при занятиях физическими упражнениями.

**Организация и методы исследования.** В ходе работы занимались анализом и обобщением научно-методической работы по теме исследования.

Приведем определения физической культуры и самоконтроля, после чего коснемся непосредственно темы исследования.

Физическая культура – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей [1].

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья [4].

Цель самоконтроля: организация тренировочного процесса таким образом, чтобы он плодотворно влиял на основные физиологические показатели занимающегося и не вызывал нарушений в состоянии здоровья обучающихся.

Остановимся на объективных и субъективных показателях самоконтроля старшеклассника. Данные представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Объективные и субъективные показатели самоконтроля

На рисунке 2 вашему вниманию представлено содержание методики, которая помогает сформировать школьникам правильное понимание о самоконтроле [2].

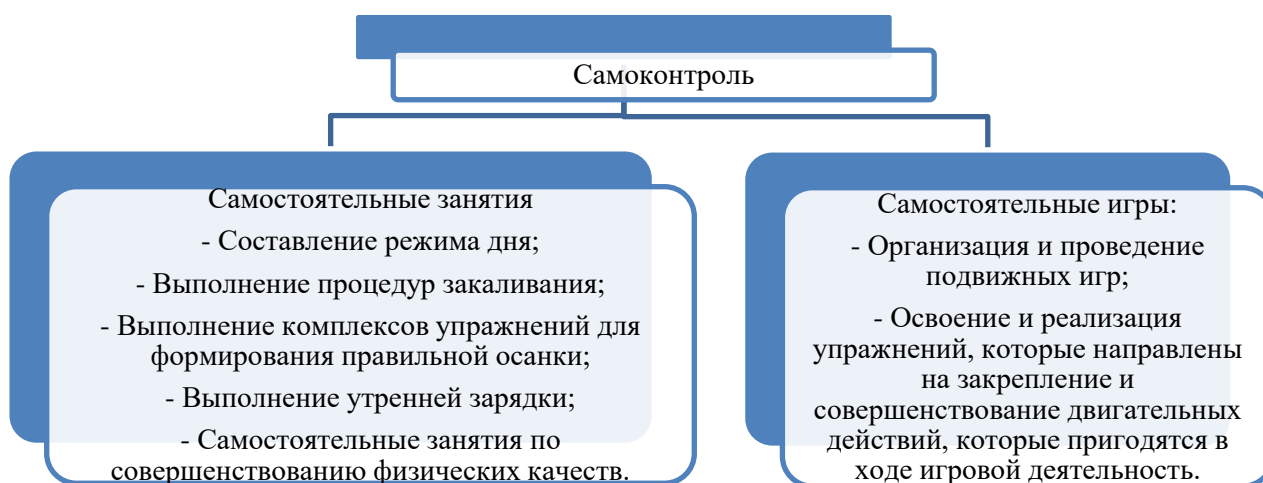


Рисунок 2 – Содержание методики, которая помогает сформировать школьникам правильное понимание о самоконтроле

**Результаты исследования и их обсуждение.** Использование различного арсенала приемов на уроках по физической культуре, а именно самостоятельные занятия, подвижные игры, которые будут организовывать сами обучающиеся, будет помогать формировать у школьников навыки самоконтроля.

Известно, что регулярные и методически правильно организованные занятия физической культурой оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. У 15–16-летних школьников средняя частота пульса в покое колеблется в пределах 70–76 уд/мин, у 15–20% юношей наблюдается замедленный пульс 50–60 уд/мин. При значительных нагрузках частота сердечных сокращений (ЧСС) может достигать 180–220 уд/мин.

В начале урока пульс несколько выше, чем в условиях относительного покоя (82–85 уд/мин.), что объясняется условно-рефлекторной настроенностью организма на постоянную нагрузку. По мере увеличения мощности нагрузки в процессе урока ЧСС возрастает. При этом ее увеличение до 170 уд./мин. практически адекватно мощности нагрузки. Дальнейшее повышение мощности нагрузки вызывает меньшую реакцию ЧСС, но приводит к быстрому снижению работоспособности организма. Поэтому необходимо оптимально использовать на уроке уровень нагрузки, вызывающие реакцию ЧСС на участке пульсовой кривой от исходного уровня (82–85 уд/мин.) до 170 уд/мин. Средний показатель ЧСС за урок у юношей 10–11-ых классов должен быть в пределах 130–140 уд/мин [3].

Следовательно, при помощи незамысловатой методики, можно достаточно быстро и без особенных усилий, самостоятельно определить влияние нагрузок на организм. К счастью, сегодня существует достаточно много универсальных приборов, контролирующих пульс (например, часы).

В практике самоконтроля вполне доступны простые, но вполне информативные пробы, позволяющие оценить функциональное состояние дыхательной и, в определенной мере, сердечно-сосудистой системы. Например, проба Штанге. После обычного вдоха необходимо задерживать дыхание, зажав при этом нос пальцами. Чем больше длительность задержки дыхания, тем лучше тренированность организма, но для 15–17-летних подростков она не должна быть ниже 30–40 сек [3].

Важным инструментом, позволяющим самостоятельно контролировать динамику тех или иных физических показателей, является дневник самоконтроля, который можно ввести в различных вариациях. Самым простым способом является обычная тетрадь, которая имеется в наличии у любого старшеклассника.

Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя. Приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки. Дневник самоконтроля помогает определить состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

В дневник заносятся самые разные показатели, по усмотрению ученика, которые согласовываются с учителем физической культуры. Например, время бега на короткие и длинные дистанции (в динамике), вес, обхват грудной клетки, ЧСС в начале занятия, ЧСС после выполнения контрольных нормативов или же после выполнения круговой тренировки, ЧСС в конце занятия и т.д.

**Заключение.** Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что методика самоконтроля способствуют обеспечению достижения его основной цели. То есть, прослеживание физических показателей в динамике. Данные, полученные в результате анализа дневника самоконтроля, позволяют определить степень влияния нагрузок на организм старшеклассника. Кроме того, субъективные показатели (сон, аппетит, настроение и мотивация) дополняют комплекс общих показателей, и помогают сформировать целостную картину и сформировать необходимую для конкретного ученика программу занятия физическими упражнениями.

#### Список литературы

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
2. Коробков, А.В. Физическое воспитание. – Москва: Высшая школа, 1983. – 391 с.
3. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М.: ИНФРО, 2019. – 289 с.
4. Шуляченко, Н.П. Методические рекомендации по самоконтролю для студентов по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.П. Шуляченко, О.С. Морозова, А.Н. Петров. – СПб.: Научно-технологические технологии, 2018 – 58 с.

УДК 37.025.2

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Шакирова А.Р.**

*студент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Данная статья повествует о роли подвижных игр в профилактике девиантного поведения среди подростков. Продемонстрировано какую именно роль играют социальная и оздоровительная функции подвижных игр в гармоничном развитии как эмоциональной, так и физической сфер подростков, которые в дальнейшем станут опорой подрастающего поколения в сопротивляемости девиациям во внешнем мире.

*Ключевые слова:* девиантное поведение, подростки, профилактика, подвижные игры.

**Актуальность.** Девиантное поведение по сей день остается актуальной проблемой в современных школах. Отрицательная девиация присуща 70% подросткам в возрасте от 11 до 17 лет [2]. Поэтому решение данной проблемы, в частности, ее профилактика лежит на плечах школы и педагогов. Уроки физической культуры наиболее оптимально справятся с данной проблемой, в связи с широтой используемых средств и методов, частому и близкому взаимодействию учащихся друг с другом, присутствию здорового уровня физической активности, доступном только на данном предмете.

**Цель исследования:** выявить особенности подвижных игр в профилактике девиантного поведения подростков.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Отличительной чертой уроков физической культуры является сплочение команды, здоровое соперничество, снятие умственного напряжения и стресса. Более того, физическая культура способствует развитию силы воли и творческому мышлению. Все это определенно имеет важное значение в формировании устойчивой личности и здорового коллектива учащихся, которые в дальнейшем будут иметь устойчивость к девиациям [3, 4, 6].

Мы провели анкетирование среди 42 учащихся восьмых классов лицея №35 по опроснику А. Н. Орел «Склонность к отклоняющемуся поведению», по которому выяснилось, что у 82% опрошенных есть склонность к тем или иным девиациям. Подростковый возраст в принципе и связанных с перестройками в организме и сменой, переосмыслением своей позиции в обществе, месте в нем. Поэтому резкое изменение как физиологических процессов, так и поведенческих могут стать отправной точкой к бунтарству против устоев общества, в последствии к девиациям. Профилактика данных проявлений в нашем исследовании лежит в основе физической культуры и ее средств в виде подвижных игр.

Строевые упражнения, проводимые на каждом уроке физической культуры, организуют класс учащихся и готовят их к предстоящей учебной деятельности. Происходит концентрация внимания, акцент ставится на задачах урока. В связи с этим подростки обучаются вниманию, организованному поведению на уроках.

Еще одной знаковой формой физической культуры являются подвижные игры. Их особенности, такие как занимательность сюжета, наличие соревновательного момента, самостоятельность, но и коллективный характер – реализация функции социальной интеграции, позволяют нам причислить их к эффективным средствам физической культуры, способствующими профилактике девиаций подростков.

Одной из их главных функций является социальная интеграция, так как каждая игра направлена на тесное взаимодействие и достижение общей цели [5]. Она основана как на эмоциональной вовлеченности, жажде победы и совместных переживаниях, так и на мышечной активности. Все это в купе дает выброс гормонов радости и снижение уровня тревожности и стресса. Л.Г. Гаврилова пишет, что коллектив, задействованный в игровой деятельности, представляет из себя определенную систему, во взаимодействии элементов которой реализуются воспитательные процессы, социализация, формирование активной позиции, культуры поведения. «Совместная игровая деятельность придает первоначальное направление ценностным ориентациям, которые в дальнейшей жизни часто оказываются весьма устойчивыми и нередко определяют общую направленность личности. В подвижных играх заложены возможности проявления творческих способностей к самовыражению, к самостоятельности, к самоутверждению» [1].

С другой стороны, подвижные игры можно рассмотреть как средство развития координаций движений, разностороннего физического развития, ориентации в пространстве, активности участников, которые в совокупности позволяют реализовать оздоровительную функцию подвижных игр. У многих подростков имеется тенденция к вспыльчивости или наоборот замкнутости, из-за неумения выражать свои эмоции и бороться с негативными безопасными для себя и окружающих способами. Именно накопленные стресс и тревога, с которыми своевременно не справились, в дальнейшем могут привести к тому, что подросток будет либо жертвой сверстников с девиациями, либо сам будет проявлять девиантное поведение. В данном контексте оздоровительная функция подвижных игр подтверждается Л.Г. Гавриловой. Естественные двигательные действия активизируют функциональное развитие органов и систем, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов, содействуют сохранению баланса между процессами возбуждения и торможения. Они позволяют легко комбинировать этапы работы и отдыха, покрывают необходимое количество дневной активности, снижают умственное истощение и физическое утомление от иных нагрузок, также имеют закаляющие свойства [1, 7].

**Заключение.** Девиантное поведение в основном связано с социальным выбором подростка, на который влияет множество факторов, таких как



воспитание в семье, стихийное общение с окружающими, сверстниками, поддерживающими отклонения в поведении. Подросток с нестабильной самооценкой, стрессовым напряжением, расторможенностью, находится в зоне риска. Поэтому физические упражнения, в частности подвижные игры, одновременно поднимающие настроение и активизирующие интенсивную физическую работу, отлично подойдут для профилактики девиантного поведения.

### Список литературы

1. Гаврилова, Л. Г. Подвижные игры: Рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие / Л. Г. Гаврилова, В. А. Овчаров, О. А. Сабуркина. – Волгоград: ВГАФК, 2016. – 52 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/158057> (дата обращения: 11.02.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Калишевич, С. Ю. Возрастная психопатология и психологическое консультирование: учебник / С. Ю. Калишевич, М. Ю. Городнова. – СПб.: [б. и.], 2015. – 252 с. – (Электронная библиотека университета им. П.Ф. Лесгафта). – Текст: электронный. // Электронный каталог библиотеки ПГУФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Мугаллимова, Н.Н. Двигательная активность как средство первичной профилактики подростковой наркомании / Н.Н. Мугаллимова. – Текст: непосредственный // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – Т.5. № 1. – С. 75-83.
4. Мугаллимова, Н.Н. Первичная профилактика наркомании среди подростков различными видами двигательной активности : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Н.Н. Мугаллимова. – Набережные Челны, 2010. – 156 с. – Текст : непосредственный.
5. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / В. В. Амплеева, А. М. Галимов, А. В. Гут [и др.]. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 205 с. – ISBN 978-5-6047996-9-7. – EDN ICTJYV.
6. Платонова, Т. В. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности и ЗОЖ среди населения: учебное пособие / Т. В. Платонова, Ю. А. Скачков, В. Г. Чванов. – СПб.: [б. и.], 2015. – 101 с. – (Электронная библиотека университета им. П.Ф. Лесгафта). – Текст: электронный. // Электронный каталог библиотеки ПГУФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. К. Серова. – СПб.: [б. и.], 2015. – 189 с. – (Электронная библиотека университета им. П.Ф. Лесгафта). – Текст: электронный. // Электронный каталог библиотеки ПГУФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

УДК 37.025.2

## TEACHER'S PEDAGOGICAL TECHNIQUE AS A MEANS OF ATTRACTING INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Shakirova A.R.**

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

*Annotation.* This article tells about the key components of the teacher's technique, namely his facial expressions, speech, sense of humor and creative thinking. They reveal the meaning of each element in the pedagogical activity of a teacher in physical education in the context of popularization and increasing the interest of students in this school subject.

*Keywords:* teacher, pedagogical technique, educate, students, interest.

**Relevance.** The most famous teacher in Russia A.S. Makarenko said that the teacher should educate students with his every gesture, word, facial expressions and gait. This is precisely what pedagogical technique consists of – the ability to convey one's thoughts to students, while listening and capturing their thoughts and feelings. Nothing can be more important for a teacher than the ability to educate and train students. Tools such as voice, facial expressions, pantomime and artistry can influence the most neglected and lagging student. The subject of physical culture is no exception, therefore, the present article discusses the special components of the teacher's technique that contribute to a productive and easy pedagogical process in primary, secondary and high schools.

**The purpose of the research:** to determine what means of the teacher's technique contribute to the popularization of physical education lessons among students.

**Results of the study and their discussion.** Pedagogical technique is inextricably linked with the pedagogical skill of the teacher. In the work of a teacher of physical culture with students, a lot depends on the ability to carry oneself, to stand in front of students, intonations, gestures. Management of a whole class of children, simultaneous upbringing, training and development is feasible only for those who have the necessary skills and competencies. The main factor, in our opinion, is pedagogical communication. Korepanova M.V. gives the following interpretation to this term: «Pedagogical communication is a multifaceted process of organizing, establishing and developing communication, mutual understanding and interaction between teachers and students, generated by the goals and content of their joint activities» [3]. It plays a key role in conveying the thoughts of the teacher. Without the ability to clearly explain, the teacher will not be able to bring up the same quality in his students, just as he will not be able to transfer the necessary knowledge to them.

From the manner of communication follows the next important factor in working with students – the authority of the teacher. Here, every teacher should clearly trace the fine line between authority and authoritarianism. Authority is earned

by the teacher through deeds, words, personal position in certain situations, attitude towards others. The students of the school are not even able to clearly explain what exactly their respect and love for the teacher is manifested in, why they respect someone more, someone less, but they are able to distinguish a respectful attitude towards themselves and towards others.

The authoritarian style of pedagogical communication, on the contrary, puts the teacher at the head of the entire team of students, whose orders are not disputed or discussed. B.G. Kornetov believes that «The requirement of blind obedience often aroused the resistance of the students. In everyday family life, in educational institutions, those who were taught and educated, by definition, had to obey those who taught and educated» [2].

At school, especially at the primary level, the ability to be creative and think outside the box is more important than ever. Teaching motor skills in elementary school, in general, is built on outdoor games and game technologies. However, this is not enough if the teacher does not have developed creative thinking, which combines the fulfillment of the tasks and goals of the lesson, teaching the required material, while at the same time captivating children with the process.

At this stage of education, a positive reinforcement of students about the lessons of physical culture should be formed. A number of authors believe that a teacher with creative potential is characterized by «initiative, independence, the ability to overcome the inertia of thinking, a sense of a truly new and a desire to learn it, purposefulness, breadth of associations, observation, developed professional memory, the ability to mobilize students, understand, excite and satisfy their interests, professional creative thinking, internal motivation for creative pedagogical activity, non-traditional personal worldview, richness of fantasy and intuition» [5].

The next basic concepts in pedagogical technique are gestures, facial expressions and pantomime. They help the teacher to manage a whole class of students, which is quite difficult for every professional in elementary school. In this period, the control of children's consciousness is still small, to impress the student, to capture at least a fraction of his attention during the lesson already requires specific techniques and undeniable pedagogical skills from the teacher.

A person believes more readily what he sees than what he hears. Therefore, a teacher in primary and secondary schools should accompany his speech with eye contact, gestures and accent postures. A number of authors believe that «The teacher needs to develop a manner to stand correctly in front of the students in the classroom. All movements and postures should attract listeners with their elegance and simplicity. The aesthetics of the posture does not tolerate bad habits: swaying back and forth, shifting from foot to foot, leaning on the back of a chair, turning foreign objects in the hands, scratching the head, rubbing the nose and ear» [3].

A feature of children and adolescents is hyperactivity and love of humor. It is the receipt of a mass of positive emotions, along with motor skills, that can instill in students a love for physical culture for many years to come. Lessons should be held in a joyful and friendly atmosphere. Physical culture is almost the only place where a child can perform daily physical activity, contact with classmates. The teacher should direct their cheerfulness and restlessness in the right direction: organize outdoor

games in pairs, in teams, one at a time. V.A. Sukhomlinsky believed that «Humor is a powerful means of influence. He argued that the ability to see the funny in violation of discipline, to shame in a funny way, this is the ability to penetrate the mind and heart into the spiritual world of the child. A child cannot live without laughter, when children laugh, one cannot get angry, unnecessary and out of place laughter must be shamed with humor, that is, with laughter» [3]. If you direct all the energy of children into an exciting study of the lesson material through games, then learning motor skills, as well as receiving positive emotions, will be ensured.

**Conclusion.** Thus, the school has a special approach and requirements for the teacher. He must have significant creative potential, love for children and be sympathetic to their psycho-physiological characteristics of the body. A teacher who is able to take the place of a child, who is able to predict exactly how the child would like to be praised or scolded, is able to become a professional in his field. Mastering the techniques of the teacher, such as artistry, humor, speech and gestures, will allow the teacher to conduct classes much easier, keep the attention of the class and discipline at the optimal level for the educational process.

#### Список литературы

1. Корепанова, М. В. Основы педагогического мастерства [Текст] : учебник / М.В. Корепанова, О.В. Гончарова, И.А. Лавринец ; Под общ. ред. И. А. Лавринец}. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ИЦ «Академия», 2012. – 240 с. – ISBN 978-5-7695-8741-2. – Текст: непосредственный.
2. Корнетов, Г. Б. Эвристический подход к изучению историко-педагогических феноменов Средневековья и Нового времени / Г. Б. Корнетов. – Москва: Институт эффективных технологий, 2012. – 388 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232279> (дата обращения: 22.01.2023). – ISBN 978-5-904212-10-0. – Текст: электронный.
3. Раянова, Ю. Ю. Мировое педагогическое наследие: учебное пособие / Ю. Ю. Раянова. – Омск: СибГУФК, 2021. – 120 с. – (Электронная библиотека СибГУФКа). – ISBN 978-5-91930-162-2. – Текст: электронный. // Электронный каталог библиотеки ПГАФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Сысоева, Е.Ю. Имидж педагога: учеб. пособие / Е.Ю. Сысоева. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. – 148 с. – ISBN 978-5-7883-1393-1. – Текст: непосредственный.
5. Zhao K, Chen N, Liu G, Lun Z and Wang X (2023) School climate and left-behind children's achievement motivation: The mediating role of learning adaptability and the moderating role of teacher support. *Front. Psychol.* 14:1040214. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1040214 – URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1040214/full> – Режим доступа: для авториз. пользователей.

УДК 796.344

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ

**Шамгуллин А.З.**

*старший преподаватель*

**Шамгуллина Г.Р.**

*старший преподаватель*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема развития гибкости у юных бадминтонистов. Авторами представлены комплексы, включающие упражнения с предметами (скакалка, резиновый жгут, теннисный мяч, волан), упражнения в парах, упражнения без предметов на развитие активной гибкости. Проведен педагогический эксперимент с участием 24 юных бадминтонистов подтверждающий эффективность разработанных комплексов упражнений на развитие гибкости. По результатам эксперимента можно сделать вывод, что бадминтонистам следует уделять особое внимание развитию гибкости в данном возрасте для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности, а также для профилактики травматизма.

*Ключевые слова:* гибкость, юные бадминтонисты, комплексы упражнений, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование.

**Актуальность.** Анализ научно-методической литературы позволил выявить проблему развития гибкости у бадминтонистов 9-10 лет. Для поддержания и повышения результатов гибкости юных спортсменов необходимо постоянно уделять ей особое внимание в процессе физической подготовки, так как недостаточное развитие гибкости приводит к травмированию юных спортсменов, нарушению внутримышечной координации движений, ухудшение показателей других физических качеств [1, 4].

**Организация исследования.** Эксперимент проводился на базе ГБУ ДО «Республиканская детско-юношеская спортивная школа по бадминтону Ф.Г. Валеева» в спортивном комплексе «Центр бадминтона», г. Казань. В эксперименте приняли участие спортсмены 9-10 лет (12 человек – контрольная группа, 12 человек – экспериментальная группа).

В начале исследований нами было проведено исходное тестирование гибкости по трем педагогическим тестам: тест 1 – Сгибание лучезапястного сустава в положении стоя (град.); тест 2 – выкруты прямых рук назад с использованием гимнастической палки (см); тест 3 – наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см) [5].

Как представлено в таблице 1, в начале эксперимента не выявлено достоверных различий между группами ( $p > 0,05$ ). Рассмотрим подробнее: так, исходный показатель по тесту «Сгибание лучезапястного сустава в положении стоя» у бадминтонистов контрольной группы составил 64,92 градуса, у

бадминтонистов экспериментальной группы составил 64,08 градуса. Исходный показатель в тесте «Выкруты прямых рук назад с использованием гимнастической палки» результат контрольной группы составил 56,92 см и экспериментальная группа показатель 55,75 см, соответственно. В тесте «Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье» результаты спортсменов в среднем составили в контрольной группе 4,5 см, а в экспериментальной 4,3 см.

Таблица 1 – Исходные показатели гибкости  
в экспериментальной и контрольной группах бадминтонистов 9-10 лет

	Тест 1		Тест 2		Тест 3	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
( $\bar{x}$ )	64,92	64,08	56,92	55,75	4,5	4,3
$\sigma$	7,90	6,42	4,21	5,70	1,62	1,80
V	12,19	9,90	7,48	10,21	36,08	41,78
(Sx)	2,30	1,87	1,23	1,67	0,48	0,53
трасч	0,281		0,562		0,232	
ткр	2,0739					
P	>0,05		>0,05		>0,05	

**Примечание:** ЭГ- экспериментальная группа, КГ – контрольная группа X – среднее арифметическое; Sx – ошибка среднего,  $\sigma$  – стандартное квадратичное отклонение, V – коэффициент вариации; трасч – расчетное значение, ткр – критическое значение, P – уровень значимости.

Следующим этапом было принято решение разработать комплексы упражнений на гибкость и внедрить их в тренировочный процесс экспериментальной группы. В экспериментальной группе комплексы упражнений на гибкость применялись 3 раза в неделю в подготовительной и заключительной частях тренировочного занятия по 10-15 минут. Нами было разработано три комплекса, включающих упражнения с предметами (скакалка, резиновый жгут, теннисный мяч, волан), упражнения в парах, упражнения без предметов на развитие активной гибкости [1, 2, 3, 4].

#### **Комплекс упражнений №1**

1. Упражнения для развития подвижности в лучезапястном суставе.

И.п. – основная стойка, руки перед грудью ладонями друг к другу. Опускаем ладони вниз, максимально, задерживаем в данной позе 5-10 сек., возвращаем в и.п.

2. Упражнение с резиновой лентой

И.п. – основная стойка, руки кверху, в одной руке резина, другой рукой делаем отведение вниз правой рукой, смена рук, отведение вниз левой рукой. Выполняем на каждую руку.

3. Упражнение со скакалкой

И.п. – основная стойка, руки за головой, хват скакалки, медленно опускаем руки вниз, тем самым немного растягивая скакалку, в самой нижней точке, задерживаемся 10-15 сек. Возвращаемся в и.п.

4. Упражнение с резиновой лентой и ракеткой имитация подставки у сетки

5. Упражнение с резиновой лентой и ракеткой имитация плоских ударов

6. Упражнение с броском волана

И.п. – сед на пятках с наклоном вперед, надо максимально тянуться вперед, задержаться в таком положении 10 сек. и.п.- кидаем волан поочередно правой, левой рукой, необходимо кинуть как можно дальше.

7. И.п.- сед с упором сзади. Из этого положения отведение ноги в сторону так чтобы угол был 90 градусов и начинаем тянуться к правой ноге, в центр, к левой ноге. Задерживаемся в каждой позе по 10 сек.

8. Упражнение с теннисным мячом

### ***Комплекс упражнений №2 (упражнения в парах)***

1.Многоволанка. Упражнение выполняется на половине корта с обеих сторон. Партнер кидает воланы (10 шт.) сначала правой, потом левой рукой. Бадминтонист в это время из центра делает выпад к сетке, подставку в правую сторону.

2. И.п. – сидя на полу, взявшись за руки разноименными руками, выполнить наклоны в разные стороны, удержав 20-30 секунд.

3. И.п. – основная стойка, взявшись за руки, наклониться вперед, поднять разные ноги так, чтобы она стала параллельно полу. Удерживать 15-20 секунд.

### ***Комплекс упражнений №3***

1. И.п.- основная стойка, прогнуться назад, упираясь в стену ладонями, пальцы направить вниз, опуститься до самого пола и простоять в мостике 15-20 секунд.

2. И.п. – лежа на животе, обхватить ноги руками, подниматься максимально вверх. Удерживать 20-30 секунд.

3. Упражнение «складка вперед»

И.п.- сидя на полу, ноги перед собой, стопы натянуть к себе, опустить корпус вперед, сохраняя спину ровной. Продержать положение нужно 20-30 секунд.

4. Упражнение «махи ногами»

И.п. – стоя лицом к стене, руки на опоре, махи назад. По очереди левой и правой ногой.

5. Упражнение с ракеткой и воланом

И.п. – стойка, ракетка в левой руке. Выпад вперед на левую ногу, переложить ракетку у носка ноги в правую руку. Толчком принять исходное положение. И.п. – стойка, ракетка в правой руке вверх. То же самое

И.п. – стойка, волан в левой руке. Выпад вперед на левую ногу, переложить волан у носка ноги в правую руку. Толчком принять исходное положение. И.п. – стойка, волан в правой руке вверх. То же самое. Чередуем волан и ракетку.

6. Выпады к сетке с ракеткой имитация подставки.

Завершающим этапом нашего исследования стало проведение контрольных итоговых испытаний у бадминтонистов 9-10 лет в контрольной и экспериментальной группах.

Как видно из таблицы 2, в конце эксперимента выявлены достоверных различий между группами ( $p \leq 0,05$ ).

Таблица 2 – Показатели сравнительного анализа развития гибкости у бадминтонистов в конце педагогического эксперимента

	Тест 1		Тест 2		Тест 3	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
( $\bar{x}$ )	00,75	53	53	49,08	5,6	6,8
$\sigma$	9,34	6,61	4,90	5,99	1,78	1,86
V	13,21	9,05	9,24	12,21	31,91	27,63
(Sx)	2,70	1,91	1,41	1,73	0,51	0,54
трасч	2,681		2,753		2,567	
ткр	2,0739					
P	$\leq 0,05$		$\leq 0,05$		$\leq 0,05$	

Рассмотрим подробнее: так, итоговый показатель по тесту «Сгибание лучезапястного сустава в положении стоя» у бадминтонистов контрольной группы составил 60 градусов, у бадминтонистов экспериментальной группы составил 53 градуса. Итоговый показатель в тесте «Выкруты прямых рук назад с использованием гимнастической палки» результат контрольной группы составил 53 см, и экспериментальная группа показатель 49 см, соответственно. В тесте «Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье» результаты спортсменов в среднем составили в контрольной группе 5,6 см, а в экспериментальной 6,8 см. Сравнительный анализ исходных и итоговых показателей развития гибкости в экспериментальной и контрольной группах позволяет заключить, что по уровню развития гибкости бадминтонисты экспериментальной группы достоверно превосходят бадминтонистов контрольной группы.

**Вывод.** Таким образом, можно сделать вывод, что бадминтонистам следует уделять особое внимание развитию гибкости в данном возрасте для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности, а также для профилактики травматизма.

#### Список литературы

1. Гатиятуллин, А.Т. Развитие гибкости бадминтонистов на этапе начальной подготовки / А.Т. Гатиятуллин, С.С. Русакова. – Текст: непосредственный // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С.698-702.
2. Годик, М.А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М., 1991. – 96 с. – Текст: непосредственный.
3. Иашвили, А.В. Активная и пассивная гибкость у спортсменов различных специальностей / А.В. Иашвили. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №7. – С. 51-52.
4. Паршина, М.В. Развитие физических качеств средствами бадминтона / М.В. Паршина, Е.И. Коробейникова. – Текст непосредственный // Наука-2020. – 2018. – № 4 (20). – С. 74-84.
5. Шакина, Е.А. Определение гибкости / Е.А. Шакина// Физическая культура в школе. – 1994. – № 7. – 15 с. – Текст: непосредственный.



УДК 378.14

## **ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 9-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Шамгуллина Г.Р.**

*старший преподаватель*

**Шамгуллин А.З.**

*старший преподаватель*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

**Хузиахметова И.И.**

*учитель физической культуры*

МБОУ «Лицей № 35 –  
образовательный центр «Галактика»  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлено теоретическое обоснование и экспериментальное доказательство эффективности авторской методики развития скоростно-силовых способностей у юношей 9-ых классов на уроках физической культуры. Авторами представлена методика развития скоростно-силовых способностей, в качестве основного содержания которой выступают 3 блока упражнений, подобранных с учетом школьной программы под разделы: «легкая атлетика», «спортивные игры», «гимнастика».

*Ключевые слова:* скоростно-силовые способности, методика развития, блоки упражнений, экспериментальные данные, юноши.

**Актуальность.** На современном этапе развития физической культуры в школе огромное значение имеют вопросы повышения уровня физической подготовленности обучающихся. Оптимальное развитие скоростно-силовых способностей позволяет осуществлять управление двигательными действиями на более высоких уровнях функционирования центральной нервной системы.

К тому же, возраст 14-15 лет является чувствительным периодом для развития скоростно-силовых способностей, поэтому прирост данных показателей составляет в среднем 48,11%. В период 15-17 лет показатели развития скоростно-силовых способностей достигают своего максимума.

С целью повышения уровня развития скоростно-силовых способностей нами была разработана методика развития скоростно-силовых способностей у юношей 9-ых классов на уроках физической культуры, в качестве основного содержания которой выступают 3 блока упражнений, подобранных с учетом школьной программы под разделы: «легкая атлетика», «спортивные игры», «гимнастика» (рисунок 1).



Рисунок 1 – Структура методики развития скоростно-силовых способностей у юношей 9 классов на уроках физической культуры

В методике применялись следующие методы: повторный, переменный и метод сопряженного воздействия.

Блоки упражнений были разработаны в соответствии с учебным планом школы. Блок № 1 для раздела «легкая атлетика» включает в себя прыжковые упражнения с применением повторного метода (таблица 1).

Таблица 1 – Блок упражнений №1 для раздела «легкая атлетика»

Упражнения	Дозировка
1. Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку. 2. Прыжки с подтягиванием коленей к груди 3. Широкая разножка со сменой ног 4. Напрыгивания-спрыгивания на скамейку 5. Выпрыгивания на одной ноге на скамейке	Для каждого упражнения 3 серии по 10 повторений Между сериями активный отдых 60 секунд

Блок упражнений №2 для раздела «гимнастика» включает в себя прыжковые и гимнастические упражнения с использованием переменного и повторного методов (таблица 2).

Таблица 2 –Блок упражнений №2 для раздела «гимнастика»

Упражнения	Дозировка
1. Прыжки через скакалку 2. Подъем переворотом на высокой перекладине 3. Отжимания на брусьях 4. Подъем ног в вися на перекладине 5. Лазание по канату	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3 серии по 60 секунд между сериями отдых 30 секунд.</li> <li>➤ 5 подходов по 1 повторению. Отдых между подходами 30 секунд.</li> <li>➤ 2 подхода по 10 повторений. Отдых между подходами 60 секунд.</li> <li>➤ 3 подхода по 5 повторений. Отдых между подходами 60 секунд</li> <li>➤ 3 подхода по 1 повторению. Отдых между подходами 60 секунд</li> </ul>

Блок упражнений №3 для раздела «спортивные игры» (баскетбол) включает в себя прыжковые упражнения и упражнения с набивным мячом весом 1кг с применением методов сопряженного воздействия и повторного метода (таблица 3).

Таблица 3 –Блок упражнений №3 для раздела «спортивные игры» (баскетбол)

Упражнения	Дозировка
1. Прыжки вверх с разбега от штрафной линии до баскетбольного щита 2. Бросок набивного мяча (1кг) вперед из-за головы двумя руками в парах. 3. Прыжки вверх с места до баскетбольного щита, толчком двумя ногами. 4. Бросок набивного мяча (1кг) вперед от груди двумя руками в парах. 5. Бросок набивного мяча (1кг) вперед из-за головы одной рукой в парах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 3 серии по 10 прыжков между сериями отдых 60 секунд.</li> <li>2. 3 серии по 10 бросков между сериями отдых 60 секунд.</li> <li>3. 3 серии по 10 прыжков между сериями отдых 60 секунд.</li> <li>4. 3 серии по 10 бросков между сериями отдых 30 секунд.</li> <li>5. 3 серии по 10 бросков между сериями отдых 30 секунд.</li> </ul>

Содержание уроков соответствовало школьной программе. На применение средств развития скоростно-силовых способностей экспериментальной группе отводилась подготовительная часть урока. Упражнения из блоков выбирались, исходя из поставленных задач урока.

Исследование проводилось на базе МОУ «О(С)Ш» г. Волжска Республики Марий Эл. В исследовании принимали участие 20 юношей, обучающихся в 9 классах по 10 человек в экспериментальной и контрольной группе.

Для определения развития скоростно-силовых способностей мы применяли четыре стандартных педагогических теста (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты развития скоростно-силовых способностей контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

Группы	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с места	Метание малого мяча 150 г
КГ	36,8±2,9	363,7±29,9	193,6±10,9	36,7±2,7
ЭГ	37±1,8	364,6±28,6	193,9±11,3	37,5±2,5
P=0,95	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05

В тесте поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек результат у школьников контрольной группы составил  $36,8 \pm 2,9$ , в экспериментальной группе результат составил  $37 \pm 1,8$ , но отличие не достоверно ( $p > 0,05$ ). В тесте прыжок в длину с разбега результат у школьников контрольной группы составил  $363,7 \pm 29,9$  в экспериментальной группе –  $364,6 \pm 28,6$ . Разница также не достоверна ( $p > 0,05$ ). В тесте прыжок в длину с места результат у школьников контрольной группы составил  $193,6 \pm 10,9$ , в экспериментальной группе –  $193,9 \pm 11,3$ . Отличия не значимы ( $p > 0,05$ ). В тесте Метание малого мяча весом 150 г. результат у школьников контрольной группы составил  $36,7 \pm 2,7$ , в экспериментальной группе –  $37,5 \pm 2,5$ . Различия не достоверны ( $p > 0,05$ ).

С целью определения эффективности разработанной нами методики мы провели повторное тестирование по окончанию эксперимента (таблицы 5, 6). Результаты у контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента достоверно отличаются.

Таблица 5 – Результаты развития скоростно-силовых способностей в контрольной группе в конце эксперимента

Тесты	Хср±σ		Прирост, %	Т-критерий
	до эксперимента	после эксперимента		
Поднимание туловища из положение лежа на спине за 60 сек	$36,8 \pm 2,9$	$37,9 \pm 2,6$	2,9%	$p \leq 0,05$
Прыжок в длину с разбега	$363,7 \pm 29,9$	$368,4 \pm 28,7$	1,29%	$p \leq 0,05$
Прыжок в длину с места	$193,6 \pm 10,9$	$198,5 \pm 10,9$	2,5%	$p \leq 0,05$
Метание малого мяча 150 г	$36,7 \pm 2,7$	$38,1 \pm 2,9$	3,8%	$p \leq 0,05$

В тесте поднимание туловища из положение лежа на спине за 60 сек, результат у школьников контрольной группы после эксперимента –  $37,9 \pm 2,6$ . Прирост увеличился на 2,9% ( $p \leq 0,05$ ). В тесте прыжок в длину с разбега в высоту результат у школьников контрольной группы составил  $368,4 \pm 28,7$ . Прирост увеличился на 1,29% ( $p \leq 0,05$ ). В тесте прыжок в длину с места результат у школьников контрольной группы составил  $198,5 \pm 10,9$ . Прирост увеличился на 2,5% ( $p \leq 0,05$ ). В тесте метание малого мяча весом 150 г результат у школьников контрольной группы  $38,1 \pm 2,9$ . Прирост увеличился на 3,8% ( $p \leq 0,05$ ).

Таблица 6 – Результаты развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе в конце эксперимента

Тесты	Хср±σ		Прирост, %	Т-критерий
	до эксперимента	после эксперимента		
Поднимание туловища из положение лежа на спине за 60 сек	37±1,8	39,1±1,5	5,6%	p≤0,05
Прыжок в длину с разбега	364,6±28,6	383,2±24,1	5,1%	p≤0,05
Прыжок в длину с места	193,9±11,3	204±12,3	5,2%	p≤0,05
Метание малого мяча 150 г	37,5±2,5	39,7±2,14	5,8%	p≤0,05

В результате применения разработанной нами методики в экспериментальной группе произошли значительные изменения. В тесте поднимание туловища из положение лежа на спине за 60 сек прирост после исследования у экспериментальной группы увеличился на 5,6% и составил 39,1±1,5 (p≤0,05), который характеризуется достоверностью. В тесте прыжок в длину с разбега прирост после исследования увеличился на 5,1% и составил 383,2±24,1 (p≤0,05), из чего можно заключить достоверность различий. В тесте прыжок в длину с места прирост после эксперимента увеличился на 5,2% и составил 204±12,3 (p≤0,05), из этого следует достоверность различий. В тесте метание малого мяча весом 150 г. прирост после исследования у экспериментальной группы увеличился на 5,8% и составил 39,7±2,14 (p≤0,05), из чего можно заключить достоверность после исследования. За время эксперимента в двух группах улучшились показатели. У испытуемых контрольной группы выявлен незначительный прирост показателей развития данных способностей.

**Вывод.** Таким образом, анализируя полученные данные, можно констатировать, что разработанная нами методика способствует развитию скоростно-силовых способностей юношей 9-х классов на уроках физической культуры.

УДК 7.092

## РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

**Шерлыкова У.Е.**

*студент*

Вологодский государственный университет

Вологда, Россия

*Аннотация.* В статье раскрыты роль и значение комплекса ГТО в настоящее время, а также формирование у общества осознанных потребностей в систематическом физическом воспитании и спорте, создание условий для увеличения числа участников движения ГТО.

*Ключевые слова:* комплекс ГТО, значок ГТО, систематические занятия, физическое воспитание, физическая подготовка, здоровый образ жизни, спортивные сооружения.

**Актуальность исследования:** в современном информационном обществе физическая подготовка населения снижается, ГТО активно пропагандируется с целью увеличения числа граждан ведущих активный образ жизни.

**Цель исследования:** определить роль и значение конспекта ГТО в современном обществе.

**Организация и методы исследования:** метод изучения и анализа литературы.

**Результаты исследования:** по результатам исследования можно сделать вывод, что, несмотря на цифровизацию общества, ГТО остается актуальным за счет активной его пропаганды.

В последнее время в России появился социальный феномен, выражающий заинтересованность людей в сохранении и укреплении своего здоровья как основы активного долголетия, материального благополучия и успеха в профессиональной деятельности.

К сожалению, несмотря на то, что с каждым годом все больше людей посещают фитнес-клубы, бассейны и другие спортивные сооружения, регулярная физическая культура и спорт у разных слоев населения еще не приобрела характеристик устойчивой и целостной системы поведения.

«Готов к труду и обороне» – программа подготовки физкультурников в общеобразовательных, профессионально-технических и спортивных организациях еще со времен Советского Союза. Комсомол сыграл ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания. Именно он инициировал создание Всесоюзного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года в газете «Комсомольская правда» было опубликовано обращение с предложением ввести общесоюзные экзамены на право получения знака «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия оценки физической подготовленности молодежи. Было предложено установить конкретные стандарты и требования и награждать значком тех, кто

им соответствует. Новая инициатива ВЛКСМ была признана общественностью, и по распоряжению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, опубликованный 11 марта 1931 г., после общественного обсуждения принят и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Знак ГТО, называвшийся тогда «Орден физической культуры», получил свое название от маршала К.Е. Ворошилов. Окончательный вариант знака создал художник М. С. Ягужинский.

Мероприятие прошло активно, все хотели принять в нем участие. В 1975, например, в массовых стартах приняли участие 37 миллионов человек, а более 350 тысяч юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей и республик.

В настоящее время мероприятие пользуется растущим спросом.

В связи с тем, что в наше время, эпоху электронных технологий, компьютеров и прочих гаджетов, физическая подготовленность молодежи и состояние здоровья снизились по сравнению с предыдущими годами, ГТО активно пропагандируется.

С возрождением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в 2014 году началась модернизация системы физического воспитания в организациях образования. В 2015 году были внесены изменения в Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», которые закрепили основные положения о комплексе ГТО и ввели новое понятие комплекса, то есть программу и нормативную базу система физического воспитания, Требования к уровню физической подготовленности, уровню знаний и умений в области физической культуры.

На сегодняшний день комплекс ГТО несколько видоизменен. В список входят легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, стрельба, туризм – они дают право выбора пяти тестов для сдачи учащимся, а сами нормативы несколько снижены по сравнению с советским ГТО.

Современный комплекс ГТО строится на принципах:

- добровольность и доступность;
- здоровьесберегающую и личностно-ориентированную направленность;
- обязательный медицинский контроль;
- с учетом региональных особенностей и национальных традиций.

На протяжении 20 лет учебные планы многих вузов составлялись без учета работы и важности комплекса ГТО. Это был большой недостаток. Сегодня внедрение в работу образовательных учреждений нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» требует от учителей физической культуры новых форм и методов работы. Основной воспитательной целью физического воспитания является формирование физической культуры личности студента, которая состоит из следующих компонентов: операциональный; мотивирующий; познавательный; диагностика; вести себя.

Роль образования в области физического воспитания, особенно по отношению к молодежи, очень велика. Специалистам в области спорта и

физической культуры необходимо больше внимания уделять тому, что задачи обучения русскому языку предъявляют новые требования к системе физического воспитания студентов. Педагогическая деятельность направлена на организацию учебного процесса и свободного времени студентов. В результате все это способствует социокультурному и психологическому развитию студентов, создает новые условия для развития осознанной потребности в физических упражнениях для повышения физической подготовленности. Ведь эффективность будущих специалистов с высшим образованием полностью зависит от здоровья самого человека.

В установленном образовательными учреждениями порядке введено поощрение за успешное выполнение нормативов комплекса ГТО. Это служит хорошей мотивацией для сдачи норм ГТО. Для привлечения необходимо стимулировать интерес к самостоятельной физической культуре, которую можно совмещать с массовыми мероприятиями, посвященными сдаче норм ГТО. Кроме того, необходимо улучшить спортивную инфраструктуру не только в вузах, но и во всех уголках нашей страны, создать спортивные площадки в городах и селах, где люди могли бы заниматься спортом в свободное время, помимо учебы и работы. Все это, несомненно, приведет к увеличению числа участников движения ГТО и создаст потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Основная цель возрождения ГТО – популяризация спорта и увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. Планируется оснастить более 60% вузов современными спортивными сооружениями и стадионами, на базе которых будут созданы клубы, округа и секции.

В Постановлении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, индивидуальная пропаганда патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Целями комплекса ГТО являются:

- увеличение количества граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование осознанной потребности населения в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом оздоровлении и здоровом образе жизни;
- Повышение общих знаний населения о средствах, методах и формах организации самообучения.

Систематические занятия по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО, особенно для младших школьников, позволяют постепенно заниматься физической культурой и спортом, поднимаясь по спортивным разрядам.

Основопологающим для формирования целеустремленности и уверенности в себе у подрастающего поколения организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в образовательных учреждениях.



Организация работы по подготовке граждан к выполнению норм и требований ГТО строится на принципах добровольности и доступности, здоровьесберегательной и личностно-ориентированной направленности, обязательного медицинского контроля с учетом региональных особенностей и национальных традиций.

ГТО – это не только часть национального культурного наследия, это предмет гордости и мощное средство приобщения подростков к духовным традициям общества.

#### **Список литературы**

1. Гавронина Г. А., Чедова Т. И., Чедов К. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к упорной обороне» в системе физического воспитания студентов вузов [электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. учебное пособие / Гавронина Г. А., Чедова Т. И., Чедов К. В.; Перм. гос. ун-т. нату. науч. ун-т. – электрон. дан. – Пермь, 2019. – 104 с.

2. ГТО на марше / под ред. В. А. Ивонина. [Текст] М.: Физическая культура и спорт, 1975. 304

3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

УДК 796:159.9

## ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ

**Шибeko А.Д., Петькова А.А.**

*студенты*

Витебский государственный

Ордена Дружбы народов медицинский университет

Витебск, Беларусь

*Аннотация.* В данной работе мы рассмотрели влияние физической культуры и спорта на жизнь современного общества. Отметим существенный вклад физической деятельности на функциональное состояние организма человека, а также степень влияния спорта на социальный статус и поведение человека в обществе. Одним из важных направлений в профилактике девиантного поведения среди молодежи является организация физкультурно-спортивной работы.

*Ключевые слова:* спорт, современное общество, девиантное поведение, молодежь, физическая культура.

**Актуальность.** В настоящее время в мире наблюдается рост случаев асоциального поведения среди подростков и молодых людей. Можно заметить резкое увеличение алкоголизма, наркомании, самоубийств, жестокого поведения в обществе, психических расстройств. Именно поэтому встал вопрос: как эффективно оказать помощь? Какими способами можно контролировать, предупреждать и корректировать поведенческие расстройства. Исследуя данный вопрос, мы наткнулись на литературу, доказывающую пользу физических упражнений. В данной работе мы хотим рассмотреть, насколько данный подход эффективен для решения проблемы девиантного расстройства.

**Цель исследования.** Доказать влияние спорта на девиантное поведение молодежи.

**Организация и методы исследования.** В начале нашего исследования, мы изучили литературу и статьи по данной теме. А также провели анкетирование учащихся и студентов.

Объект исследования: учащиеся школ г. Витебска, студенты УО»ВГМУ».

Предмет исследования: девиантное поведение современной молодежи.

Опрос был проведен для 33 учащихся и 24 студентов в возрасте 14-21 года. Большинство из опрошенных имеют проблемы с поведением в обществе, однако лишь 10% из них занимаются физической культурой и спортом.

Исходя из данных, можно сделать вывод о том, что подростки, не занимающиеся спортом, более эмоционально нестабильны, более подвержены импульсивным и необдуманным действиям, непостоянны в проявлении своих чувств и поведении, более прямолинейны и напряжены. Подростки, занимающиеся физической культурой, отличаются эмоциональной устойчивостью, они более постоянны в поведении, более дипломатичны, имеют низкий уровень тревожности, уравновешены, удовлетворены собой. Подростки, занимающиеся спортом, более социально-адаптированы, в отличие от их сверстников, не занимающихся физическими упражнениями.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для изучения девиантного поведения учащихся, мы опросили их. Результаты ответов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Девиантное поведение учащихся, %

№	Норма / отклонения	Идеал. Я-концепции	Тревожность	Конфл. психосекс. функций	Дисморфобия	Конфликт доверия взр.	Конфликт независим. и опеки
1.	Норма	52	46	32	39	40	37
2.	Девиантные	75	87	55	73	80	85

По полученным данным, представленным в таблице 1, можно сказать, что девиантное поведение среди молодежи является одна из самых распространенных проблем.

Причинами девиантного поведения обычно являются биологические, психологические, социальные и семейные причины. Биологические проявляются в существовании неблагоприятных анатомических и физиологических особенностей организма детей и подростков, которые препятствуют их социальной адаптации. Социальными причинами девиантного поведения является неблагополучное социальное окружение. Семейными причинами девиантного поведения является нарушение детско-родительских взаимоотношений.

Как многим известно, спорт еще с древних времен был одним из главных способов воспитания человека, развивая в человеке как духовное благосостояние, так и физическое совершенство.

Ведь в любом виде спорта от атлета требуется не только большая физическая сила и выносливость, но и умение проявлять быстроту мышления и волевых усилий, а в командных видах спорта еще и умение слаженно работать, прислушиваться ко всем игрокам. Кроме того, в вопросе, какие черты характера воспитывает спорт, стоит сказать и о процессе самосознания. Сопоставив свое самочувствие и настроение с результатами, человек вскоре находит причины и способы устранения своих ошибок. Таким образом, спорт учит анализировать действия, самостоятельно совершенствовать их.

Занятие спортом положительно влияет на организм. В первую очередь, кровь обогащается кислородом. Также это возможность избавиться от постоянно стресса и негативных эмоций. Во время занятий спортом в организме выделяются адреналин, который стимулирует поднятие самосознания и, а также эндорфин или «гормон счастья», способствующий поднятию самооценки.

Таким образом, у человека, регулярно занимающегося спортом, вскоре повышается самооценка, он начинает чувствовать себя увереннее в социуме,

что и помогает ему быстрее адаптироваться в обществе. Человек формирует в себе такие черты характера, как выдержка, сила воли, дисциплинарность.

Основная деятельность учебных заведений, спортивных секций должна заключаться в ограждении детей от асоциальной среды, вовлечении в спортивные мероприятия, формировании интереса к физическим упражнениям, в нравственном воспитании с помощью спорта. В правильном окружении среди единомышленников у молодежи наблюдается стремление к здоровому образу жизни, желание достичь уверенности в себе, избавиться от депрессий, снять стресс, повысился интерес к общению, появилась цель избавления от физических недостатков, болезней, проблем.

Нами была разработана система тренировок, направленная на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В тренировочные комплексы, которые воздействуют на все виды мышц, подвергающихся нагрузке в течение дня, входили элементы атлетической гимнастики и гиревого спорта.

Атлетическая гимнастика и гиревой спорт помогают человеку не только улучшить свои физические качества, но и сформировать стремление к чему-либо, повысить уверенность в себе, а также проявить свои лидерские качества, что несомненно влияет на поведение человека в обществе и среди сверстников.

Необходимо учитывать, что программа устранения девиантного поведения у подростков и молодежи должна состоять из трех взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики личности, средств и методов формирования интереса к постоянным занятиям ФКС и блока индивидуального применения ФКС для коррекции психоэмоционального состояния; повышения уровня двигательных способностей и функционального состояния организма.

Какую же цель преследуют молодые люди в атлетической гимнастике? Прежде всего, эффективный способ получить красивое и развитое тело, привести мышцы в тонус, развить уверенность в себе. Важным в этой сфере является поддержание здорового образа жизни, отказ от вредных привычек. А занятие спортом на постоянной основе избавляет от депрессии, снимает стресс, способствует получению положительных эмоций.

**Заключение.** В заключение, можно сделать вывод о том, что занятия атлетической гимнастикой и многими другими видами спорта, имеют положительные стороны. Занятия могут помочь справиться со многими проблемами, включая не только физические, но и психологические нарушения. Способы физического воспитания педагогически запущенных подростков имеет свои индивидуальные особенности, так как наряду с задачами оздоровления организма и повышения моторного потенциала решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственного воспитания личности. Физическая культура, первой задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна стать неотделимой частью жизни каждого человека.

### Список литературы

1. Борисова, О.А. Использование упражнений атлетической гимнастики для работы со студентами во внеучебное время / О. А. Борисова, В. В. Симаков // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей II Международной научно-практической конференции: в 2 частях, Пенза, 20 ноября 2017 года. – Пенза: «Наука и Просвещение», 2017. – С. 162-165.

2. Бороухина, Е. В. Фитнес нагрузки как компонент здорового образа жизни / Е. В. Бороухина, Т. П. Лопатина // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1. – С. 10-16.

3. Романов, И. А. Организация учебного процесса по атлетической гимнастике для студентов / И. А. Романов // Вестник научных конференций. – 2016. – № 1-5 (5). – С. 161-165.

4. Воронин С.М. Влияние организационной культуры вуза на формирование ценностной среды студенческой молодежи с исследовательской точки зрения / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, С.В. Новожилова, В.В. Новиков, И.П. Афонин // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. 2016. № 4 (39). С. 62 – 67.

УДК 796.015.14

## GLOBAL CHILDREN'S TENNIS DEVELOPMENT PROGRAM «PLAYS STAY»

**Shishkina D.D.**

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

*Abstract.* The article is about how sport does not stand still, gradually new methods and training programs for techniques and tactics are emerging, as well as new technologies that contribute to improving the quality of training and further improvement of an athlete, depending on his capabilities, age characteristics, etc.

*Keywords:* training, kids, tennis, level, ball, tennis.

**Introduction.** The methodical program «Tennis 10s» is aimed at teaching children aged 10 years and younger. The Tennis 10s direction was created by the ITF (International Tennis Federation) as part of the program «Play + Stay», this direction of the program is focused on increasing the number of players, ensuring their harmonious development and participation in competitive activities from an early age.

*Red, orange and green tennis levels.* With the help of these levels, a step-by-step development system is created that allows players to progress according to their age, abilities, confidence and orientation in competitions. In the process of improvement, the size of the court and the length of the racket change, the speed of the ball's flight and the duration of the draws until the moment when the player is ready to switch to a standard court using yellow balls. Smaller, slower, simpler – this slogan is perceived by most people as.

With the help of these levels, any tennis club can form a structured program that includes competitions. Trainings and matches on this system provide preparation for a real game, and not just offer the study of various components that are completely unrelated to game situations [1, 3].

*Often, children who start training with yellow balls quickly playing tennis.* The ball bounces above their heads, the draws are short, and they spend almost all their time collecting balls. This means that they quickly lose interest in the game. By allowing children to play tennis more, we motivate them to stay in tennis.

**The purpose of the research:** consider all levels of the «Tennis 10s» direction, study the «Tennis 10s» training methodology, conduct a survey of tennis coaches and specialists.

**The objectives of the research:**

1. Description of the «Tennis 10s» training methodology.
2. Survey of coaches, tennis specialists.

**Research results and their discussion.** To begin with, let's consider all 3 levels of this direction. The first level of «Tennis 10s» is the «red» level. This level allows children to learn basic technical movements: forehand and backhand, serve, as

well as play practical jokes and score. The «red» level is suitable for children up to 8 years old who are starting to take their first steps in tennis [3]. The size of the court is 11-12 m long and 5-6 m wide, the net is stretched at a height of 80 cm. The maximum length of the racket for this level is 23 inches (56.43 cm); it is suitable for children 5-7 years old. Also, at this level rackets of 19 (48.26 cm) and 21 (53.34 cm) sizes are used. The scoring system starts with tiebreaks either up to 7 or up to 10 and shorter tiebreaks can also be used for scoring. Competitions at this level are held for no more than 3 hours. At the second level, «orange», children apply their skills already on a larger court and with a ball close to the standard one. The level is suitable for children 8-9 years old, as well as for those children who started studying later than 10-11 years [3]. The «orange» ball is suitable for studying the strokes of the rally, as well as working out various game combinations for the development of tactical thinking. The court acquires a larger size – 18 m in length and 6.5 m in width, the height of the net is 80 cm. The length of a racket on a court of this size is either 23 (56.42 cm) inches or 25 (63.5 cm). The score in the competition occurs either up to 3 tie-breaks, or one set up to 4 games. The duration of the competition is from 2 to 4 hours. The «green» level is the final stage in the player's preparation for the transition to the «yellow» (standard) ball.

The advantage of this level is to test the acquired tennis skills on a full-fledged court, play balls of different lengths and heights [6, 9]. The age of playing with a «green» ball is 9-10 years old. As mentioned above, the court has standard dimensions for playing with a «green» ball – 23.77 m long and 8.23 m wide (for a single game), 10.97 m (for a pair). Players must use 25 rackets at this level. Inches (63.5 cm) and 26 inches (66.04 cm), preferably with a neutral balance (the balance should be evenly distributed, it should not go either into the head of the racket or into the handle). The score is kept up to 1 short set up to 4 games or a full match of the 3 short sets; this is the optimal format for keeping score at this stage. The time of the competition is from 3 hours and up to 2 days – gradual increase in requirements.

**Conclusion.** One of the priorities for the development of modern tennis is sports for children. The influx of children in the tennis section has sharply decreased in America. Since the accumulation of technical skills was too slow, it took about 4-5 years before the first competitions, where they could really reveal themselves as individuals, children lost interest in tennis and did not join the essence of the game itself, its tactical and psychological leaving.

- Children learn the techniques of the game faster and start playing tennis;
- Coaches teach children to play tennis, not a distant set of skills;
- Players have motivation to stay in tennis, because they can play and improve.

#### References

1. Grishina I.N. Management of the Sports Organizations' Marketing Activity/I.N. Grishina, V.I. Volchkova, G.F. Ageeva//In the collection: Problems and Innovations of Sport Management, Recreation and Sports and Health Tourism Materials of the IInd All-Russian Scientific and Practical Conference. Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism; Edited by G.N. Golubevov, 2016. – Pp. 115-117.

2. Guba, V. P. Features of the training of young tennis players / V. P. Guba, Sh. A.
3. Ibragimov A.M. Prevention Of Injuries Of Musculoskeletal System In Training And Competitive Activity Of Footballers / A.M. Ibragimov, V.I. Volchkova // In the collection: Contemporary problems and prospects for the development of the sports reserve preparation system in the run-up to the XXXI Olympic Games in Rio De Janeiro All-Russian scientific and practical conference with international participation. Povolzhskaya GAFKSiT. – 2015. – Pp. 131-132.
4. Ivanova, T. S. Organizational and methodological foundations of training young tennis players: studies. manual / T. S. Ivanova. – M.: Phys. culture, 2007. – 128 p. – Bibliography. – pp. 113-115.
5. Khasanova, L. Tennis for beginners: book-coach / L. Khasanova. – SPb. [et al.]: Peter, 2014. – 208 p.: ill.
6. Kostina K.A. Coordination Abilities Of Female Hockey Players / K.A. Kostina, V.I. Volchkova // In the collection: Contemporary problems and prospects for the development of the sports reserve preparation system in the run-up to the XXXI Olympic Games in Rio De Janeiro All-Russian scientific and practical conference with international participation. Povolzhskaya GAFKSiT. – 2015. – Pp. 342-343.
7. Singleton, S. The art of playing tennis / S. Singleton; translated from English by S. Y. Bardina. – M.: Astrel, 2004. – 303 p.: ill.
8. Tarpishchev, A. B. Samoilov. – M.: SportAkademPress, 2003. – 132 p.: ill. – (Science – sport). – Bibliogr.: pp. 116-130.
9. Zapparov I.I. Analysis of Catastrophes at the World Football Stadiums /Zapparov I.I., Volchkova V.I. / In the collection: Modern problems and perspectives of the development of the sports reserve preparation system in the run-up to the XXXI Olympic Games in Rio De Janeiro All-Russian scientific and practical conference with international participation. Povolzhskaya GAFKSiT, 2015. – P. 510.



УДК 371.31

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРЕД НАЦИОНАЛЬНЫМИ МЕЖДУНАРОДНЫМИ СПОРТИВНЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ СРЕДИ ЖЕНЩИН-ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ В ФОРМАТЕ ОБМЕНА МЕЖДУНАРОДНЫМ ОПЫТОМ**

**Шулина А.И.**

*аспирант*

Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* Объектом исследования является психологическая подготовка и командование на международных соревнованиях, в которых в последние годы участвовала женская сборная Китая по гандболу. Система содержания и требования к команде, основные выводы заключаются в следующем: 1) Соревнования по гандболу требуют от тренеров и спортсменов качественной психологической подготовки перед соревнованиями. 2) Команда тренера на соревнованиях представляет собой трехмерную систему, содержание которой включает в себя: стратегию и искусство команды на соревнованиях, предварительную оценку и управление ритмом игрового процесса, а также реагирование на чрезвычайные ситуации.

*Ключевые слова:* женский гандбол; предматчевая психологическая подготовка; тренеры; оперативная команда.

Соревнования по гандболу характеризуются быстрой атакой и защитой, сильной непрерывностью и ожесточенной конфронтацией, что требует от спортсменов и тренеров полной психологической подготовки до и во время игры, умения адаптироваться к ситуации в процессе. История развития спорта, тренеры и спортсмены – два важнейших фактора, влияющих на достижение соревновательной цели в гандболе. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям и оперативная работа тренера проходят через весь соревновательный процесс, а уровень конкуренции во многом зависит от понимания и подготовки тренером процесса. Период подготовки к соревнованиям по гандболу обычно определяется как 0,5-1 месяц до соревнований, который обычно проходит через период общей подготовки к соревнованиям, интенсивный период, период предматчевой подготовки. Когда приближается дата соревнований под воздействием внутренних и внешних факторов психологическое давление на спортсмена постепенно увеличивается из-за неуверенности в себе, беспокойства, бессонницы и других явлений, что влияет на уровень работоспособности спортсмена. Как регулировать и контролировать психологическое состояние спортсмена, повышать его уверенность в себе, а также улучшать сплоченность команды? Ответ на этот вопрос стал главной заботой тренеров. Подготовка к соревнованиям – это процесс подготовки и координации предстоящих соревновательных мероприятий тренерами в период до начала соревнований. Он включает в себя подготовку спортсменов физической направленности, технической тактики,

психологической направленности и других факторов, а также сбора информации и анализа соперников на соревнованиях. Как отметил на Олимпийской научной конференции 1984 года известный исследователь спортивной психологии Лю Гуини [3], «Участие в соревнованиях очень важно для начинающих и спортсменов среднего уровня: 80 % биомеханических факторов, 20 % психологических факторов, а у спортсменов старшего возраста, наоборот, 80 % психологических факторов, 20 % биомеханических факторов». Подготовка перед соревнованиями, особенно психологический уровень спортсменов, очень важны. В соревнованиях по гандболу тренер является важной частью, он является формирующим психологическим элементом воздействия на спортсмена в течение всего соревнования по гандболу.

В соревнованиях спортсмены являются исполнителями на поле, а тренер является руководителем за пределами поля. Соревнования – это не только испытание спортсмена, но также и испытание для тренера, поскольку процесс подготовки спортсмена к соревновательной деятельности понимается как процесс, в котором тренер направляет и корректирует спортсменов команды с помощью тактических мероприятий, тайм-аутов, замен и других методов во время спортивных соревнований. Исследование всех этапов подготовки к соревнованиям и управление процессом подготовки имеет большое значение, особенно в коллективных соревнованиях по игре с мячом. Исследования предметной психологической подготовки и управления процессом подготовки в области исследований гандбола в Китае находятся на высоком уровне. Однако есть еще те области психологической подготовки, которые требуют исследования, новых методов и повышения уровня качества подготовки. Данная статья имеет целью проанализировать причины успеха и неудачи спортсменов на соревнованиях путем обобщения и перенятия опыта психологической подготовки к соревнованиям в Китае, систематической сортировки и обобщения содержания подготовки к соревнованиям в гандболе, обсуждение влияния предметной психологической подготовки на спортсменов. Обобщение и анализ прямым образом влияют на совершенствование подготовки к соревнованиям по гандболу и инструкции в области психологической подготовки.

Система содержания процесса психологической подготовки предлагается в качестве руководящих принципов и предложений для психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по гандболу, а также в качестве ценного ориентира для последующего обучения и развития гандбольных видов спорта.

**Методы исследования.** Метод теоретических данных основан на соответствующих теоретических источниках в этой области исследования из отечественной и зарубежной (китайской) литературы, связанной с гандболом, и проведения теоретического исследования данных; в то же время для предыдущих соревнований по гандболу (Азиатские игры, чемпионаты Азии, Чемпионаты мира и Олимпийские игры с 2008 по 2016 год) за основу исследования взят план предметной подготовки, послематчевые сводки и

отчеты о соответствующих исследованиях и другие материалы для проведения исследований по предметной подготовке и психологической подготовке.

Метод интервью: проведение соответствующих интервью с тренерами, спортсменами, судьями, отраслевыми экспертами и учеными, связанными с соревнованиями по гандболу, и консультирование по вопросам предметной подготовки женской сборной по гандболу к международным соревнованиям и оперативной команды тренеров (таблица 1).

Таблица 1 – Список интервьюируемых

Время интервью	Интервьюируемый	Должность	Основное содержание интервью
Ноябрь 2016	Ван Яотин	Директор женской сборной по гандболу	Подготовка национальной женской сборной по гандболу
Октябрь 2016	Фу Цюань	Профессор столичного института физической культуры	Участие тренеров по гандболу в психологической подготовке спортсменов.
Ноябрь 2016	Ден Ли	Лидер национальной женской сборной по гандболу	Предматчевая психологическая подготовка гандболистов
Май 2016	Чжен Юнли	Национальный тренер по гандболу	Текущие характеристики развития соревнований по гандболу
Апрель 2017	Ван Сюели	Тренер вратарей национальной женской сборной по гандболу	Психическое состояние выдающихся гандболистов до, во время и после игры
Октябрь 2017	Гао Бин	Тренер-исследователь национальной женской сборной по гандболу	Классический случай национальной женской сборной по гандболу.

2.3. Метод анализа кейсов суммирует преимущества и недостатки национальной женской сборной по гандболу в предметной подготовке и командовании тренерами на соревнованиях посредством детального анализа и анализа предыдущих случаев соревнований на всех уровнях (таблица 2) и формирует структуру контента с определенными ссылками.

В этом исследовании выбираются некоторые ключевые звенья игр из видеозаписей, технических и тактических статистических отчетов и сводок команд Азиатских игр, чемпионатов Азии, чемпионатов мира и Олимпийских игр, в которых национальная женская сборная по гандболу принимала участие за последние 10 лет. Ключевые аналитические сессии: 22-й чемпионат мира по гандболу среди женщин между сборными Китая и Японии, 14-й чемпионат Азии по гандболу среди женщин между сборными Китая и Южной Кореи, 19-й чемпионат мира по гандболу среди женщин, сборная Китая приняла участие в 9 играх, 14-й чемпионат Азии по гандболу среди молодежных команд (до 19 лет) между сборными Китая и Японии, 14-й чемпионат Азии по гандболу среди женщин между сборными Китая и Южной Кореи, 19-й чемпионат мира по

гандболу среди женщин, в котором сборная Китая приняла участие в 9 играх, 14-й чемпионат Азии среди молодежных команд по гандболу среди женщин (до 19 лет) между сборными Китая и Японии, игра между сборной Китая и сборной Германии на чемпионате мира по гандболу среди женщин и так далее.

Таблица 2 – Взаимосвязанные мероприятия

Время мероприятия	Место мероприятия	Название мероприятия
Сентябрь 2008	Пекин, Китай	Женский гандбол на 29 Олимпийских играх
Ноябрь 2008	Тайланд	12 чемпионат Азии по гандболу среди женщин
Декабрь 2009	Чанчжоу, Китай	19 чемпионат мира по гандболу среди женщин
Ноябрь 2010	Гуанчжоу, Китай	Соревнования по гандболу среди женщин на 16 азиатских играх
Октябрь 2011	Цзянсу, Китай	20 чемпионат мира по гандболу среди женщин
Декабрь 2012	Индонезия	14 чемпионат Азии по гандболу среди женщин
Декабрь 2013	Бразилия	21 чемпионат мира по гандболу среди женщин
Декабрь 2015	Дания	22 чемпионат мира по гандболу среди женщин
Июль 2017	Гонконг, Китай	14 чемпионат Азии по гандболу среди женщин (до 19 лет)

Метод обобщения опыта отслеживает, анализирует и обобщает предметную подготовку спортсменов и тренеров, а также командный опыт тренеров в области психологической подготовки спортсменов. Обобщается существующий опыт побед и поражений на соревнованиях.

**Результаты и анализ исследований.** 1 Предматчевая психологическая подготовка на соревнованиях по гандболу проводится в соответствии с планом тренировок национальной женской сборной по гандболу в течение 0,5-1 месяца до соревнований.

Период предматчевой подготовки спортсменов поскольку спортсмены подвержены различным психологическим тревогам перед соревнованиями, это обстоятельство, в свою очередь, влияет на спортивные результаты спортсменов. Спортсмены, как правило, корректируют ритм тренировок и сосредотачиваются на организации целевого тренировочного контента, чтобы помочь себе быстрее и эффективнее скорректировать свою физическую и психологическую форму.

Подготовка – это не только процесс подготовки к игре, но и процесс психологической подготовки и сплочения команды. Практика национальной женской сборной по гандболу в основном включает в себя: спортивное (физиологическое) и психологическое состояние.

Адаптация, сплочение команды, индивидуальная психологическая подготовка, анализ и реагирование участников, а также планы на случай чрезвычайных ситуаций во время соревнований и т.д. имеют важное психологическое значение.

Регулирование спортивного психологического состояния: спортивное психологическое состояние – это состояние психической активности, проявляемое спортсменами во время соревнований. Это не только психологическое отражение текущей соревновательной среды, но и фоновый фактор их соревновательного

поведения [3], он оказывает важное влияние на показатели технического уровня спортсменов. Позитивное и хорошее психическое состояние может помочь спортсменам сохранять спокойствие на поле. Конкуренция на гандбольном поле жесткая. Способность своевременно выявлять преимущества и недостатки информационных точек и своевременно передавать их товарищам по команде, а также быстро применять контрмеры, которые были обучены и подготовлены, является ключом к определению того, будут ли две стороны в соревновании выигрывать или проигрывать. В период подготовки к соревнованиям отличные тренеры часто способны интегрировать корректировку психического состояния в тренировку физической подготовки, силы и тактики [4]. Обучение ситуационному моделированию и психологическая подготовка для повышения уверенности в соревновании – это две ключевые меры по корректировке психологического состояния членов команды.

1. Основное содержание обучения сценарному моделированию заключается в ознакомлении с местом проведения соревнований, внутренней и внешней средой, а также с устройством соревновательной системы. Необходимо подготовить спортсменов для анализа функционирования атакующих и оборонительных качеств команды, признания их личных способностей и сильных сторон, а также сильных и слабых сторон команды, анализа соперников, с которыми они собираются столкнуться один за другим, и включения соперников, на которых необходимо сосредоточиться, в ситуационную фактическую соревновательные подготовку, а также проводить технико-тактическую подготовку и психологическую подготовку перед соревнованиями, имитируя реальные соревновательные наступательные характеристики противника. Тренеры могут создавать различные реальные соревновательные ситуации для слабых сторон команды и характеристик соперников в соревновании, а именно: как использовать преимущества команды для защиты от особенностей агрессивной атаки противника. Например, когда до конца игры остается 120 секунд, команда находится в отставании на 3 очка, как организовать быстрый брейк, чтобы забить – вопрос, требующий серьезного подхода с применением психологических методов в условиях ограниченного времени.

Соперником сборной Китая в полуфинале женских соревнований по гандболу на 16-х Азиатских играх являлся Казахстан. Тренерский штаб обнаружил, что сборная Казахстана имеет преимущества в росте и силе, и временно привлек молодых спортсменов из мужских гандбольных команд Аньхой, Пекина и Народно-освободительной армии для тренировок против национальной женской сборной по гандболу.

Содержание тренинга заключалось в основном в имитации атакующей позиции сборной Казахстана, а также в отработке защитной контратаки команды и организации тактики быстрого брейка; учитывая атакующие характеристики спортсменов левого фланга сборной Казахстана, основное внимание уделяется укреплению координации действий вратаря и других защитников и обучение психологической концентрации. В последующей игре против Казахстана целенаправленный тренировочный эффект тренерского

штаба сыграл ключевую роль и в конечном итоге помог команде выиграть соревнование.

2. Уверенность в соревновании – это степень уверенности спортсменов в своей способности успешно выполнять задачи спортивных соревнований. Ввиду неуверенности спортсменов тренерам необходимо должным образом организовать содержание предматчевой разминки, чтобы воспитать у спортсменов стремление к победе и увеличить опыт успешных соревнований у спортсменов.

Во время 19 чемпионата мира по гандболу среди женщин капитан команды национальной сборной по гандболу Чжао была ключевым тренировочным объектом тренерского штаба. Однако, поскольку она только что была отобрана в национальную сборную, опыта и уверенности Чжао явно было недостаточно. В процессе тренировок и соревнований она больше заботилась о том, чтобы помогать своим товарищам по команде в атаке. И даже тогда, когда была возможность для атаки и нападения в матче, она не решалась действовать. Перед лицом неуверенности в себе Чжао тренерский штаб, в дополнение к усилению ее технических аспектов на тренировках и соревнованиях, также возложил на нее большую ответственность за то, чтобы она была психологическим лидером команды и больше общалась со своими товарищами по команде. При поддержке и поощрении всей команды она постепенно проявляла уверенность и осмеливалась бороться, и ее общий соревновательный уровень значительно улучшился.

Сплоченность команды в гандболе – это динамичный процесс, который отражает тенденцию члена команды совместно и усердно работать в соревнованиях для достижения общей цели [5]. Современные гандбольные команды включают в себя не только тренеров и спортсменов, но и исследователей, тренеров по физической подготовке, персонал психологической поддержки и т.д. С увеличением персонала команды сплоченность команды становится все более значимой. Сплоченная гандбольная команда обладает сильным чувством принадлежности среди своих членов, гармоничными внутренними межличностными отношениями и может демонстрировать энергичную жизненную силу и высокую соревновательную эффективность.

Что касается построения сплоченности команды, мы можем начать со следующих аспектов:

1) Сплоченность команды проистекает из стремления к поставленным целям. Отсутствие цели это все равно, что отсутствие курса, в результате чего все усилия теряют смысл, поэтому тренер должен ставить соответствующие цели в соответствии с собственным уровнем команды;

2) Гандбольная команда высокого уровня должна иметь спортсменов с отличными навыками и смелостью брать на себя ответственность, особенно когда моральный дух команды низок, прекрасная игра основных спортсменов часто может принести команде уверенность в победе и мотивацию двигаться вперед;

3) Вся команда должна наладить бесперебойный механизм общения. Общение отражается не только на тренировочной площадке. Тренеры также должны научиться прислушиваться к их пожеланиям в повседневном тренировочном процессе и жизни спортсменов. Только по-настоящему войдя во внутренний мир спортсменов, тренеры могут быть хорошими наставниками и мотивирующим фактором;

4) Для достижения единства всей команды во всех аспектах, от внешнего вида и одежды, идеологического понимания, предсоревновательных мероприятий до поощрений и наказаний для всей команды, необходимо быть последовательным. Эти, казалось бы, тривиальные единые требования будут влиять на сплоченность команды постепенно и незаметно заставит спортсменов понять, какой личный героизм и групповое сотрудничество являются гарантией победы в игре. Иными словами, речь идет о коллективной ответственности за исход соревнований.

Проведение целенаправленной психологической подготовки является обязательным условием. Общие персонализированные психологические проблемы в основном включают расстройства мотивации, расстройства настроения и расстройства активации.

1) Расстройство мотивации. Уровень мотивации спортсменов часто напрямую влияет на исход соревнований. Чрезмерный уровень мотивации может вызвать мышечное напряжение в теле. Трудности с концентрацией внимания, эмоциональное возбуждение и неясное мышление. В период подготовки к 21 чемпионату мира по гандболу среди женщин тренер обнаружил, что выступление спортсмена на тренировке было плохим, что было значительно ниже ожиданий тренера. Из разговора со спортсменом тренер узнал, что у спортсмена был страх по поводу “совершения ошибок”, потому что он беспокоился, что сможет совершить ошибки, и психологически боялся выстрелов. В связи с этой ситуацией тренеру необходимо терпеливо дать спортсмену психологическое руководство, чтобы помочь спортсмену принять ошибки и ослабить психологическое давление. В процессе соревнований для спортсмена нормально забивать или не забивать голы в игре, и это самый большой успех, если он искренне использует свой уровень подготовки, а также правильное отношение к победам и поражениям.

2) Расстройства настроения. Эмоциональные изменения спортсменов из-за влияния внешних факторов на поле и вне поля во время соревнований в основном проявляются в виде чередующегося или параллельного напряжения и беспокойства. На 19-м чемпионате мира по гандболу среди женщин женская сборная Китая по гандболу имела преимущество на домашней площадке, и вся команда была полна уверенности. Согласно системе запланированных соревнований, женская сборная Китая по гандболу всегда готовилась к встрече с корейской командой перед соревнованиями. Однако из-за временного изменения оргкомитетом системы соревнований соперником в первой игре стала сборная Японии. Спортсмены женской сборной Китая по гандболу вовремя не скорректировали свою стратегию и психологическую тактику. В игре против японской команды китайские спортсмены были в очень

неустойчивом психологическом состоянии. Японская команда в итоге имела преимущество в 4 очка, а китайская команда проиграла соревнование. Оглядываясь назад и анализируя ход игры, можно сказать, что члены китайской команды прошли путь от полной уверенности в собственном преимуществе до нетерпения, стремления вернуть счет, до сомнений в себе и проигрыша, моральный дух можно охарактеризовать как падение с максимума психологического состояния до его минимума.

3) Активационный барьер. Приближаясь к игре, тренеры должны сделать все возможное, чтобы скорректировать соревновательный статус спортсменов, чтобы спортсмены всегда могли сохранять ясный ум, достаточную уверенность и полный боевой дух перед следующими соревнованиями. Однако в процессе предматчевой подготовки возникает много непредвиденных ситуаций. Например, в процессе предматчевой подготовки к 22 чемпионату мира по гандболу среди женщин спортсмены только что прошли Отборочный турнир к Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро и Национальному Суперкубку. Несколько последовательных матчей высокой интенсивности утомили спортсменов, а у отдельных спортсменов все еще давали о себе знать травмы и другие физиологические, а также психологические состояния. Столкнувшись с этой непростой ситуацией, тренерский штаб решил принять стратегию полу-отстранения, то есть никаких тренировок по утрам, оставляя спортсменам свободное время для отдыха. Дневная тренировка – это в основном силовые восстановительные тренировки и легкие беговые тренировки с той целью, чтобы помочь спортсменам освободить их от нагрузки, создав при этом расслабленное и комфортное психологическое состояние в процессе тренировки. Напротив, в следующей официальной игре спортсмены показали себя с лучшей стороны и добились идеальных результатов. Коррекция личностно-психологических расстройств спортсменов должна основываться на индивидуальных психологических особенностях спортсменов. Тренеры должны не только понимать личность и технические характеристики спортсменов, но также понимать и психологические особенности. Точно так же, как на дереве нет двух одинаковых листьев, каждый спортсмен уникален. Такой индивидуальный психологический подход требует от тренеров постоянного анализа деятельности спортсменов, обобщения и осмысления применяемых психологических методов коррекции поведения спортсменов на практике.

Анализ и реакция соперника в соревновании дает возможность победить соперника. Чтобы понять оппонента, необходимо собирать информацию об оппоненте с помощью различных эффективных методов, анализировать и обрабатывать ее по мере необходимости, а также формировать очень эффективную модель анализа. Будь то “до”, “во время” или “после” игры, необходимо провести эффективный анализ соперника, чтобы найти проблемы и улучшить качество тренировок, улучшить умение играть и улучшить результаты после игры. Поэтому это особенно важно для сбора, анализа, обработки и применения информации о сопернике в соревновании.

На 14 молодежном чемпионате Азии по гандболу среди женщин (до 19 лет) против сборной Японии китайские спортсменки хорошо усвоили урок о



том, что быстрая атака японской команды сдерживала их в первой игре, и потому китайские спортсмены теперь старались контролировать инициативу в игре. Вначале они продемонстрировали очень высокий боевой дух и желание одержать победу и, наконец, разгромить японскую команду. Перед соревнованиями тренерский штаб китайской команды тщательно изучил тактику ведения игры японской команды, использовал агрессивную и разрушительную оборону, чтобы сорвать атаку японской команды, и настаивал на рывках в нападении. В игре китайские спортсмены хорошо реализовали тактические замыслы тренерского штаба и в итоге выиграли соревнование. Оглядываясь назад на соревнование, можно сказать, что ключевым фактором победы китайской команды являлось проведение целенаправленного анализа соперников в игре и выбор соответствующих тактических решений.

Планирование различных ситуаций игры также имеет большое значение. Во время соревнований по гандболу из-за изменчивости игровой ситуации часто невозможно напрямую предсказать возникновение чрезвычайных ситуаций. Однако, обобщая опыт предыдущих игр, можно сформулировать план игры и психологическую тактику поведения спортсменов с учетом их эмоциональных реакций. План перед соревнованиями обычно включает в себя от 2 до 3 набора обычных психологических тактик и резервных психологических тактик. Выбор психологической тактики для команды на соревнованиях требует, чтобы тренер обладал сильной способностью анализировать соревнование и контролировать ситуацию в игре, поскольку ситуация в игре часто быстро меняется. Женская сборная Китая по гандболу неоднократно занимала преимущество на поле в соревнованиях мирового уровня, но иногда ситуация с преимуществом заставляет спортсменов теряться в своих действиях, демонстрируя полную растерянность и дезориентацию. Бывает так, что в действиях игроков команд происходят частые ошибки, неэффективное нападение и провал в обороне. Преимущества и недостатки часто меняются местами всего за несколько минут. Поэтому, как сохранить и удержать ситуацию, когда есть преимущество, стабилизировать оборону и начать эффективное нападение; как повысить моральный дух, когда есть недостаток мотивации, выдержать давление, играть в стиле победителя, а также преобразовать превращение недостатка в преимущество – это главный приоритет и главная психологическая задача, на которые тренеры должны обратить внимание.

Тренер в обязательном порядке должен отслеживать малейшие детали игры, чтобы после детального анализа предложить спортсменам психологические методы ведения игры. Это имеет большую ценность и значение для обобщения и совершенствования процесса и стратегии формирования психологической подготовки.

Стратегия руководства тренера на соревнованиях в основном включает в себя: стратегии, сформулированные перед соревнованиями в соответствии с правилами игровой системы, навыками и тактикой соперника; стратегии, сформулированные во время игры для конкретной ситуации, тактики, дисквалификации или замены спортсмена и т.д. Искусство руководства на

соревнованиях сублимируется на основе стратегии руководства на тренировке в предметный период, который, в основном, включает в себя пять аспектов: наблюдение игры, интеграция в игру, мотивация спортсменов, прогнозирование игры и создание психологической тактики игры. Роль хорошего тренера на поле – это не просто командир, а скорее игрок, потому что, только интегрировавшись на «поле боя» игры, он может получить больше информации об игре и психологических особенностях поведения спортсменов, и, как результат, – принимать лучшие решения с целью помочь спортсменам контролировать и корректировать психологическое состояние и в итоге выиграть соревнование. Искусство руководства на соревнованиях – это основная задача тренера в соревновательный период.

Понимание технической и тактической игры, стратегии и стиля ведения игры в гандболе имеют очень важное, а порой и решающее значение для формата и методов психологической подготовки спортсменов.

Например, в финале 12 чемпионата Азии по гандболу среди женщин против Японии сборная Китая лидировала с 4 очками за 160 секунд до конца игры, а за 151 секунду японская команда сравняла счет. До конца игры осталось всего 9 секунд. Японские спортсмены уже ликовали и праздновали победу. Тренерский штаб китайской команды оперативно передал спортсменам сигнал «начать быструю атаку» с помощью жестов и кодовых слов в экстренной ситуации. Спортсмены поняли это. Через 9 секунд, они завершили процесс от подачи до финального броска и, наконец, выиграли соревнование. Это была физическая и психологическая победа китайских спортсменов!

Прогнозирование и контроль ритма игрового процесса являются важными средствами для тренеров с целью формирования психологических методов подготовки команды. Тренеры должны обладать сверхнаблюдательностью в игре, оценивать ситуацию и рационально выстраивать тактику; в то же время они должны обращать внимание на метод и искусство руководства, а также контролировать ритм и психологическую атмосферу всей игры [7]. Необходимо не только обращать внимание на координацию и согласованность командного соревновательного ритма, но и уделять внимание развитию и стимулированию индивидуального соревновательного ритма каждого спортсмена.

Например, на предметном совещании по подготовке к 22 чемпионату мира по гандболу среди женщин против Японии тренерский штаб женской сборной Китая по гандболу попросил всех спортсменов реализовать тактическую психологическую идеологию “попробуй”. Когда японская команда атакует, спортсмены китайской команды не должны помогать фланговым спортсменам японской команды в обороне; когда японская команда контратакует, вратарь китайской команды должен действовать решительно, а приближающиеся защитники и полузащитники китайской команды должны быстро отдалять соперника от ворот, мешая японской команде в намерении забить гол. Спортсмены фланга изо всех сил должны выиграть время для отвода японской команды от своих ворот. Когда китайская команда организует свое нападение, необходимо, чтобы все спортсмены действовали сплоченно и

двигались быстро, в полной мере использовали психологическое давление на противника, постоянно сжимая оборонительное кольцо японской команды. Поскольку вся китайская команда в итоге решительно реализовала тактические замыслы тренерского штаба и в плане психологических методов в том числе, а ритм всей игры жестко контролировался китайской командой, – в итоге соревнование было выиграно именно китайской командой.

Экстренное реагирование на чрезвычайные ситуации в игре: в современных гандбольных играх физический контакт становится все более частым, а интенсивность противостояния на поле становится более сильной.

Экстренная обработка ошибок, травм, контроля ритма и других состояний, вызванных этим, особенно важна и в тактическом, и в психологическом плане. Тренеры должны ориентироваться на возможные чрезвычайные ситуации в игре, анализируя предыдущие результаты и ошибки в тактике. Помимо этого, в дополнение к строгому требованию от спортсменов самим тренерам также необходимо совершенствовать свои психологические навыки и тактику, они постоянно должны общаться со спортсменами, чтобы помочь спортсменам быть более дружелюбными друг к другу.

При грамотной психологической подготовке спортсменов сможет спокойно справляться с ошибками и травмами в соревнованиях, и, в итоге, – лучше совершенствовать свой уровень, не завися от результата соревнований. Тренеры должны продолжать анализировать и подводить итоги, на основе анализа разрабатывая и внедряя новые методы психологической подготовки. Содержание и методы психологической подготовки в итоге улучшат возможности команды по реагированию на чрезвычайные, сложные в психологическом плане ситуации в игре.

### **Заключение.**

1. Соревнования по гандболу требуют от тренеров и спортсменов проведения качественной психологической подготовки перед соревнованиями. Предматчевая психологическая подготовка включает в себя пять аспектов: корректировку спортивного психологического состояния, укрепление сплоченности команды, индивидуальную психологическую подготовку, анализ и реакцию соперника, а также планирование игровой ситуации.

2. Команда тренера на соревнованиях должна образовывать трехмерную систему, включающую стратегию и искусство руководства командой на соревнованиях, прогнозирование и управление ритмом игрового процесса, экстренное реагирование на чрезвычайные ситуации в игре и т.д.

### **Список литературы**

1. Не Цзинсун. Гандбол [М]. Хэфэй: Издательство Технологического университета Хэфэй, 2003: 2.
2. Лю Чжиминь, Гу Ян, Чжан Линь и др. История концепции обучения гандболу в моей стране Журнал Шанхайского института физического воспитания, 2005, 30 (1):72-74.
3. Лю Гуини. Оптимизационный анализ тренировочного процесса гандболистов в подготовительный период годового цикла. Воинственная Душа, 2013, 20 (4):133.

4. Хуан Юаньсян, Лю Чжиминь, Чжан Линь. Основные проблемы в обучении гандболу в моей стране. Журнал Шанхайского института физического воспитания, 2004, 29 (5):66-68.

5. Юань Цифэн. Анализ основных моментов психологической подготовки гандболистов перед соревнованиями. Спортивные технологии Аньхоя, 2008, 20 (5):56-57.

6. Лю Чуньшэн. Анализ тренировочного процесса женской сборной Китая по гандболу, готовящейся к 28-м Олимпийским играм. Пекин: Пекинский университет физического воспитания, 2006: 28-30.

7. Ван Иньин, Чжан Сюэхэн, Фань Цянь. Анализ силы и стратегии подготовки женской сборной Китая по гандболу и ее основных соперников на Азиатских играх 2010 года. Журнал физического воспитания, 2010, 29 (10):85-90.

УДК 796.41

## О ПРОБЛЕМЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА «ГИМНАСТИКА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

**Юречко О.В.**

*к.п.н., доцент*

Амурский государственный университет

Благовещенск, Россия

*Аннотация.* В статье поднимается проблема реализации в полном объеме раздела гимнастика в рамках программы по физической культуре в общеобразовательной школе. Анализируются данные опроса учителей и школьников о трудностях в преподавании и освоении гимнастических упражнений, в том числе снарядовой гимнастики.

*Ключевые слова:* гимнастика, школьники, урок физической культуры

**Актуальность.** Одной из центральных задач физического воспитания школьников была и остается, бесспорно, дилемма формирования гармонично развитой личности. В связи с этим в теории и практики физической культуры непрерывно идет поиск эффективных подходов к организации процесса неспециального физкультурного образования школьников, обеспечивающих реализацию предмета «Физическая культура» в контексте обновленных ФГОС. Это предусматривает решение двуединой задачи – с одной стороны это формирование понимания пользы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, а с другой улучшение физических кондиций и приобретение прикладных жизненно важных умений и навыков.

Наиболее действенным средством с позиции теории и методики физической культуры, дающим возможность достигать решения задач физического воспитания школьников в данной связи является, безусловно, гимнастика с ее богатым арсеналом двигательных действий.

Гимнастические упражнения, обеспечивающее разностороннее и гармоничное развитие школьников, включенные в программу по физической культуре способствуют решению образовательно-развивающих задач, параллельно содействуя совершенствованию двигательной и кондиционной составляющей учащихся [1].

Общеизвестно положительное влияние гимнастики на развитие всех физических способностей занимающихся. Именно поэтому она является одним из основных средств общей физической подготовки. При помощи разнообразных гимнастических упражнений решается огромный спектр задач физического воспитания. Прежде всего, это увеличение объема движений и их скоординированность, формирование правильной осанки, совершенствование двигательных качеств (гибкость, сила, ловкость, балансировка движений и др.).

При этом наблюдается тенденция сокращения занимающихся в спортивных секциях по спортивной гимнастике в общеобразовательных школах, средних учебных заведениях и вузах [2].

В практике общеобразовательных школ при проведении уроков физической культуры отмечается уменьшение двигательного наполнения занятий гимнастикой, особенно снарядовой до элементарных двигательных актов. В основном применяемые упражнения направлены на повышение физической подготовленности школьников.

В ряде исследований отмечается упрощение содержания до примитивных форм, а спортивные соревнования среди классов и тем более общеобразовательных школ вообще перестали проводиться или проводятся довольно редко [3].

На основании выше изложенного рассматриваемая проблема весьма актуальна и требует ее дальнейшего рассмотрения.

**Цель исследования:** выявить основные трудности в преподавании раздела гимнастики и освоении снарядовой гимнастики школьниками.

**Организация и методы исследования.** Для выявления реализации раздела гимнастики в общеобразовательной школе нами был проведен опрос в виде анкетирования учителей физической культуры, проживающих в Амурской области и преподающих предмет, как в городских, так и сельских общеобразовательных школах.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обобщая результаты проведенного исследования установлено, что педагоги (84,2%) при построении образовательного процесса предпочитают руководствоваться Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А. (2012 г.)). Исходя из предпочтений занимающихся, 9,8% респондентов остановили свой выбор на Программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанной на одном из видов спорта (баскетбол) (1992). Из числа опрошенных 6% остановили свой выбор на Программе образовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни (Матвеев А.П. (2021 г.)). Остальные программы не были отмечены учителями физической культуры.

При проведении исследования выявлено, что с учетом сложившейся ситуации (ковидные ограничения, дистанционный формат учебной деятельности) ведущей установкой при организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре является его оздоровительно-развивающая направленность. В урочные формы занятий педагоги планируют физические упражнения рекреационного характера (47,9%) и обращают внимание школьников на целесообразность их выполнения в домашних условиях. Из числа участвующих в опросе 18,6% иногда используют их на занятиях, а 3,5% респондентов полагают, что оздоровительно-рекреационные упражнения не оказывают должного эффекта на организм занимающихся и не вызывают адаптационных сдвигов, приводящих к повышению уровня физических кондиций школьников.

Характерно, что упражнения гимнастической направленности 36,2% опрошенных предлагают выполнять школьникам самостоятельно, в рамках утренней гигиенической гимнастики. Среди участников опроса 3,3% озвучили позицию о необходимости применять отдельные гимнастические упражнения

(в частности, рекреационно-оздоровительные и дыхательные) на общеобразовательных уроках. Такое мнение об использовании упражнений гимнастической направленности учителя связывают, прежде всего, с негативными тенденциями в показателях здоровья школьников. Это обусловлено отчасти со снижением двигательной активности обучающихся из-за внедрения дистанционных форм организации образовательного процесса.

Значительное число участвующих в анкетировании (83,3%) убеждены в необходимости внедрения в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. Причем как считают 10% респондентов делать это нужно точно с учетом состояния здоровья отдельных категорий учащихся.

Рассматривая проблему в содержательном аспекте, установлено, что при реализации разделов школьной программы на уроках физической культуры приоритет в большей степени отдается спортивным и подвижным играм – их предпочитают внедрять 48% педагогов. Из средств гимнастики 35,1% учителей физической культуры выбирают аэробику для занятий с девочками и атлетическую гимнастику для мальчиков. Подавляющее большинство респондентов (61,2%) считают важным развивать на уроках физические качества, способствующие успешному выполнению требований комплекса ГТО, а 30,1% считают целесообразными оздоровительные упражнения. Важно сказать, что лишь 8,7% высказали суждение о ценности обучения на уроках физической культуры.

Относительно раздела гимнастики учителя в своем большинстве считают, что один из наиболее значимых разделов программы, который реализуются в соответствии с программой 72,9% респондентов. 21,8% отметили, что не все упражнения снарядной гимнастики могут использовать в виду объективных причин. 5,3% практически отказались от выполнения упражнений на снарядах.

Среди причин такого положения учителя отметили травмоопасность снарядовой гимнастики (52,1%), отсутствие современных гимнастических снарядов (оборудования, инвентаря) – 63,2%, у большинства детей отсутствует интерес к снарядной гимнастике 36,8%, при этом большинство учителей отмечают повышенный интерес школьников к занятиям атлетической гимнастикой у юношей и аэробикой у девочек. Одним из существенных факторов, не дающим возможность полноценно использовать все упражнения спортивной гимнастики является сниженные показатели физических кондиций обучающихся. Также учителя отметили, что не всегда на должном уровне могут показать элементы снарядной гимнастики.

По мнению учителей даже при таком положении необходимо реализовывать раздел гимнастики, так он является фундаментом для развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формировании умений самостоятельного использования гимнастических упражнений в повседневной жизнедеятельности. При этом учебно-воспитательный процесс строится большинством учителей традиционно, инновационные подходы на преподавании гимнастики никто из опрошенных не указал.

Опрос школьников 7–9 ( $n = 78$ ) был направлен на определение отношения к занятиям физической культурой и в частности гимнастикой. В целом можно отметить положительное отношение к урокам физической культуры у учащихся (69,1%). Нейтральную оценку дали 15,2% респондентов. Встречались также негативные ответы об уроках (2,2%), а 13,5% посещают занятия физической культурой с целью получения оценки.

На уроках гимнастики детям больше всего нравится изучать упражнения прикладной направленности, в частности пробовать преодолевать полосу препятствий – 41,2%, заниматься акробатическими упражнениями 22,3% прыжки предпочли 21,7%, упражнения на снарядах отметили 14,8% опрошенных. Также можно отметить, что девочки больше предпочитают заниматься упражнениями под музыку, делать упражнения на равновесие, общеразвивающие упражнения и упражнения на осанку, а мальчики предпочли силовые упражнения.

Наблюдение за уроками гимнастики в общеобразовательной школе (было посещено 12 уроков гимнастики в старших классах) показали, что большинство уроков строится по следующей схеме: урок начинался с непродолжительной разминки (7-8) минут, с невысокой двигательной активностью и выполнением общеразвивающих упражнений. По своему содержанию они не способствовали формированию новых двигательных навыков и развитию физических качеств. В основной части учащихся распределяли по отделениям (группам) для выполнения гимнастических упражнений на отдельном снаряде или станции (причем для одного технического элемента). Упражнения выполнялись поочередно каждым занимающимся, соблюдая дисциплину и чаще всего находясь в ожидании своей очереди. Моторная плотность таких уроков довольно низкая. Анализ пульсометрии, проводимой на уроках свидетельствует о недостаточной физической нагрузке, необходимой для развития физических качеств (ЧСС достигала 140-145 уд. мин.). Такое организационно-методическое построение урока не делает их привлекательными, вызывающими интерес к гимнастике и положительно влияющими на функциональное состояние школьников. Это негативно влияет на реализацию раздела гимнастики в общеобразовательной школе, не смотря на то, что гимнастика является самым доступным и эффективным средством физического воспитания в аспекте трансформации во всесторонне развитого человека.

**Заключение.** Таким образом, результаты исследования показали наличие противоречий в значимости раздела гимнастики в формировании гармонично развитой личности и имеющимися трудностями в его реализации как объективного, так и субъективного характера. Такое положение требует внесения корректив в организацию обучающей деятельности по предмету физическая культура организацию, включения новых технологий в образовательный процесс.

В качестве основных подходов, способствующих полноценной реализации раздела гимнастики в общеобразовательной школе является четкая последовательность и системность в методике обучения гимнастическим упражнениям и в особенности снарядовой гимнастики. Включение в уроки



разнообразных упражнений с учетом специфики гимнастических упражнений, возрастных особенностей занимающихся и их двигательной подготовленности. Применение игрового и соревновательного метода на уроках гимнастики. Проведение соревнований по гимнастике во внеурочной работе со школьниками и использование гимнастических упражнений в качестве показательных выступлений на различных школьных мероприятиях.

#### **Список литературы**

1. Анцыперов, В.В. Урок физической культуры в школе: учебно-методическое пособие / В.В. Анцыперов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Волгоград: ВГАФК, 2018. – 91 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/158159> (дата обращения: 03.01.2023).

2. Менхин, Ю.В. Состояние и пути совершенствования гимнастики в системе базового образования в физкультурном вузе / Ю.В. Менхин, Е.Е. Биндусов, Н.В. Коньков. – Текст непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №12. – С. 29-31.

3. Михалина, Г.А. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: автореф. дисс. канд. пед. наук / Г.М. Михалина. – М., 2005. – 24 с.

УДК 796.422.14/.16 (072)+796.015.82

## **ВЕКТОРЫ МОНИТОРИНГА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ЮНЫХ БЕГУНОВ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ОТБОРА**

**Юсковец Е.И.**

Белорусский государственный экономический университет  
Минск, Белоруссия

*Аннотация.* В статье обоснована необходимость психофизиологического тестирования юных бегунов в дисциплинах с преимущественным преобладанием выносливости в системе комплексной методики отбора на начальных этапах отбора и подготовки. Предложены основные направления и критерии, целесообразные для использования при проведении психофизиологического тестирования.

*Ключевые слова:* спортивный отбор, юные бегуны, выносливость, психофизиологическое тестирование.

**Актуальность.** Многолетний путь восхождения атлета на спортивный Олимп обусловлен множеством благоприятных предпосылок и факторов. В основе спорта высших достижений лежат как социальные, так и индивидуальные мотивы и потребности спортсмена в физическом совершенствовании и демонстрации своих возможностей на всевозможных спортивных форумах.

Специалистами отмечено, что спортивный результат обусловлен не только двигательными и функциональными уровнями работоспособности, но и психологическими факторами, в основе которых лежат, прежде всего, свойства типа ВНД. Для эффективного управления процессом подготовки атлета, педагогу-тренеру необходимо владеть как теоретической базой в области психофизиологических процессов, происходящих под воздействием различных факторов и физических усилий различной направленности, так и эффективно их реализовать в тренировочной и соревновательной деятельности [1-4].

Одномерность современных программно-методических требований (тестирование перспективности только по уровню физической подготовленности) не позволяет всесторонне оценить юного бегуна [6]. Назрела необходимость в разработке и внедрении методики психофизиологического тестирования юных бегунов в системе интегральной комплексной методики отбора.

**Цель исследования** – обосновать целесообразность проведения психофизиологического тестирования степени спортивной перспективности в системе комплексной методики отбора юных бегунов в дисциплинах, требующих преимущественного проявления выносливости.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в соответствии с планом НИР УО «БГУФК» на 2019-2022 г. В процессе исследования использовались такие методы как: обзор научно-методической литературы, анкетный опрос тренеров и спортсменов, систематизация, экстраполяция, моделирование.

**Результаты исследования и обсуждение.** Как уже отмечено, психофизиологическое тестирование является очень важным аспектом в системе

отбора и подготовки спортсменов, но практически не используется специалистами в системе мониторинга степени спортивной перспективности юных атлетов [1-5].

Воля, как психофизиологическое качество, является одним из основополагающих компонентов характера человека. Высокие волевые способности, умение терпеть и трудолюбие являются неперенными атрибутами бегуна на средние или длинные дистанции. Высокий уровень силы воли позволяет контролировать действия и поведение, совершать адекватно осознанные выборы действий в разных ситуациях, постоянно стремиться к поставленной цели, преодолевая любые трудности, невзгоды, неверие и сарказм окружающих. Проявления силы воли и трудолюбия имеют, как генетические детерминанты, так во многом определяются и внутренней мотивацией на достижение поставленной цели и потребностями.

В ходе проведенных исследований было установлено, что бегуны на длинные дистанции обладают сильным, уравновешенным, активным или инертным типом ВНД с темпераментом сангвиника или флегматика с высокой степенью проявления силы воли и трудолюбия [5].

Проведенная исследовательская работа позволила экстраполировать наиболее значимые для бегунов на средние и длинные дистанции психофизиологические критерии и их показатели, и разработать алгоритм проведения психофизиологического тестирования в системе комплексной методики отбора перспективных бегунов на ранних этапах подготовки. На рисунке представлен алгоритм диагностики психофизиологической перспективности юных бегунов на средние и длинные дистанции на этапе начальной спортивной специализации, включающий методику Айзенка и методику И.В. Дубровиной.

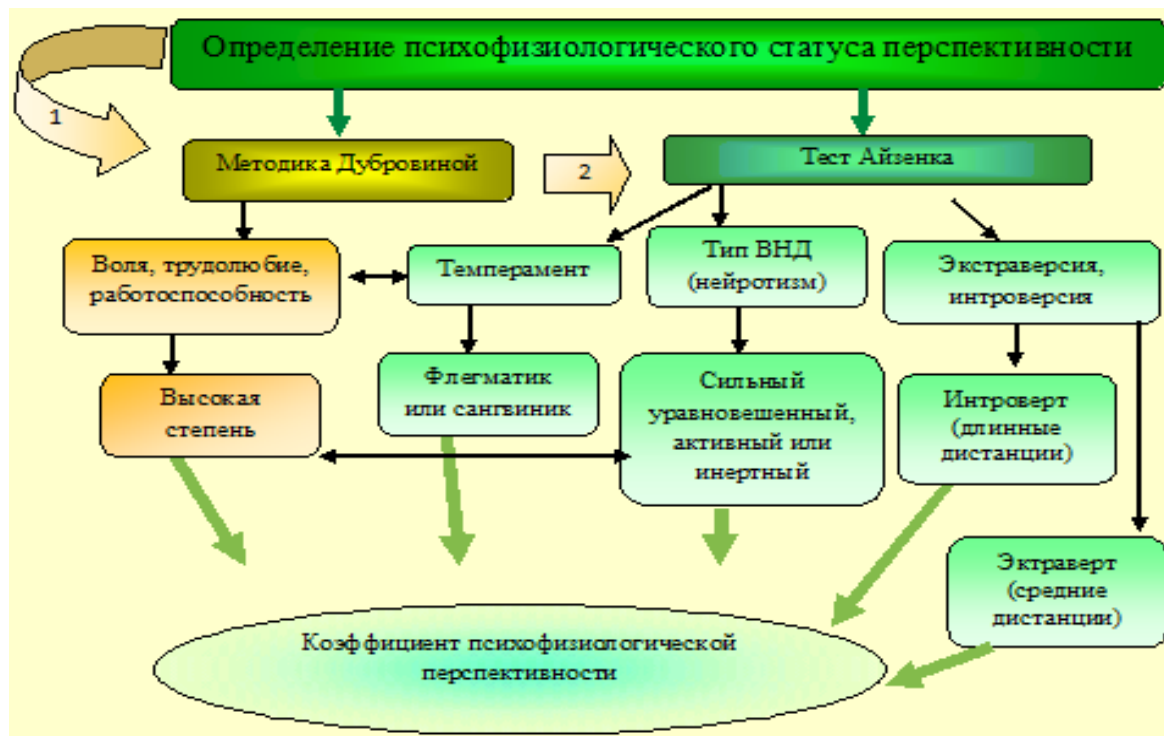


Рисунок – Алгоритм психофизиологического тестирования степени перспективности в системе комплексной методики отбора

Изучение психофизиологических характеристик ведущих спортсменов мира и анкетный опрос специалистов позволили разработать *четырёхуровневую шкалу оценки степени перспективности в беге на средние и длинные дистанции* (по психофизиологическим показателям).

Представленная таблица позволяет определить комплексную оценку перспективности по типу ВНД, темпераменту, силе воли, уровням экстраверсии и интроверсии в беге на средние и длинные дистанции [1, 2].

Таблица – Четырёхуровневая шкала оценки степени перспективности в беге на средние и длинные дистанции по психофизиологическим показателям

Показатели	Средние дистанции	Длинные дистанции
<b>Тип высшей нервной деятельности (ТВНД)</b>		
Сильный уравновешенный, активный	++++	+++
Сильный уравновешенный инертный	++	++++
Сильный неуравновешенный активный	+++	+
Слабый уравновешенный инертный	+	++
<b>Тип темперамента (ТТ)</b>		
Сангвиник	++++	+++
Флегматик	++	++++
Холерик	+++	+
Меланхолик	+	++
<b>Степень интроверсии (СИ)</b>		
Высокий	+	++++
Выше средней	++	+++
Средний	+++	++
Низкий	++++	+
<b>Степень экстраверсии (СЭ)</b>		
Высокий	++++	+
Выше средней	+++	++
Средний	++	+++
Низкий	+	++++
<b>Уровень силы воли и трудолюбия (УСВТ)</b>		
Высокий	++++	++++
Выше среднего	+++	+++
Средний	++	++
Низкий	+	+

**Примечание:** + – 1 бал; ++ – 2 бала и т.д.

По полученным результатам тестирования предлагается определить *коэффициент степени психофизиологической перспективности* в беге на средние или в беге на длинные дистанции с учетом оценки по каждому из 5 показателей по формуле:

$$КСПП = \frac{ТВНД+ТТ+УИ+УЭ+УСВТ}{n},$$

где: КСПП – коэффициент степени психологической перспективности; ТВНД – показатель типа высшей нервной деятельности; ТТ – тип темперамента;

УИ – уровень интроверсии; УЭ – уровень экстраверсии; УСВТ – уровень силы воли и трудолюбия;  $n$  – количество выполненных тестовых упражнений. В нашем случае этот показатель равен 5.

**Заключение.** Мониторинг генетически детерминированных психофизиологических показателей, таких как: типа ВНД, темперамента, показателей интроверсии и экстраверсии и силы воли, определяющих степень спортивной перспективности в беге на средние и длинные дистанции в системе комплексной методики отбора, позволит более эффективно проводить как отбор, так и последующую целенаправленную подготовку бегунов на средние и длинные дистанции. Психофизиологическая диагностика дает возможность составить психологический портрет спортсмена с последующей индивидуализацией программы подготовки и психологической коррекции поведения атлета, начиная с самых ранних этапов подготовки.

#### Список литературы

1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие / Бабушкин Г. Д. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 228 с. – ISBN – –. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. URL: [https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk\\_006.html](https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_006.html) (дата обращения: 26.01.2023). – Режим доступа: по подписке.
2. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Кващук, В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 76 с. – ISBN 978-5-278-00850-7. – Текст : непосредственный.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта: [учебник] / Е. П. Ильин. – М.: Питер, 2019. – 351 с. – ISBN 978-5-91180-928-7 (В пер.). – Текст: непосредственный
4. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: Монография / В. Б. Иссурин ; пер. с англ. И. В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2017. – 238 с. – ISBN 978-5-906839-83-1. – Текст : непосредственный.
5. Комплексная методика отбора перспективных бегунов на средние и длинные дистанции: метод. рекомендации / сост. : Е. И. Юсковец, Т. П. Юшкевич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2019. – 80 с. – ISBN 978-985-569-373-5. – Текст: непосредственный.
6. Легкая атлетика (бег на средние дистанции) программа для специальных учебно-спортивных учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва / Г. Ю. Кузьменко. – Минск: ГУ «Респ. учебно-метод. центр физ. воспит. населения», 2013. – 96 с. – ISBN 978-985-7054-07-7. – Текст : непосредственный.

УДК 796.01

## **ФОРМИРОВАНИЯ АКТУАЛЬНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Якимов В.А.**

*старший преподаватель*  
Мелитопольский государственный  
университет им А.С. Макаренко  
Мелитополь, Россия

*Аннотация.* Российские вузы испытывают проблему недостаточного формирования профессиональных навыков у студентов в процессе их обучения. Актуальной проблемой современного мира и профессионального образования, с учетом высокой динамики и конкуренции, заключается в выборе эффективных средств и методов развития профессиональных навыков будущих специалистов в процессе обучения для подготовки специалистов педагогической и спортивной сфер деятельности.

*Ключевые слова:* профессиональные навыки, компетенции, выпускники.

**Актуальность.** В 50-х годах прошлого века специалисты в области развития персонала и корпоративного управления предприняли попытку описания и измерения ключевых компетенций, то есть того набора качеств и навыков специалиста, который позволит определить его успешность в той или иной деятельности [1].

На протяжении долгих десятилетий, при приеме специалиста на работу, внимание уделяли профессиональной квалификации и таким качествам, как дисциплина, старательность и пунктуальность. Но в связи с приходом новых информационных технологий, за последние два десятилетия, профессиональные навыки изменились и стали более широко применяться.

В образовании начали использовать инструменты обучения Информационными Технологиями, такими как: online-курсы, симуляторы, тренажеры, online-миры и др. В отличие от привычного обучения, нововведения позволяют развивать когнитивные навыки.

Так же информационные технологии позволяют сделать образование индивидуализированным.

Активно внедряются игровые формы обучения, так как игра позволяет более эффективно осваивать информацию.

**Цель исследования.** Основной целью исследования является формирования актуальных профессиональных навыков при подготовке будущего специалистов в области физической культуры и спорта Мелитопольского государственного университета им. А.С. Макаренко.

В современном обществе с высочайшей стремительностью и конкуренцией к профессиональному образованию предъявляются высочайшие запросы к подготовке профессионалов разнообразных сфер трудовой деятельности. О важности владением высококлассными навыками рассказывается в исследовании, проведенном Федеральным институтом

профессионального образования в Бонне, которое выявило, что кадровый успех в 40% случаев зависит от актуальных, в данный момент времени, профессиональных навыков [2]. Перед участниками преподавательской деятельности остро стоит проблема не только качества профессионального образования, но и его применяемость, практико-ориентированность абсолютно каждый выпускник вуза встречается с проблемами адаптации на рабочем месте.

Неспособность молодого специалиста эффективно реагировать на актуальные тенденции рынка труда не является показателем плохой подготовки в рамках высшего учебного заведения. Отсутствие быстрой реакции и неумение оперативно ориентироваться – вот причина этой проблемы, которая вытекает в неумение использовать приобретенные компетенции на практике. За последние десятилетия, исследования показали, что для молодого специалиста представляет значимость не только высококлассные компетенции, но и дополнительные знания, проработка которых, не входит в учебные программы. Например, ответственность, стрессоустойчивость, креативность. Из вышесказанного можно сделать заключение о второстепенности их значения в формировании учебных планов тех или иных направлений подготовки. Вместе с тем, приходит осознание о необходимости таких курсов, отвечающим современным условиям рынка труда. В этом случае речь идет о приобретении и развитии высококлассных навыков. Это накопленные компетенции, которые можно выработать будущему профессионалу независимо от его профессиональной сферы посредством дополнительного профессионального образования.

Что касается отечественного образования, то о неакадемических навыках – критическом мышлении, умении трудиться в команде, компьютерной грамотности – у нас заговорили недавно [3]. Отмечается, что в наших университетах основное внимание уделяется профессиональной подготовке специалистов и передаче багажа знаний в рамках изучаемых дисциплин [4].

В связи с тем, что перед отечественными вузами остро стоит проблема формирования «гибких» навыков у студентов в процессе их обучения, мы решили выяснить, насколько подготовка российских студентов соответствует требованиям современного рынка труда.

Для создания программы дополнительного высококлассного образования по формированию актуальных навыков необходимо отчетливо видеть смысл столь модного явления среди специалистов, нанимателей и преподавателей вузов.

Теоретико-методологические разработки в исследовании актуальных профессиональных навыков представлены в работах как отечественных, так и иностранных ученых. Предоставленная экспериментальная проблематика является, безусловно, междисциплинарной, так как понятие актуальных высококлассных навыков охватывает те компетентностные и индивидуальные качества специалиста, которые нужны и важны в каждой профессиональной отрасли.

В отечественной литературе представлены всевозможные трактовки определения «актуальных профессиональных умений». По мнению Д. Татаурщиковой, профессиональные актуальные умения – унифицированные навыки и индивидуальные качества, которые повышают эффективность работы

и взаимодействия с другими людьми. Например, управление личностными резервами, умение убеждать, тайм менеджмент [5]. Сосницкая к актуальным умениям причисляет такие навыки как лидерство, ораторское искусство, искусство убеждать. В этом ключе профессиональные навыки представляются как коммуникативные и управленческие таланты. В своих научных разработках В. Шипилов определил такие навыки как психологическое явление, проявляющееся в большинстве жизненных ситуаций, сопряженное с тем, каким образом люди взаимодействуют между собой. Чуланова в своих трудах описывает профессиональные навыки как социально-трудовую характеристику совокупности знаний, умений, навыков и мотивационных характеристик работника в сфере взаимодействия среди людей.

Западные теоретико-методологические основы высококлассных навыков носят, прежде всего, практический характер. Для определения сути особых навыков многократно были проведены междисциплинарные исследования. Ученые Мюнхенского института Макса Планка в качестве ключевых элементов профессиональных навыков определяют индивидуальную динамику, сфера межличностных отношений, рвение к успеху, выносливость. Благодаря этому формируются дополнительные учебные программы формирования индивидуальных достоинств по всем составляющим собственным профессиональным умениям. Психолого-педагогическую концепцию особых навыков предложили П. Сэловей, Дж. Майер и Д. В рамках данного подхода основным определением является эмоциональный интеллект – определенная группа способностей, приводящая к пониманию эмоций окружающих.

На сегодняшний день «профессиональные навыки» представляют собой комплекс умений или компетенций, которые можно было бы обозначить как общие для различных видов деятельности, и включают в себя некоторые основные черты когнитивной и в целом интеллектуальной деятельности, эмоционального интеллекта, управления собственной деятельностью и продуктивного взаимодействия с другими людьми.

Результаты исследования и их обсуждение. Несмотря на множество подходов к определению – «профессиональные навыки» рассматривается как система коммуникативных и личностных компетенций, включающая в себя любые непрофессиональные навыки, увеличивающие результативность трудовой деятельности специалиста. Во многих контекстах «профессиональные навыки» по своему значению приравниваются или используются как полные синонимы таких понятий как «навыки для трудоустройства», «навыки общения с людьми», «непрофессиональные навыки», в организации экономического сотрудничества и развития – «основные навыки», а в последнее время – «навыки для социального развития».

Теоретико-методологический анализ позволяет нам сделать заключение о имеющейся необходимости выработки профессиональных навыков у учащихся вузов как необходимой составляющей их профессиональной компетентности.

В качестве объекта исследования в данной статье выступают «профессиональные навыки» как система неспециализированных, необходимых



для реализации в профессиональной сфере компетентностных умений, которые отвечают за успешное деятельность профессионала в трудовой деятельности.

Дополнительное образование ориентировано на удовлетворение просветительских и профессиональных потребностей, высококлассное развитие человека, залог соответствия его квалификации стремительно меняющимся условиям профессиональной деятельности и общественной сферы [6]. В целом предоставленная система ориентирована на тесный союз с изменениями в реальном секторе образования. Следовательно, главной целью дополнительного профессионального образования является оперативное реагирование на актуальные потребности общества, связанные с получением необходимых умений и навыков для быстрой адаптации специалистов в профессиональной деятельности. Введение программ дополнительного профессионального образования по выработыванию «гибких навыков» обязано поспособствовать выпускникам вузов не зависимо от их профессиональной сферы легко адаптироваться в трудовой деятельности, максимально раскрывать свои компетенции и достигать карьерных высот.

Исследование действующих нововведений в профессиональном образовании, мы можем наблюдать, что конкурентоспособность молодых профессионалов на рынке труда понижает список факторов, таких как, недостаток опыта, нехватка инициативности, независимость в принятии решений, ответственность, психологические проблемы, связанные с коммуникацией, не готовность к активной деятельности.

Таким образом, большинство ученых сходятся во мнении, что исключительно баланс высококлассных и социально-личностных компетенций – важен для достижения высокой конкурентоспособности сегодняшних выпускников институтов на рынке труда.

Вопросы подъема конкурентоспособности новоиспеченных специалистов становятся объектом обсуждений преподавателей, специалистов, работодателей, а вдобавок предлогом для постоянного совершенствования и адаптации просветительных программ, активного введения обновленных учебных курсов и модулей, сориентированных на формирование у выпускников дополнительных профессиональных достоинств.

Подводя итоги, можем отметить, что специалисты рынка труда особенно ценят уникальные умения, именно они определяют на данный момент успешность трудоустройства выпускников вузов, их грядущий карьерный рост и конкурентоспособность. Соответственно, создание и запуск в образовательный процесс курсов по формированию высококлассных навыков, безусловно, целесообразно. Для разработки мероприятий с целью формирования многоцелевых высококлассных навыков необходимо задействовать не только преподавателей, но и самих студентов. Наконец, просвещение перестает быть этапом в начале жизни, а становится непрерывным процессом, на протяжении всей жизни. Все эти умения называются «профессиональные навыки».

Поиск всячески действенных средств и методов формирования профессиональных компетенций будущих профессионалов в процессе обучения – действующая проблема нынешнего высококлассного образования:

распознавание и формирование уникальных индивидуальных качеств, креативных способностей, ценностных ориентаций и мотивации, создающий внутреннюю возможность молодых специалистов на самореализацию, самосовершенствование и самоорганизацию профессиональной деятельности в жизни, которые позволят принимать решения независимо и активно действовать, опережая меняющиеся обстоятельства и вызовы общества. Сегодня компетентность работника, по мнению топ менеджеров, является не первостепенной, так как ее можно получить, повысить через коллективные просветительные программы. Стремительно растущая экономика будет требовать новоиспеченный подход к отбору персонала, в котором главным качеством будет уникальность, именно это предоставит ему всячески проявить себя ради своего благополучия, коллектива и общества в целом. Изменения, в нашей стране, затронувшие социально-экономический сектор, за последние несколько десятков лет, повлекли за собой к росту конкуренции на рынке труда, которая предъявляет к выпускникам более высокие требования.

**Заключение.** В настоящее время на рынке труда формируется конкурентная среда, в которой только высокоуровневый, многопрофильный и всесторонне развитый, квалифицированный специалист способен прогрессировать и работать с максимальной производительностью. Данное обстоятельство требует максимальный уровень ответственности и самоотдачи образовательных профессиональных учреждений за качество подготовки выпускников, которым предстоит пройти на конкурсной основе жесткий отбор на рынке труда. В топ-странах идет активное изменение образовательных программ с акцентом на развитие когнитивных и универсальных умений вместо «передачи» знаний, перекавалификация национальных трудовых ресурсов, поиск и привлечение наилучших специалистов в образовательном процессе, максимально эффективно используя весь потенциал информационных технологий.

#### Список литературы

1. Антипов А.В. Научно-исследовательская практика – метод активизации познавательной активности магистрантов / А.В. Антипов, И.В. Кулишенко, В.П. Губа. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 2018. – № 2. С. 38-41.
2. Soft Skills – Der Schlüssel zum Erfolg. Veröffentlicht: [сайт]. – 2016 – URL: <https://rockyourcom-pany.de/2016/07/11/soft-skills-der-schluessel-zum-erfolg/> (дата обращения 10.01.2023). – Текст: электронный.
3. Корпоративный менеджмент: [сайт]. – 2016. – URL: [https://www.cfin.ru/management/people/dev\\_val/soft-skills.shtml/](https://www.cfin.ru/management/people/dev_val/soft-skills.shtml/) (дата обращения: 10.01.2023). – Текст: электронный.
4. Юрина, М.В. Педагогические технологии обучения иностранному языку в контексте компетенций XXI века / М.В. Юрина, Е.А. Горлова, М.О. Полухина – Текст: непосредственный // Вестник СамГТУ – 2019. № 1. С. 157–165.
5. 4BRAIN.RU [сайт]. – 2013. – URL: <https://4brain.ru/blog/soft-skills/> (дата обращения 10.01.2023). – Текст: электронный.
6. Консультант Плюс [сайт]. – 2012. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/18ecc06c654c0f2e1ffdf7fa3f8c1ef137f01615/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/18ecc06c654c0f2e1ffdf7fa3f8c1ef137f01615/) (дата обращения 10.01.2023). – Текст: электронный.

УДК 371.7

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Ялалов Н.Р.**

*студент*

**Трегубова Т.М.**

*д.п.н., профессор*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье показано влияние теоретико-методических и психолого-педагогических аспектов на физическое воспитание и развитие учащихся. На основе анализа рассмотрена эффективность взаимосвязи физического воспитания и применяемых аспектов.

*Ключевые слова:* теоретико-методический аспект, психолого-педагогический аспект, физическое воспитание, физическая культура, педагогические принципы

**Актуальность исследования.** Процесс физического воспитания в определенной мере влияет на структуру внутреннего мира человека, на его поведение. Если задуматься, то люди, которые начали заниматься спортом с большим желанием, встречаются чаще тех, кто в последствии превратил это хобби в профессию. Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что не каждый может справиться с такой нагрузкой, и нагрузкой не только в физическом плане, но также и в психологическом смысле [1].

На сегодняшний день прослеживается проблема низкой психологической воспитанности учащихся. Для большинства обучающихся физическая культура рассматривается как что-то мучительное и тяжелое, а встречи с друзьями или проведение времени в социальных сетях гораздо более интересным и познавательным занятием.

Анализ международной психолого-педагогической литературы по данной проблеме показал, что и в зарубежной школе учителя сталкиваются с подобными проблемами [4].

Если задуматься о причинах данной проблемы, то можно предположить о недостатке внимания теоретико-методической и психологической подготовке учащихся. Итак, выбор темы данной работы обусловлен актуальностью вопроса повышения физического воспитания.

Главным средством приобщения учащегося к физической культуре выступает физическое воспитание. Как одна из составляющих воспитания физическое воспитание подразумевает образовательно-воспитательный процесс, который охватывает все характерные для педагогического процесса признаки (лидирующая роль педагога, направленность деятельности воспитателя и воспитываемых на выполнение воспитательно-образовательных задач, установление системы занятий по дидактическим и общепедагогическим принципам). Однако есть и особенности физического воспитания.

В норме физическое воспитание – многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) индивида. Содержание и формы этого процесса в различные периоды, естественно, изменяются в зависимости от закономерностей возрастного развития воспитываемых, динамики условий жизни и деятельности, а также логики развертывания самого процесса [1].

В первой многолетней стадии это в основе своей общий базовый курс физического воспитания подрастающего поколения, проводимый в дошкольных учреждениях и школах, в семье, физкультурно-спортивных и других организациях. В следующих многолетних стадиях процесс физического воспитания существенно видоизменяется, дифференцируется и все более приобретает характер самовоспитания, особенно у людей зрелого и старшего возраста[2].

Несмотря на все это и на данных стадиях физическое воспитание не должно терять определенных черт педагогически направленного процесса в том числе, что деятельность по физическому воспитанию, в том числе и самовоспитанию, должна быть направлена на выполнение задач, которые имеют значение с образовательно-воспитательных позиций, и базироваться в соответствии с педагогическими правилами, положениями, принципами.

Наряду с термином «физическое воспитание» используется термин «физическая подготовка». В общем, они имеют схожий смысл, но второй термин используют в том случае, когда желают подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или другой деятельности, которая требует физической подготовленности.

Последняя (физическая подготовленность) есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности либо способствующих ее освоению. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Психолого-педагогические аспекты физического воспитания учащихся связаны с представлениями:

- о самоопределении как работе и результате выбора индивидуумом собственной позиции, целей и средств осуществления в конкретных обстоятельствах социальной жизни;

- о физическом самовоспитании как работе, из-за которой происходит осознание учащимся личных физических возможностей, рациональное и активное проявление их в учебном процессе, в мышлении и общении, в овладении навыком физической культуры с учетом требований, предъявляющихся в процессе осуществления программы общего образования;

- об актуализации физического воспитания как субъектного взаимодействия в процессе решения различных ситуаций физического развития, которые имеют форму поддержки и определяют процессы физического самовоспитания в части зоны ближайшего развития.

Наиболее эффективным психолого-педагогическим аспектом преподавания, которое используется в процессе физической активности,

признается комплексный метод управления состоянием и деятельностью учащихся, которые основываются на принципе сопряженных действий. Содержание этого принципа заключается в том, что используемые средства способствуют достижению некоторых изменений в физической сфере, помогающие в свою очередь направленным переменам в психической сфере. При этом воздействие применяется как последовательно, так и параллельно [2].

Воспитательная работа, ориентированная на физическую культуру, может быть полезной альтернативой зависимому, от вредных привычек, поведению. Однако чрезмерная реклама экстрима и занятие опасными для здоровья видами активности может нанести огромный вред. Современному миру необходим здоровый и активный человек [3].

Основным фактором практического воздействия в ходе физического воспитания на функциональные свойства организма, а через них – и на его структурно-телесные свойства, служит активная двигательная деятельность воспитываемого, упорядоченная так, чтобы обеспечить формирование рациональных способов выполнения двигательных действий, умений и навыков. Вместе с этим происходит активизация развития физических качеств, двигательных и связанных с ними способностей индивида.

**Вывод.** Таким образом, необходимо не просто содействовать тому, чтоб физические упражнения благотворно влияли на психическое развитие учащихся, но и самим учащимся нужно получать начальные знания о механизмах данного воздействия.

#### Список литературы

1. Зизикова С.И. Сохранение физического и психического Здоровья студентов в постковидный период //Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XXVI Международного научного Конгресса. Казань, 8 – 11 сентября 2021 г. С.436-440.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Основные векторы психолого-педагогических исследований в сфере физической культуры и спорта / В. В. Амплеева, А. М. Галимов, А. В. Гут [и др.]. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 205 с. – ISBN 978-5-6047996-9-7. – EDN ICTJYV.
4. Трегубова Т.М. Зарубежный опыт развития профессиональных учебных заведений и его использование в отечественной теории и практике профессионального образования / Т.М.Трегубова // Казанский педагогический журнал. – 2005. – № 4 (41). – С. 57-64

## СЕКЦИЯ 4

Современные тенденции развития  
студенческого спорта  
и подготовки спортивного резерва

УДК 378.147.88

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ**

**Афонасьев Н.Е.**

*студент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В 20 годах XXI века образование в области физической культуры и спорта носит характер комплексного обучения, оно направлено на закладывание ценностного фундамента развития личности студентов вузов, получение большого количества опыта и практики, и приобретение ими целостного и многогранного взгляда на культуру. Социальный заказ высшего образования сейчас в этой современной социально-экономической ситуации очень разнообразен и требует качественной подготовки профессиональных и компетентных специалистов, которые готовы реализовываться в этой профессии.

*Ключевые слова:* личность, компетентность, студент, саморазвитие, физическая культура, спорт.

**Актуальность исследования.** Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования и его различные виды, модификации основаны на компетентностном подходе и направлены выстраивать образовательный процесс, результатом процесса которого являются качественно сформированные профессиональные и общекультурные компетенции педагога по ФКиС [3, 5].

В связи с этим изучение данных вопросов приобретает свою актуальность. Основным решением проблемы качества подготовки выпускников физкультурных вузов в РФ является формирование у студентов профессионально-педагогической компетентности и профессиональной готовности [2, 5].

Спортивный педагог или же тренер и его профессионализм является основой в организации образовательного процесса по физической культуре на высоком методическом, практическом и организационном уровне.

**Цель исследования:** изучить педагогические условия формирования профессиональной готовности студентов вузов физкультурного профиля на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий-проектов.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

«ФКиС», как учебная программа, соприкасается не только с развитием и совершенствованием физических качеств и функциональных систем организма человека, но и не стоит забывать о формировании средствами ФКиС жизненно необходимых свойств и черт личности, психических качеств и опыта физкультурно-спортивной деятельности для достижения поставленных целей [1, 4].

Во время анализа психолого-педагогической, методической и специальной литературы, а также объективного и конструктивного педагогического опыта, можно сказать, что в педагогической науке существуют некие варианты решения данной проблемы [1, 4, 5].

В различных фундаментальных исследованиях поднимаются вопросы формирования личности преподавателя, развития его педагогических способностей и мастерства, совершенствования педагогической деятельности.

Профессиональная готовность студентов вуза – это не врожденное качество, а результат специальной подготовки, включающей совокупность профессиональных знаний, развитие основных психических и физических функций, соответствующих и профессиональной направленности образования, воспитания и самовоспитания профессионального самоопределения, физическому состоянию и уровню здоровья студента.

Существует определенный ряд этапов формирования профессиональной готовности студентов физкультурного вуза в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Эти этапы имеют свои цели, задачи, методы, содержание и процессуальные характеристики, направленные в конечном итоге на формирование высокого уровня профессиональной готовности студентов вуза [1].

На первом этапе формирования профессиональной готовности студентов физкультурного вуза происходит выявление исходного уровня формирования профессиональной готовности студентов физкультурного вуза в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

На втором этапе происходит определение степени влияния педагогических условий на формирование профессиональной готовности студентов вуза, а на третьем, как правило, заключительном, этапе – формирование профессиональной готовности студентов вуза.

Нами в процессе исследования на втором этапе были созданы условия для формирования профессиональной готовности.

Третий этап включал в себя поиск собственных вариантов формирования профессиональной готовности студентов физкультурного вуза и интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

### **Выводы.**

1. В ходе нашего исследования дано авторское определение понятия профессиональной готовности студентов физкультурного вуза, под которой понимается не врожденное качество, а результат специальной подготовки, включающей совокупность профессиональных знаний, развитие основных психических и физических функций, соответствующих профессиональной направленности образования, воспитания и самовоспитания профессионального самоопределения, физическому состоянию и уровню здоровья студента.

2. Предложены педагогические условия формирования профессиональной компетентности: актуализация рефлексии студента в процессе физического воспитания; осмысление значимости физкультурно-спортивной деятельности; подбор комплекса педагогических средств, которые подтвердили свою эффективность в реальных условиях учебного заведения, принятию ими



здоровья как ценности и готовности реализовывать его в своей настоящей и будущей деятельности.

Полученные результаты исследования и выводы не претендуют на исчерпывающее решение проблемы. Накопленный материал требует уточнения и развития, а также дальнейшего изучения.

Перспективы дальнейших научных исследований видятся в изучении связей между формированием профессиональной готовности студентов и сохранением и укреплением здоровья на различных уровнях профессионального образования.

#### **Список литературы**

1. Калимуллина О.А. Структура, этапы и механизмы формирования творческой направленности личности // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 1 (44). С. 95-98.
2. Пасишников, А. А. Профессиональная компетентность как результат внедрения инновационной модели деятельности преподавателя физической культуры высшего учебного заведения [Текст] / А. А. Пасишников // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 3. – С. 24–27.
3. Поливаев, А. Г. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры с учетом индивидуально-психологических особенностей [Текст] / А. Г. Поливаев, И. Н. Григорович, А. А. Гераськин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 18–22.
4. Поливаев, А. Г. Особенности формирования профессионально-педагогических умений студентов на основе учета индивидуально-психологических особенностей личности [Текст] / А. Г. Поливаев // Педагогическое образование и наука. – 2012. – № 2. – С. 94–96.
5. Трегубова Т.М. Модели профессионального развития педагогов в условиях цифровизации: бенчмаркинг успешных практик. // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 3 (56). С. 348-352.

УДК 378.016:796:613.97

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Бурлакова Т.Л.**

*старший преподаватель*  
Луганский государственный  
педагогический университет  
Луганск, ЛНР

*Аннотация.* В статье рассмотрены педагогические условия формирования культуры здоровья студенческой молодежи на занятиях по физической культуре. Обосновывается необходимость повышения качества подготовки преподавателя к оздоровлению студентов высшего учебного заведения. Раскрыты место и роль учебной дисциплины «Физическая культура» в процессе формирования культуры здоровья студенческой молодежи.

*Ключевые слова:* культура здоровья, физическая культура, студенты, педагогические условия, сохранение и укрепление здоровья.

Приоритетными задачами системы образования являются воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к высшей социальной ценности и формирование высокого уровня здоровья студенческой молодежи. В первую очередь это обусловлено устойчивыми отрицательными тенденциями состояния здоровья современной молодежи. Сегодня почти 80% студентов имеют отклонения здоровья, более 50% – неудовлетворительную физическую подготовку. В последние годы за период обучения в вузе количество хронических заболеваний у студентов увеличивается в 2 раза. Отрицательные показатели здоровья современной молодежи отмечаются как на физическом, так на психическом и духовном уровнях, что свидетельствует о недостаточной сформированности культуры здоровья студентов.

Модель физической культуры занимает очень важное место в образовании, а в некоторых периодах жизни и определенных состояниях здоровья – даже первоочередное. Все это свидетельствует о чрезвычайной значимости в XXI веке культуры вообще и ее специфического вида – культуры здоровья в частности – как наиболее эффективного средства в борьбе с распространением вредных для здоровья тенденций среди отдельных групп населения, особенно среди студенческой молодежи.

Сегодня происходит смещение акцентов деятельности высшей школы согласно новой парадигме, приоритетами которой являются интересы личности, а отсюда новые требования общества к образовательному уровню и профессиональной направленности специалиста. Разработана новая концепция государственной политики в сфере физической культуры и спорта, суть которой заключается в переходе от формальной погони за массовостью физкультурно-спортивного движения к рекреационно-оздоровительному и профилактическому эффекту, к ведению здорового образа жизни. Так что

масштабный кризис здоровья в образовании, с одной стороны, и объективная потребность у педагогов, способных реализовать здоровьесберегающую функцию образования средствами физической культуры, с другой, определили проблему – развитие культуры здоровья преподавателя физической культуры как условие повышения эффективности оздоровления студенческой молодежи.

Культура здоровья студента – это интегрированное создание личности, проявляющееся в ее мотивационной, теоретической и практической подготовке к формированию, сохранению и укреплению своего здоровья во всех его аспектах (духовном, физическом, психическом) и понимании здоровья как ценности. Именно несформированностью у большинства студентов культуры здоровья можно объяснить отсутствие у них желания вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье. Этот факт объясняется, прежде всего, неумением или нежеланием родителей прививать детям любовь к физической культуре. Физическую активность личности следует считать одним из важнейших природных организаторов здорового образа жизни, эффективным средством воспитания здорового духа и вместе с тем нетерпимости к антикультурным и антиобщественным явлениям, что чрезвычайно важно в «кризисном» подростковом возрасте. Нельзя не подчеркнуть, что физическая активность может служить универсальным фактором управления образом жизни человека [1, с. 25].

Среди многих учебных дисциплин физическая культура отличается широким спектром воздействия на человека. Именно физическая культура способна одновременно формировать не только биологическую структуру личности, но и ее психологическую и нравственную ценность: стимулирование физической трудоспособности сопровождается, как правило, оздоровительными эффектами. Использование различных физических упражнений и процедур позволяет осуществлять психологическую разгрузку студентов. Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, повышают нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессам, поддерживают физическую и умственную работоспособность, способствуют повышению успеваемости студентов [2, с. 10].

Особая роль в формировании культуры здоровья студентов принадлежит преподавателю. У преподавателя по физической культуре есть широкие возможности и условия воспитательного воздействия на студентов. К ним относятся разнообразие форм организационно-оздоровительной деятельности, высокая эмоциональность и привлекательность занятий, естественная потребность человека в движениях, высокие волевые качества по соблюдению здорового образа жизни и т.д. Итак, культуру здоровья преподавателя мы рассматриваем как целостную личностную и профессиональную составляющую его образования, важный педагогический фактор, где преподаватель является носителем базовых знаний о здоровье и здоровом образе жизни, отвечает за формирование у подрастающего поколения потребностей в оздоровлении. Он является субъектом образовательно-воспитательного процесса, осуществляющего собственную здоровьесберегающую деятельность.

Физическое воспитание – система социально-педагогических мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливание организма, гармоническое развитие форм, функций и физических возможностей личности, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Физическое воспитание направлено на решение следующих специфических задач: формирование у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду; сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие всестороннему развитию организма, поддержание высокой трудоспособности в течение всего периода обучения; всесторонняя физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности; получение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей; усовершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов; воспитание осознание необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом. Физическое воспитание студентов в вузах осуществляется на протяжении всего периода обучения во всех формах: учебные занятия, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Все формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и предстают как целостный процесс физического усовершенствования.

Необходимо признать, что студенческие годы в педагогическом вузе это не только годы профессионального становления и роста специалиста, но и период формирования собственного образа жизни, осознание значения влияния здоровья на свою дальнейшую жизнедеятельность, то есть собственной культуры здоровья. Успех решения этой задачи зависит от уровня профессионального мастерства преподавателей высшей школы, от их умения донести каждому студенту значимость здорового образа жизни и культуры здоровья как составной части всестороннего развития личности. «Нормой жизни студента должно стать укрепление и сохранение здоровья, закаливание, сознательное соблюдение правил режима дня, правильного питания, забота и ответственность за себя и своих близких с помощью приобретенных в вузах знаний, умений и навыков» [3, с. 18].

Кроме того, низкая образованность студентов в сфере культуры здоровья снижает возможность переноса полученных знаний и практических навыков на культуру учебного и профессионального труда, быта, отдыха, питания, сна, общения, преодоления губительных привычек. Как результат, у студентов не формируется способность к самоопределению, потребность в здоровом образе жизни, определяющая отношение личности к себе, своему здоровью, психофизическому состоянию, режиму физических и интеллектуальных нагрузок, рациональному использованию свободного времени и т.п.

По нашему убеждению, действенным толчком для решения данной проблемы будет служить разработка и воплощение на практике педагогических

условий формирования культуры здоровья студентов на занятиях по физической культуре, опирающихся на следующую структуру культуры здоровья: знание о культуре здоровья, здоровый образ жизни, здоровье личности; проявление оздоровительных умений; опыт работы в оздоровительной деятельности; ценностное отношение к своему здоровью.

**Заключение.** Физическая культура в вузе выполняет оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Конкретные направления и организационные формы массовой физической культуры определяются полом, возрастом, состоянием здоровья, уровнем физической культуры, подготовленности, а также имеющейся спортивной базой, традициями высшего учебного заведения. Физическая культура и спорт имеют также гигиеническое, оздоровительно-рекреационное, общеподготовительное, спортивное и лечебное направления.

Следовательно, формирование культуры здоровья студентов в образовательном пространстве вузов, в частности на занятиях по физической культуре, встает как задача, без решения которой общество может понести достаточно заметные и невоспроизводимые потери человеческого потенциала, что несомненно негативно скажется на производственной инфраструктуре, благосостоянии, качества жизни и культуры общества. Анализ этой проблематики, поиск путей ее решения является актуальной задачей современной педагогической мысли и образовательной практики, потому что здоровье относится к первоочередным, незаурядным ценностям человека.

За время обучения важно сформировать у студентов понимание необходимости постоянно работать над собой, изучая особенности своего организма, рационально использовать свой физический потенциал, ведя здоровый способ жизни, постоянно усваивать ценности физической культуры.

Перспективы дальнейших исследований связаны с поиском оптимальных путей решения проблем формирования культуры здоровья студенческой молодежи и возможности его сохранения и укрепления в течение всей жизни.

#### Список литературы

1. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А.Ц. Деминский, В.С. Кузнецов. – Донецк, 2011. – 67 с.
2. Соснин В.П. Особенности состояния здоровья современного студента и способы его коррекции средствами физической культуры / В.П. Соснин // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2–1. – С. 10–11.
3. Тюмасева З.И. Психологическая готовность студентов к оздоровлению и условия ее развития / З. И. Тюмасева, Г. В. Валеева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – № 10. – С. 17–27.

УДК: 796.325

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВИДЕОАНАЛИЗА В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД**

**Бутянов В.А., Коновалов И.Е.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлено исследование перспективности применения видеоанализа в тренировочном и соревновательном процессе волейболистов студенческих команд высших учебных заведений. Авторы рассматривают конкретные примеры анализа игры в рамках Студенческой волейбольной лиги, где действия игроков на подаче приводят к позитивным и негативным последствиям. Представлены возможности информационно-статистической системы «Data Volley» в процессе соревновательной деятельности студенческих команд по волейболу.

*Ключевые слова:* волейбол, студенты-волейболисты, видеоанализ, информационно-статистическая система «Data Volley».

**Актуальность.** Актуальность исследования состоит в том, что соревновательная деятельность студента-волейболиста характеризуется многочисленными показателями, по которым можно определять эффективность действий спортсмена и команды в целом. Поэтому анализ позволяет не только отразить процесс соревнования и поведения спортсмена и команды, но и планировать, а также корректировать дальнейшую подготовку с учетом особенностей соревновательных технико-тактических действий [5].

Сборные команды по волейболу высших учебных заведений участвуют на различных соревнованиях: АССК России, Студенческая волейбольная Лига, Всероссийская летняя Универсиада и т.д. Таким образом, соревнования по волейболу становятся неотъемлемой частью учебных занятий студентов специализации волейбол.

Для эффективной организации с оперативной коррекцией тренировочного и соревновательного процесса волейболистов студенческих команд в последнее время активно используются инновационные средства контроля, например через применение информационно-статистических систем, позволяющих проводить видеоанализ игровой деятельности.

По мнению И.В. Роберта, успешное продвижение коммерческих компаний, занимающихся видеоанализом спортивных игр, свидетельствует о высокой практической значимости проведения подобного рода работ в данной области. Интерес к статистическим данным по различным игрокам команды дает не только представление об уровне мастерства как отдельных спортсменов, так и команды в целом, но и имеет особое значение в формировании стратегии будущих игр [7].

**Цель исследования** состоит в определении перспективности применения видеоанализа в тренировочный и соревновательный процесс волейболистов студенческих команд.

**Организация и методы исследования.** Методы исследования: анализ научно-методической литературы, видеоанализ игр.

Исследования проводились на базе ФГБОУ ВО «ПовГУФКСиТ» и ФГАОУ ВО К(П)ФУ. В исследовании приняли участие игроки студенческих команд по волейболу «Университет спорта» ПовГУФКСиТ и «КФУ» К(П)ФУ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Информационные технологии позволяют вывести современный спорт на новый качественный уровень развития. Особая роль информационных технологий заключается в более точной оценке физических показателей спортсменов, их достижений. Использование видеоанализа в спорте позволяет интегрировать биометрические показатели спортсменов, автоматизировать процесс сбора и обработки информации. Он дает возможность отображать информацию о ходе тренировок в режиме реального времени, проводить оценку техники спортсменов, структурировать полученные данные. Последующий анализ информации позволит улучшить организацию тренировочного процесса спортсмена, и соответственно улучшить результаты его соревновательной деятельности [2].

В последнее время особо популярным становится такой инструмент оценки спортсменов, как видеоанализ. Под видеоанализом в спорте подразумевается запись информации на видео о движениях спортсменов и последующая обработка полученной информации. Зачастую визуального восприятия в спорте просто недостаточно, невозможно оценить достижения спортсменов, полагаясь на субъективные мнения, основанные на личных наблюдениях оценивающих. На данный момент в футболе используются программы по видеоанализу такие как: Data Volley, Utilius, Dartfish, Volleyball Analyzer Video и т.д [3].

Data Volley – программное обеспечение, предназначенное для ведения статистики на учебно-тренировочных занятиях, статистики во время соревнований, при разборе видеоматериалов состоявшихся матчей для получения максимальной информации об игре своей команды и команды противника [7].

Utilius – программа, предназначенная для анализа видеозаписей игр, удобна для планирования тренировок, подготовки к матчам, анализа команды соперников. Позволяет удобно и быстро проводить статистические исследования, находить и просматривать нужные моменты игры. Система работы с видео Utilius предоставляет возможности для быстрого анализа видеозаписей игр вашей команды и команд противников. При помощи Utilius можно собрать необходимые статистические данные и подтвердить их соответствующими видео, быстро и удобно. Все необходимые характеристики можно получить за один просмотр [9].

Dartfish – легкое в использовании программное обеспечение на русском языке для тщательного видео анализа. Dartfish может использоваться всеми: тренерами, спортсменами, учителями, студентами, спортивными докторами и физиотерапевтами. Программное обеспечение использует цифровую видео графику, чтобы использовать мгновенную обратную визуальную связь, не прерывая тренировки [6].

Volleyball Analyzer Video – программный комплекс для видеоанализа волейбольного матча. Игровые элементы загружаются в формате отчета, генерируемого программами Volleyball Analyzer и Volleyball Analyzer Mobile [8].

Функции комплекса: воспроизведение игровых элементов (подача, прием, атака, блок, защита) в одном или нескольких матчах; мгновенный переход к нужному игровому эпизоду; воспроизведение списка игровых эпизодов, удовлетворяющих гибко задаваемой совокупности фильтров (игрок, результат, связующий игрок, зона связующего игрока команды, зона связующего игрока соперника, качество приема, зона-источник, зона-приемник, счет в партии); воспроизведение содержательной части волейбольного матча (с ликвидацией пауз между розыгрышами); рисование на стоп-кадре; сохранение стоп-кадра в файл; экспорт видеонарезок игровых эпизодов, отвечающих выбранному сочетанию фильтров; отображение направлений выбранных атак на схеме площадки; отображение распределения передач по зонам в зависимости от качества приема; сохранение схемы направлений атак в файл.

В настоящее время комплексное научное сопровождение студентов-спортсменов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса в высших учебных заведениях нашей страны.

На примере мужской команды по волейболу «Университет спорта» Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма г. Казани, рассмотрим исследование подачи мяча с помощью информационно-статистической системы «Data Volley» в процессе соревновательной деятельности [7].

Процесс обучения и совершенствования техники подачи мяча является составной частью тактической подготовки спортсменов, на которую отводится порядка 50% времени тренировочного занятия. От игрока, выполняющего подачу, зависит дальнейшее стечение игровой ситуации, что добавляет значимости этому техническому элементу в современном волейболе [1].

Для выполнения эффективной подачи и достижения высокого спортивного результата человек должен обладать специфическими особенностями личности, которые помогут спортсмену добиться успеха. Среди таких личностных качеств можно выделить: помехоустойчивость, уверенность в собственных силах, способность взять на себя ответственность и проявить смелость при выполнении рискованной подачи в напряженный период игры [4].

Анализ записи игры и результаты статистической обработки мужских команд «Университет спорта» ПовГУФКСиТ и «КФУ» ФГАОУ ВО КФУ Студенческой волейбольной лиги позволило выявить ряд игровых ситуаций, в которых итог партии или всего матча зависел от действий на подаче.

В игре с «КФУ» была выявлена ситуация, в которой команды попеременно завоевывали лидерство в игре за счет действий на подаче. В первой же партии один из игроков команды «Университет спорта» выполнил серию подач, которая состояла из одного эйса и трех сбитых приемов соперника. После удачно созданного небольшого отрыва в начале партии, игроки команды «Университет спорта» стали чувствовать себя увереннее, что отразилось на статистике за данный период времени, проведенный на площадке (рисунок 1).



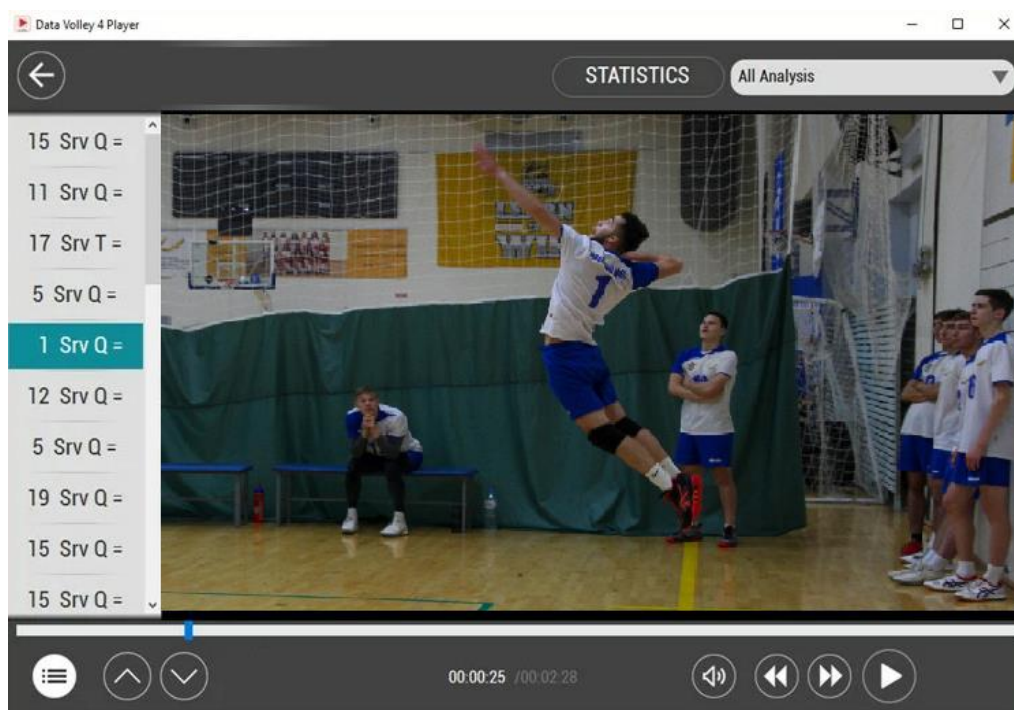


Рисунок 1 – Статистика команды «Университет спорта» в начале 1 партии

В третьей партии «КФУ» удалось сделать рывок в 5 очков, из которых 4 были заработаны эйсами на подаче. Вследствие неудачного приема, команда «Университет спорта» потеряла свое преимущество в счете, который изменился с 20:20 до 20:25 в пользу «КФУ». В последней партии пятнадцатое очко сборная «Университет спорта» получила за счет ошибки соперника на подаче, после чего сократила разрыв благодаря действиям своего подающего игрока (рисунок 2).

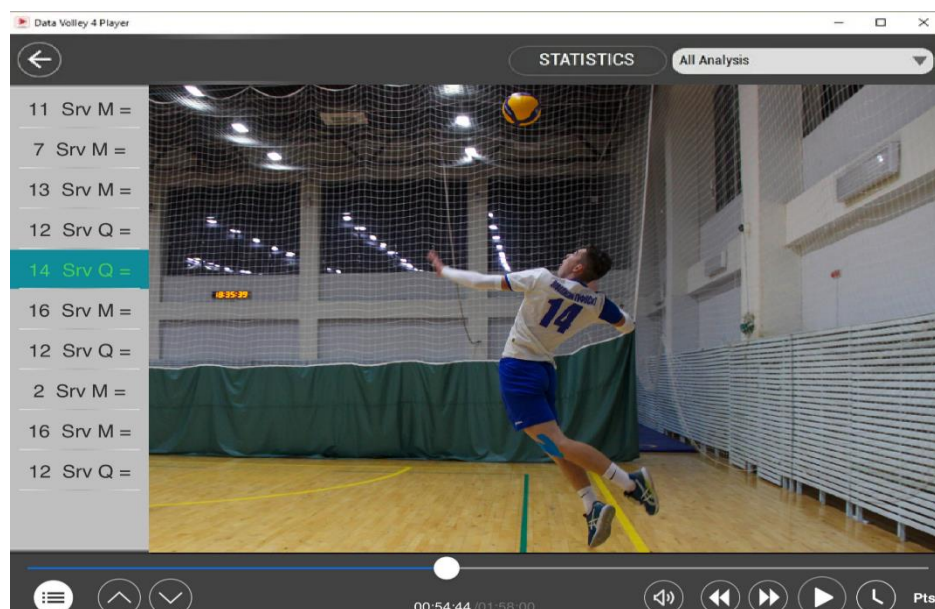


Рисунок 2 – Статистика команды «Университет спорта» в конце 5 партии

В итоге, команда «Университет спорта» одержала победу в этом сете из-за большого разрыва в счете, который команда «Университет спорта» смогла обеспечить за счет эффективных подач.

**Заключение.** По итогам проведенного исследования можно сделать заключение о том, что при учете всех перечисленных аспектов, студенческие волейбольные команды в своей тренировочной и соревновательной деятельности могут эффективно использовать видеоанализ. На наш взгляд применение информационно-статистических систем «Data Volley» является перспективным, что поможет командам эффективно анализировать и своевременно корректировать свою тренировочную и особенно соревновательную деятельность.

#### Список литературы

1. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва: Издательство «Дивизион». – 2011. – 176 с. – Текст: непосредственный.
2. Губа, В. П. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. – Москва: Спорт. – 2019. – 192 с. – Текст: непосредственный.
3. Елисеева, И. И. Общая теория статистики: учебник. – изд. 5-е, перераб. и доп. / И. И. Елисеева, М. М. Юзбашев. – Москва: Финансы и статистика. – 2013. – 656 с. – Текст: непосредственный.
4. Казакова, К. М. Агрессия в спорте / К. М. Казакова. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы теории и практики психологии и социологии. – 2019. – Том 2. – С. 41-44.
5. Камалеева, А. Р. Зарубежный и отечественный опыт использования дистанционного обучения в вузах физической культуры (по результатам исследования официальных сайтов вузов). – Текст: непосредственный / А. Р. Камалеева, Р. Р. Хадиуллина // Открытое образование. – 2014. – № 5 (106). – С. 49-58
6. Программно-аппаратный комплекс для видеоанализа движений спортсменов – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.dartfish.com/> – Дата обращения: 22.12.2022.
7. Программное обеспечение. – Текст: электронный // Информационный портал. – Режим доступа: <https://www.datavolley.eu/en/product/data-volley-4/> – Дата обращения: 25.12.2022.
8. Программное обеспечение для видеоанализа. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://e-volley.ru/vav.html/> – (дата обращения: 23.12.2022).
9. Роберт, И. В. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник / И.В. Роберт. – Москва: Академия, 2010. – 281 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796.015.14

## СОВРЕМЕННАЯ ПРОБЛЕМАТИКА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Гайдаш А.И.**

*к.п.н.*

Ставропольский филиал  
Краснодарского университета МВД России  
Ставрополь, Россия

*Аннотация.* В статье рассмотрены аспекты проблематики здорового общества, приведены особенности некоторых методик для усовершенствования эффективности воздействия на определенные этапы формирования и оздоровления населения. Проведен анализ с предыдущими научными исследованиями в области демографии. Уточнены сущностные особенности критериев развития культуры здоровья. Представлена индивидуально-личностная система построения режима здорового общества.

*Ключевые слова:* здоровье, эффективность воздействия, качество жизни, социальная активность, внешняя среда, потребность, состояние.

**Актуальность** работы обусловлена проблемами сохранения здоровья и играет важную роль в системе социальных ценностей и социальных приоритетов. Ведь как известно, снижение рождаемости и увеличение смертности ведут к сокращению численности населения.

Несоответствующий демографический сценарий способствует принятию мер по защите и улучшению здоровья населения, особенно в ее молодежном рейтинге. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к здоровью и интеллектуальному потенциалу молодежи.

В условиях научно-технической революции и изменений в нашей стране социальная значимость людей определяется образованием, профессионализмом и молодостью.

**Цель исследования** состояла в определении оценки поставленных задач по повышению профессионального уровня высококвалифицированных кадров связанную с заботой и охраной здоровья, качества жизни. Установить состояние здоровья молодежи как один из значимых показателей уровня подготовки высококвалифицированного специалиста, исходя из потребностей в обществе.

Качество жизни – важный показатель физического, умственного, эмоционального и социального функционирования человека, в целом. На самом деле, здоровье должно быть на первом месте. По словам медиков, только 30% обучающихся студентов не имеют проблем со здоровьем, а остальных можно разделить на следующие группы:

- учащиеся, которые уже болеют, без периодических повышений, например, периодических повышений артериального давления или сахара в крови;
- учащиеся, с ограниченными возможностями;
- учащиеся, которые со стойкими патологическими симптомами.

Многие заболевания возникают в результате неправильного образа жизни в результате воздействия на организм реальных раздражителей физических, химических, биологических и социально-экологических факторов, которые приводят к серьезным нарушениям здоровья и физического развития [1, с. 36].

**Организация и методы исследования.** В первую очередь применялись методы теоретического анализа научной и методической литературы и систематизация рассмотренного материала.

В большой энциклопедии медицины здоровье описывается как естественное состояние человеческого тела, при котором все функции его органов и систем аналогичны функциям внешней среды и при отсутствии заболеваний происходит гармоничное функционирование всех систем.

Сегодня не существует идеального определения здоровья. В простейшем смысле слова на вопрос часто отвечают, не задумываясь: «здоровье – это место, где ничего не болит». В начале 1940-х годов слово «здоровье» было определено: «Здоровый человек – это человек, который выглядит здоровым и полностью осознает физическую и социальную среду вокруг него». Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «Здоровье это состояние благополучия физического, психического и социального, а не только отсутствие болезни или слабости. На самом деле, это то, что мы должны попытаться сделать. Д.Н. Давиденко, объединяющий до сих пор большую часть специфики слова «здоровье», может утверждать, что жизнь: консенсус. Система человеческого тела; способность системы внутреннего контроля гомеостаза (стабильности). Процесс сохранения и развития человека, его физические и биологические возможности, проявление социальной активности, способность поддерживать физический возраст.

Общее поведение человека, должным образом на свободном уровне его биологическом развитии способствует и позволяет ему видеть свои физические и духовные силы и полномасштабно удовлетворяет его физическим, духовным и социальным потребностям [2].

Комплексная научная проблема, развития биологических, медицинских, социальных и психологических наук на прямую связана со здоровьем. Кроме того, по мере развития общества понимание важности здоровья возрастает. Здоровье – один из важнейших элементов активной, творческой и безопасной жизни человека. Обладая крепким здоровьем, надежной психической стабильностью, высокой умственной и физической работоспособностью, только здоровый человек может вести активный образ жизни, преодолевая трудности повседневного существования на земле.

**Заключение.** В результате, особое внимание было уделено влиянию научно технического прогресса, для того чтобы, поддержать здоровье и соблюдая при этом здоровый образ жизни. Стиль жизни относится к деятельности человека его личная жизнь выстраивается по определенному сценарию. За формирование здорового образа жизни ответственность несет сам человек. Пропаганда здорового образа жизни является одним из ключевых моментов в профилактике укрепления здоровья населения. Информирование населения о здоровом образе жизни способствует в борьбе с вредными привычками.

В настоящее время, существует несколько определяющих факторов здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние каждой части тела (клетки, ткани, органы человека). Оценка их взаимодействия друг с другом.

2. Психическое здоровье является состоянием ума. Психическое здоровье определяется на момент обследования. Состояние определяется биологическими и социальными потребностями, а также возможностью удовлетворения [3, с. 114].

3. Половое поведение как фактор определяющий здоровье, определяется полноценностью поведения в половой жизни, проявляется в эмоциональном психологическом, состоянии человека, отражается на манере общения.

4. Человеческое поведение является основой для определения здоровья через ряд ценностей, понятий и причин поведения человека в социальной среде.

На самом деле, здоровье является биологическим источником человеческой жизни. По В.А. Ананьеву (1999), рекомендуются проводить различие между различными типами человеческого потенциала.

1. Компетенции человеческого мозга (рациональные аспекты здоровья) – способность человека для сбора информации и ее использования.

2. Способность человека, осознавать себя возможность ставить цели и достигать их с помощью соответствующих методов отбора.

3. Способность человека выразить свои чувства.

4. Способности человека «чувствовать».

5. Способность человека лучше справляться с различными социальными ситуациями.

6. Способность человека заниматься творческой деятельностью.

7. Способность человека развивать свою духовную природу.

Конечно, дать определение понятию «здоровье» очень сложно. Оно является многогранным, и точное понимание здоровья, не определить определенными мериллами.

#### Список литературы

1. Гайдаш, А.И. Здоровьесберегающие технологии и их реализация в образовательном процессе / Актуальные вопросы права и правоприменения. Материалы Международной научно-практической конференции. 2021. с. 34-38.

2. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.

3. Кувалдина Е.В. Взаимосвязь развития физических качеств человека и функции внимания / Анисимов Б.С. Палевич В.И. // Проблемы педагогического образования. 2018 № 61-1 С.112-117.

УДК 796.05

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ СИЛЫ И СЛАБОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

**Галеев Б.Г.**

*студент 5 курса*

Казанский федеральный университет,  
Елабужский институт (филиал)  
Елабуга, Россия

*Аннотация.* В данной работе представлены результаты исследования развития координационных способностей у студентов-баскетболистов с учетом силы и слабости нервной системы. Описан вариант повышения эффективности развития координационных способностей у студентов-баскетболистов с использованием дифференцированного подхода с учетом силы и слабости их нервной системы.

*Ключевые слова:* координационные способности, студент-баскетболист, типология нервной системы, баскетбол, физические качества.

**Актуальность.** Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки), специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целью которого является взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, координационных, физических качеств, направленных на выносливость и гибкость [1]. Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности [2]. Координационные способности в баскетболе проявляются при выполнении всех технико-тактических действий. От координационных способностей зависит быстрота, точность и своевременность выполнения действий на площадке. Развитие координационных способностей в баскетболе – это совершенствование координации движений, а главное, это способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющейся ситуацией на площадке и владение своим телом.

Одним из вариантов повышения эффективности развития координационных способностей у студентов-баскетболистов является использование в тренировочном процессе дифференцированного подхода с учетом силы и слабости нервной системы [3, 4].

К тому же, по итогам анализа литературных источников, которые посвящены спортивной подготовке студентов-баскетболистов, нами не выявлены научные исследования, предметом которых было бы развитие координационных способностей с учетом типологических особенностей нервной системы. Исходя из этого, задачей данной научной работы является разработка экспериментальной методики развития координационных

способностей студентов-баскетболистов с учетом силы и слабости нервной системы и проверка ее эффективности на практике.

**Цель исследования:** обосновать и практически проверить эффективность методики развития координационных способностей у студентов-баскетболистов с учетом силы и слабости нервной системы.

**Организация и методы исследования.** Нами проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, тестирование уровня развития координационных способностей, тестирование силы и слабости нервной системы, методы математической статистики и обработки результатов исследования. Научное исследование проводилось на базе Елабужского института Казанского федерального университета. В процессе исследования были сформированы контрольная (n=11) и экспериментальная группы (n=11).

Проведение научного исследования осуществлялось в соответствии с поставленной целью и задачами. Эксперимент проводился в три этапа.

На первом этапе был проведен анализ спортивно научно-методической литературы. Формулировалась цель и основные задачи научной работы. Определялись общее направление исследования и условия организации. Осуществлялся подбор методов исследования.

На втором этапе было организовано тестирование для определения типологических свойств нервной системы и уровня развития координационных способностей. В первую очередь у студентов-баскетболистов определили «слабость и силу» нервной системы посредством теппинг-теста [5].

В таблице 1 показаны результаты выявления типологических свойств нервной системы у студентов-баскетболистов экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 1 – Проявление типологических свойств нервной системы у студентов баскетболистов

Проявление силы и слабости нервной системы	Исследуемые группы	
	экспериментальная группа (n=11)	контрольная группа (n=11)
Слабая нервная система	ЭП-1 (n=6; 54,5%)	КП-1 (n=5; 45,4%)
Сильная нервная система	ЭП-2 (n=5; 45,4%)	КП-2 (n=6; 54,5%)

Исходя, из результатов тестирования были сформированы подгруппы внутри экспериментальной и контрольной групп. Так, баскетболистов со слабой нервной системой были соотнесены к КГ-1 (n=5) и ЭГ-1 (n=6), баскетболисты с сильной нервной системой к КГ-2 (n=6) и ЭГ-2 (n=5).

Далее у студентов баскетболистов в подгруппах КГ-1, ЭГ-1, КГ-2, ЭГ-2 тестировался уровень развития координационных способностей.

На третьем этапе проводился непосредственно сам эксперимент, в ходе которого в экспериментальной группе применялась методика развития координационных способностей у студентов-баскетболистов, имеющих различные свойства нервной системы, с целью проверки ее эффективности.

На четвертом этапе проводилось повторное измерение показателей у студентов баскетболистов и сравнение их с первоначальными показателями. Далее осуществлялось сравнение показателей экспериментальной группы с показателями контрольной группы. Была также проведена математическая обработка полученных данных и их дальнейшая интерпретация.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 2 представлены изменения показателей развития координационных способностей у студентов-баскетболистов со слабой нервной системой экспериментальной (ЭГ-1) и контрольной групп (КГ-1).

Таблица 2 – Изменения показателей координационных способностей студентов-баскетболистов до и после эксперимента

Тестовые упражнения	Исследуемые группы студентов-баскетболистов			
	ЭГ-1		КГ-1	
	начало	конец	начало	конец
1. «Мяч-стена-ноги»	3,67±0,21	4,33±0,21	3,60±0,24	3,80±0,20
2. Скоростное ведение 1	7,66±0,36	7,22±0,32	7,66±0,55	8,01±0,51
3. Скоростное ведение 2	24,19±0,77	22,88±0,68	24,22±0,80	24,53±0,91
4. Ходьба по гимнастической скамейке	4,89±0,10	4,92±0,10	4,79±0,21	4,76±0,16
5. Челночный бег с ведением 3х9	7,31±0,16	6,89±0,13	7,30±0,18	7,02±0,22
6. Штрафной бросок (10 попыток)	5,67±0,42	6,83±0,31	5,60±0,60	5,20±0,58

Из таблицы 2 следует, что от начала к концу эксперимента произошли улучшения в ЭГ-1 в пяти тестовых упражнениях. В КГ-1 улучшения выявлены только в двух тестовых упражнениях. Сравнение результатов тестирования координационных способностей между ЭГ-1 и КГ-1 в конце педагогического эксперимента свидетельствует о более эффективном развитии координационных способностей в ЭГ-1.

В таблице 3 представлены изменения показателей координационных способностей у студентов-баскетболистов с сильной нервной системой экспериментальной (ЭГ-2) и контрольной групп (КГ-2).

Исходя из полученных данных, можно сказать, что до начала педагогического эксперимента между показателями координационных способностей студентов-баскетболистов в ЭГ-2 и КГ-2 существенных различий не выявлено, что в свою очередь свидетельствует об однородности групп.

Из содержания таблицы также следует, что анализ изменений показателей координационных способностей после педагогического эксперимента показал положительную тенденцию в КГ-2, но более значительные изменения наблюдались в ЭГ-2.



Таблица 3 – Изменения показателей координационных способностей студентов-баскетболистов до и после эксперимента

Тестовые упражнения	Исследуемые группы студентов-баскетболистов			
	ЭГ-2		КГ-2	
	начало	конец	начало	конец
1. «Мяч-стена-ноги»	4,20±0,20	4,60±0,24	4,17±0,31	4,33±0,21
2. Скоростное ведение 1	5,94±0,52	5,13±0,12	6,53±0,45	6,19±0,31
3. Скоростное ведение 2	20,61±0,80	19,68±0,61	21,65±0,62	21,48±0,37
4. Ходьба по гимнастической скамейке	4,54±0,21	4,60±0,22	4,81±0,10	4,72±0,10
5. Челночный бег с ведением 3х9	6,94±0,07	6,51±0,11	6,90±0,05	6,84±0,09
6. Штрафной бросок (10 попыток)	6,80±0,37	7,60±0,24	6,83±0,31	6,67±0,21

От начала к концу эксперимента произошли улучшения в ЭГ-2 по четырем из шести тестов. В КГ-2 улучшения выявлены только в одном из шести тестов. Изменения показателей координационных способностей внутри ЭГ-2 и КГ-2 в конце педагогического эксперимента свидетельствует о более эффективном развитии координационных способностей в ЭГ-2 по всем шести тестам. Исходя из вышперечисленного, можно предположить, что развитие координационных способностей с использованием экспериментальной методики, сущность которой заключается в содержании развивающего блока у студентов-баскетболистов экспериментальной подгруппы является более эффективной, чем общепринятая программа спортивной подготовки баскетболистов. Таким образом, нами выявлены значительные изменения показателей координационных способностей, которые произошли как внутри подгрупп, так и в экспериментальной подгруппе в сравнении с контрольной подгруппой от начала к концу педагогического эксперимента. Уровень развития координационных способностей у студентов-баскетболистов экспериментальных подгрупп значительно повысился.

**Заключение.** Таким образом, применение экспериментальной методики развития координационных способностей у студентов-баскетболистов с учетом силы и слабости нервной системы является эффективным, так как привела к существенным улучшениям тестируемых координационных способностей. Подтверждением эффективности экспериментальной методики является то, что в конце педагогического эксперимента у студентов-баскетболистов экспериментальной группы с «сильной» и «слабой» нервной системой были зафиксированы значительные изменения по тестируемым координационным способностям.

### Список литературы

1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол Теория и методика / Д. И. Нестеровский. – М.: «Академия», 2007. – 336 с.
2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Лубкин, Ю. В. Эффективность действий баскетболистов различного игрового амплуа в связи с типологическими особенностями свойств нервной системы: автореф. канд. пс. наук. / Ю. В. Лубкин. – СПб., 2004. – 21 с.
4. Ал Тай Хусейн. Обучение индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16-18 лет на основе их типологических особенностей: автореф. канд. пед. наук / Ал Тай Хусейн. – СПб., 2012. – 24 с.
5. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб., 2001. – 464 с.

УДК 7967012.68

## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ РОССИЙСКИХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ВУЗОВ

**Гасанова Ю.Н.**

*старший преподаватель*

**Сюч С.А.**

*студент*

Волгоградский государственный  
социально-педагогический университет  
Волгоград, Россия

*Аннотация.* Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме нарушения осанки среди обучающихся высших учебных заведений. Целью исследования является изучение способов профилактики искривления позвоночного столба. Основное внимание в работе авторы акцентируют на учащихся художественных вузов, поскольку их специфика труда предполагает высокие нагрузки на позвоночник, в особенности шейный отдел, опорно-двигательный аппарат в целом, суставы и малоподвижный образ жизни. В статье рассмотрены причины искривления позвоночника студентов художественных специальностей. Подобран комплекс упражнений, способствующий укреплению мышц спины и кора. Авторами предложены подробные рекомендации по технике исполнения упражнений. Также проанализированы факторы трудового процесса художников, на основании которых должен быть составлен комплекс упражнений для производственной гимнастики в учебные будни.

*Ключевые слова:* осанка, причины нарушения осанки, физические нагрузки.

**Актуальность.** Укрепление здоровья нации является государственным приоритетом. Особое внимание в данном вопросе уделяется детям и молодежи.

Проблемы искривления осанки и деформации позвоночника в наши дни распространены среди студентов художественных специальностей. Самые распространение заболевания среди художников связаны прежде всего с опорно-двигательным аппаратом, а именно позвоночником и суставами. На состояние опорно-двигательного аппарата влияет продолжительное пребывание в положении стоя или сидя, редкие перерывы и неправильное положение тела при долгой работе. Эти факторы приводят к искривлению позвоночника, что впоследствии способствует развитию болезней позвоночного столба, нервной системы и внутренних органов.

**Цель исследования.** Для эффективной борьбы с профессиональными заболеваниями художников, связанных с деформацией позвоночника, необходимо устранить первопричину – нарушение осанки.

**Организация и методы исследования.** Прежде всего, рассмотрим основные причины, приводящие к нарушению осанки среди студентов художественных специальностей, представленных в некоторых исследованиях [1, 3, 4]:

- Неправильное положение тела при работе за мольбертом/компьютером
- Длительное пребывание в одном положении при занятии за мольбертом/компьютером
- Малоподвижный образ жизни

- Слабые мышцы спины, обладающие невысокой выносливостью
- Отсутствие производственной гимнастики

Низкий уровень физической активности чреват не только проблемами с опорно-двигательным аппаратом, но и гиподинамией, приводящей к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Мышцы теряют тонус и атрофируются, наблюдается уменьшение силы и выносливости. Происходит сокращение костной массы, нарушаются функции позвоночника и суставов [5].

Учитывая вышеизложенное, было проведено изучение способов профилактики для грамотной борьбы с первопричинами искривления позвоночного столба.

Для эффективной профилактики прежде всего необходимо проведение производственной гимнастики во время учебных будней, соблюдение правильного положения тела (при работе за мольбертом, компьютером), грамотная организация рабочего пространства, а также регулярные физические нагрузки.

Кратко отметим, что производственная гимнастика, учитывающая факторы трудового процесса художников должна включать в себя следующий комплекс упражнений:

- Упражнения, для снятия усталости глаз
- Упражнения, для снятия психоэмоционального напряжения
- Силовые упражнения, укрепляющие скелетно-мышечную систему

Стоит обратить внимание, что наибольший оздоровительный и укрепляющий эффект производственная гимнастика окажет вкупе с регулярными физическими нагрузками. Постоянные физические нагрузки будут способствовать улучшению кардиореспираторной и мышечной системы, оказывать положительное влияние на психику, повышать тонус нервной системы и увеличивать активность обменных процессов [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обобщая все вышесказанное, результатом исследования способов профилактики искривления позвоночного столба стал подбор следующего комплекса упражнений, способствующего укреплению мышц спины и кора [6].

Данные упражнения носят рекомендательный характер и являются узконаправленными. Следует учитывать индивидуальные особенности и морфофункциональное состояние организма.

Мышцы кора (англ. «core» – центр, ядро) – комплекс пояснично-тазовых мышц, стабилизирующих положение позвоночника, таза и бедер, также являющийся центром передачи силы.

Упражнения, представленные ниже, задействуют не только мышцы кора, но и спины:

***Подъем туловища из положения лежа на полу.*** Цель упражнения: тренировка верхних прямых мышц. Исходное положение – лежа на спине, согните ноги в коленях, обопритесь всей поверхностью ступней о пол, ладони прижмите к боковой поверхности бедра. Совершите подъем туловища, пытаясь головой коснуться коленей. Медленно верните тело в исходное положение. Во

время упражнения можно вытянуть руки вперед, чтобы облегчить задачу. Упражнение необходимо выполнять медленно, прижимая подбородок к груди.

**Подъем туловища к поднятым вверх и согнутым в коленях ногам.** Цель упражнения: тренировка верхних и нижних прямых мышц. Исходное положение – лежа на спине, руки соедините за головой. Поднимите вверх согнутые в коленях ноги, лодыжки скрестите. Зафиксируйте положение ног. Поднимите туловище, не меняя положение нижних конечностей. Постарайтесь коснуться головой коленей. Прежде чем продолжать движение, почувствуйте сокращение мышц живота. Медленно верните туловище в исходное положение. Во время упражнения можно вытянуть руки вперед, чтобы облегчить задачу.

**Попеременное сгибание ног в положении лежа на полу в сочетании с скручиванием туловища.** Цель упражнения: тренировка нижних прямых, межреберных и косых мышц. Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, голова приподнята. Ноги приподняты над полом примерно на 5 сантиметров. Подтяните одно колено к голове и одновременно поверните корпус, стараясь коснуться коленом противоположного локтя. Вернитесь в исходное положение и повторите движение другой ногой. Движения ног должны напоминать езду на велосипеде.

**Наклоны в стороны.** Цель упражнения: тренировка косых мышц. Исходное положение – встаньте прямо, ноги шире плеч, носки разверните в стороны, руки соедините за головой. Согните ноги в коленях и, опустившись немного вниз, примите положение полуприседа. Затем выполните наклон вправо и коснитесь правым локтем правого колена. Почувствуйте напряжение косых мышц на этой стороне корпуса. Вернитесь в исходное положение и наклонитесь в другую сторону. Потом повторите все движения в том же порядке.

**«Ножницы» ногами в положении лежа на животе.** Цель упражнения: тренировка поясницы и ягодиц. Исходное положение – лежа на животе лицом вниз, руки под бедрами. Поднимите прямые ноги как можно выше над полом. Немного разведите ноги, затем сомкните, скрестив их. Повторите упражнение, поменяв ногу занимающую положение сверху. Движения должны выполняться непрерывно. Почувствуйте сокращение мышц ягодицы и низа спины.

**Боковая планка.** Цель упражнения: тренирует среднюю ягодичную мышцу, мышцы спины. Исходное положение – лежа на боку, прямая линия от макушки до таза. Рука согнута в локтевом суставе, предплечье и пятка упираются в пол, стопа натянута на себя. Оторвите таз от пола и приподнимитесь, затем вернитесь в исходное положение. Старайтесь зафиксировать корпус, не раскачиваться. В облегченном варианте можно согнуть опорную ногу в колене под углом в 90 градусов.

**Плечевой мост.** Цель упражнения: тренировка мышц задней поверхности бедра, ягодиц, спины. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу на расстоянии одной стопы от ягодиц до пяток. Опора на крестец и задние ребра, лопатки. Поднимите таз упираясь ногами в пол. Позвольте ему подняться выше, вытягивая переднюю поверхность бедер. Тянитесь коленями вперед. Вытягивайте таз и копчик в сторону коленей. Медленно верните тело в исходное положение.

**Низкая планка.** Цель упражнения: укрепление мышечного комплекса спины. Исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтях прямо под плечами, предплечья лежат на полу. Вытяните ноги и поставьте подушечки стоп на пол. Поднимите бедра от пола, пока тело не станет параллельным полу, образуя прямую линию от головы до ног. Следите за положением нижней части спины, не поднимая, и не опуская поясничную область.

**Заключение.** Проведенное исследование позволяет заключить, что для профилактики искривления позвоночника у студентов художественных вузов необходимы регулярные физические нагрузки, соблюдение правильного положения тела (при работе за мольбертом, компьютером), грамотная организация рабочего пространства, и производственная гимнастика. Необходимо следить за состоянием опорно-двигательного аппарата в целом, исключая причины, приводящие к его деформации. Грамотные меры, предупреждающие развитие болезней, связанных с деформацией позвоночника, способны улучшить качество работы студента и сохранить здоровье.

#### Список литературы

1. Благих, А.А. Профессиональные заболевания студентов художников и архитекторов / А.А. Благих. – Текст: электронный // NovaInfo, 2018. – № 86. – С. 143-148. – URL: <https://novainfo.ru/article/15307> (дата обращения: 20.11.2022).
2. О. А. Сбитнева Влияние физических упражнений на состояние здоровья студентов, имеющих нарушение осанки // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-sostoyanie-zdorovya-studentov-imeyuschih-narushenie-osanki> (дата обращения: 21.11.2022).
3. Е. М. Солодовник, Л. А. Неповинных Современные аспекты нарушения осанки среди студентов ПетрГУ, подходы к коррекции и профилактике // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №8-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-aspekty-narusheniya-osanki-sredi-studentov-petr-gu-podhody-k-korreksii-i-profilaktike> (дата обращения: 21.11.2022).
4. Пашков А.П., Шипунов В.П. Встречаемость нарушений осанки среди студентов г. Барнаул // DIZWW. 2021. №9-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vstrechaemost-narusheniya-osanki-sredi-studentov-g-barnaul> (дата обращения: 02.12.2022).
5. Межман И.Ф. Негативные последствия для организма при недостаточной физической активности // Наука-2020. 2020. №9 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/negativnye-posledstviya-dlya-organizma-pri-nedostatochnoy-fizicheskoy-aktivnosti> (дата обращения: 05.12.2022).
6. Холод М.А., Зимницкая Р.Э., Бурков С.О. Требования к отбору физических упражнений кор-тренировки со студентами // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №12 (202). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trebovaniya-k-otboru-fizicheskikh-uprazhneniy-kor-trenirovki-so-studentami> (дата обращения: 05.12.2022).

УДК 796.011.1:378

## РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ «МИКС-АЭРОБИКА» В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

**Головина Е.А.**

*старший преподаватель*

**Бондарева А.Ю.**

*старший преподаватель*

Балтийский федеральный университет  
им. Иммануила Канта  
Калининград, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается реализация методики проведения учебных занятий по «Микс-аэробике» в период дистанционного обучения со студентами 1-3 курсов на базе Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта. Полученные результаты позволяют определить эффективность проведения занятий в вузе с использованием образовательных технологий. Статья предназначена для специалистов физической культуры и спорта высших и средних учебных заведений, руководителей и исследователей образовательных организаций.

*Ключевые слова:* образовательные технологии, элективные дисциплины, физическое воспитание, микс-аэробика, дистанционное обучение.

**Актуальность.** На сегодняшний день актуально и широко используется дистанционное обучение, существует много доступных электронных образовательных платформ, для обеспечения образовательного процесса. Однако, организация дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» недостаточно изучена в современной литературе. Для реализации занятий преподаватель должен хорошо владеть информационными технологиями, применять современные средства обучения, тем самым увеличивая мотивацию студентов к занятиям. Также задачей преподавателей становится, не только разработать электронный учебный материал, но и систематизировать его в соответствии с учебными планами.

**Целью исследования** является поиск наиболее эффективных решений реализации дистанционных образовательных технологий в процессе проведения занятия в курсе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

**Организация исследования.** Элективные курсы по физической культуре в вузе предполагают самостоятельный выбор студентами вида двигательной активности (ВДА). Объем часов составляет от 30 до 60 часов. Занятия проводились 2 раза в неделю, со студентами 1-3 курсов, основной и подготовительной группы здоровья. Практика показывает, что «микс-аэробика» один из наиболее востребованных ВДА в университете. Контингент на занятиях девушки, реже юноши, студенты из разных институтов юридического, медицинского, гуманитарного, института живых систем. «Микс-аэробика» представляет смешанный вид аэробики. Состоит из общеразвивающих, танцевальных и силовых упражнений, выполняемых под музыку (120-160

уд/мин) и объединенный в непрерывный комплекс [1]. В связи с высокой востребованностью и для повышения эффективности занятий аэробикой в программу были включены следующие ее виды:

- классическая аэробика;
- стэп-аэробика;
- фитбол-аэробика;
- силовая аэробика;
- стретчинг (упражнения на растягивание).

Занятия проводятся с использованием различного инвентаря: фитболы, бодибары, скакалки, гантели, степ-платформы, гимнастические палки, маленькие фитнес-мячи.

Преимуществом занятий по «Микс-аэробике» является высокая моторность, фронтальное выполнение упражнений, с помощью чего достигается высокая плотность занятия и увеличение нагрузки [2]. Организация занятий осуществляется поточным способом, комплекс упражнений выполняется безостановочно, кроме повышения интереса обучающихся к выполнению упражнений, этот способ обеспечивает непрерывную физическую нагрузку [3]. Обучение начинается с разучивания базовых шагов аэробики, затем добавляются движения рук, которые постепенно соединяются в связки, в комбинации. В занятия микс-аэробикой постоянно вводятся новые упражнения, это помогает преподавателю разнообразить занятия, тем самым вызывая больший интерес к данному виду двигательной активности.

Поскольку микс-аэробика достаточно динамичный и интенсивный вид соответственно высока его оздоровительная эффективность со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной систем, занятия способствуют улучшению метаболизма, снижению массы тела [4]. При систематическом посещении занятия повышается физическая подготовленность, улучшаются координационные способности, увеличивается гибкость, сила, выносливость [5].

Поэтому, занятия физической культурой должны организовываться согласно физическому состоянию студентов и включать в себя общефизическую подготовку для всестороннего развития физических качеств и носить оздоровительный характер. Подбирая средства, формы и методы, необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов, уровень развития физических качеств, физическую подготовленность.

**Обсуждение результатов.** Согласно рекомендациям Роспотребнадзора об организации образовательной деятельности в высших учебных заведениях, для профилактики распространения коронавирусной инфекции и для организации непрерывного процесса обучения, высшим учебным заведениям было предложено проводить образовательный процесс с использованием дистанционных технологий [6].

В связи с этим Балтийский федеральный университет им. Им. Канта перевел часть занятий на дистанционное обучение, это коснулось и дисциплины «Физическая культура и спорт», где часть практических занятий была проведена в LMS-3 и в Teams.



Преподаватели Балтийского федерального университета им. И. Канта из-за опыта, полученного весной 2020 г. и возникших трудностей, в связи с внезапным переходом на дистанционное обучение, подготовку учебного материала и разработку заданий для онлайн-курса начали заранее. На тот момент опыт реализации дисциплины был минимальным и задания разрабатывались обобщенно, не подразделяясь по видам двигательной активности [7].

На сегодняшний момент студентам на электронной платформе LMS-3 преподаватели предоставляют задания, включающие в себя видео, презентации с теоретическим материалом, методико-практические занятия.

Видеоматериалы разрабатываются, снимаются и монтируются самостоятельно преподавателями совместно со студентами. Учитываются особенности проведения занятий в домашних условиях, т.е. ограниченное пространство, наличие инвентаря. Каждое задание содержит видеоблоки, которые возможно компоновать. Состоят они обязательно из аэробной разминки, либо общеразвивающих упражнений, упражнений на растягивание, расслабление и основной части занятия – это комплексы на развитие физических качеств, комбинации из базовых шагов классической аэробики, упражнений на координацию, круговой тренировки. К каждому блоку указаны строго дозированная нагрузка и методические рекомендации, также рекомендации по соблюдению правил техники безопасности в домашних условиях. Техника выполнения каждого упражнения, предоставляемых в заданиях, разбирается на очных практических занятиях.

Контроль за выполнением онлайн заданий осуществляет преподаватель, проверяя отчеты в электронном курсе.

Трудности, которые возникли при организации занятий микс-аэробикой с применением дистанционных технологий:

- контроль за выполнением заданий;
- не готовность студентов выходить в эфир (платформа Teams);
- невозможность отследить выполнение задания студентами.

**Заключение.** Применение дистанционных образовательных технологий позволяет сформировать оптимальный образовательный процесс, который способствует проведению занятий в обучении, а также развитию у студентов потребности к самообучению и организации.

#### Список литературы

1. Гаджиев, Д.М. Методические рекомендации по оздоровительной аэробике в образовательных учреждениях // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – №3. – С. 169–170.
2. Усачев, Н.А., Сурнин, Д.И., 2020 г. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу дисциплин «физическая культура и спорт» в условиях пандемии. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 – С.185.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник //Л. П. Матвеев. – 3-е изд., М.: Физкультура и спорт: Спорт Академ Пресс, 2008. – 543с.
4. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика. В 2-х томах. Том 1. Теория и методика. М., 2002.

5. Мамонова, О.В., Шутова, Т.Н. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья. Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалам IV Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. Т. I. М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова», – 2016. – С. 519-526.

6. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации «Перечень мер с связи с коронавирусом (COVID-2019). Ограничения и запреты» [Электронный ресурс]. Режим доступа:  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_348585/30a81970c9fb0d4e3e5b8fdaeba41d28c33b210c/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348585/30a81970c9fb0d4e3e5b8fdaeba41d28c33b210c/) (дата обращения 10.12.2022)

7. Головина, Е.А., Гуренко, Ю.В., Соболева, Л.Л., Споденко, С.В., Бондарева, А.Ю. Физическая активность студентов в период дистанционного обучения. Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2021. – №4 (58) – С.187-192.

УДК 796.015

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СЕВЕРНОМ ВУЗЕ

**Голубина О.А.**

*к.п.н., доцент*

**Кочнев А.В.**

*к.б.н., доцент*

**Агеева О.Н.**

*старший преподаватель*

**Юшманова Е.В.**

*старший преподаватель*

Северный Арктический федеральный университет

имени М.В. Ломоносова

Архангельск, Россия

*Аннотация.* В статье показаны результаты опроса студентов Северного Арктического Федерального университета. Рассмотрены вопросы отношения студентов к здоровому образу жизни, своему здоровью, к занятиям по прикладной физической культуре, уровень двигательной активности и вопросы правильного питания. Опрос был проведен среди студентов первого курса.

*Ключевые слова:* студенты, прикладная физическая культура, занятия, мотивация, здоровый образ жизни.

**Актуальность.** В современном мире с каждым днем растет количество средств, с помощью которых информация может поступать к человеку: телевидение, интернет, социальные сети и т.д. В связи с этим ускорился сам ритм жизни. И ребенок, который недавно был дошкольником, школьников уже оказывается в роли студента. Студенческая жизнь встречает его своими трудностями, и связано это в первую очередь с периодом адаптации. Период адаптации очень сложный этап в жизни каждого студента: переезд в другой город, жизнь в общежитии, общение в другом коллективе, новые знакомые и друзья, преподаватели. Кто-то легко сможет войти в этот этап своей жизни, а кому-то все это доставляет повышенные трудности психологического и физического характера. Учеба студентов это лекции, семинары, мастер классы, конференции, выездные мероприятия и просто участие в совместных праздниках, для всего этого нужны силы, здоровье, энергия.

Студенты являются особой социальной группой, и чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в вузе, сохранила, а также укрепила свое здоровье за время учебы, необходимо соблюдать принципы здорового образа жизни, в том числе оптимизировать двигательную активность [3].

Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и для противостояния стрессу. Двигательная активность предполагает использование двигательного потенциала человека, сформированность у него необходимых

двигательных способностей. Без определенного объема двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в нем природой, не может быть здоровым и счастливым. [3]

Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Каждое проявление двигательной активности способствует образованию продуктов метаболизма, которые необходимы для нормального функционирования организма.

На этапе жизни до 20 лет «Лестница здоровья» ведет вверх [1]. Детство и юность – это период роста и развития организма, пора набора качества и количества здоровья. С каждым днем, месяцем, годом человек растет, развивается, его ткани созревают, оптимизируются, совершенствуются. Условная цифра 18-21 это возраст, когда детство и юность закончились, а с ними и рост, развитие, созревание тканей, органов и систем.

Студенческий возраст рассматривается Б.Г. Ананьевым как особая онтогенетическая стадия социализации индивида. Он дает такое определение студенческого возраста: «Воспитание специалиста, общественного деятеля и гражданина, овладения и консолидация многих социальных функций, формирования профессионального мастерства – все это представляет особый и важный для общественного развития и становления личности период жизни, который обозначается как студенческий возраст» [2].

Занятия по прикладной физической культуре в Северном (Арктический) Федеральном университете им. М.В. Ломоносова проходят на первом, втором и третьем курсе. Первый и второй курс – занятия два раза в неделю, на третьем курсе один раз в неделю. В вузе студенты имеют возможность посещать спортивные секции и кружки в спортивном центре «Арктика».

Все вышесказанное говорит о том, что студенты данного вуза имеют возможность посещать занятия по физической культуре и спорту. В противном случае, снижение двигательной активности может привести к нарушению слаженности в работе всего организма как единого целого [3]. При этом снижается процесс адаптации, нарушается здоровье, что приводит к росту заболеваемости, снижению успеваемости.

**Цель работы.** Определить уровень двигательной активности и отношение студентов к занятиям по прикладной физической культуре в северном вузе.

**Организация и методы исследования.** Нами было проведен опрос среди студентов 1 курса С(А)ФУ им. М.В. Ломоносова различных направлений подготовки. Всего приняло участие 87 человек (52 девушки и 35 юноши). Исследование проходило в ноябре 2023 года.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов исследования выявил, что большая часть студентов 65 % девушек и 72 % посещают занятия по прикладной физической культуре исключительно чтобы получить зачет. 15 % девушек и 20 % юношей занимаются на занятиях, чтобы улучшить свое здоровье, пообщаться с друзьями ходят 5 % девушек и только малая часть студентов написала, что хотят повысить уровень физической подготовленности (5 %). При этом хочется отметить, что сами занятия по

предмету прикладная физическая культура и спорт в нашем университете нравятся 58 % опрошиваемых девушек и 65 % юношей. Им нравится грамотно выстроенная программа (40%), интересные и разнообразные занятия (34%), комфортная обстановка (42%), внимательный преподаватель (68%), хорошие условия для занятий (26%). Но все же есть и такие, среди девушек, которым совершенно не нравятся занятия фитнесом. Данные студентки предпочитают заниматься только волейболом (16%) и плаванием (18%). Считают низкой физическую нагрузку на занятия 13%, категорически не любят занятия никаким спортом 6% девушек, 8% студенток совсем не хотят занятий по лыжной подготовке. Они хотят добавить занятия по скандинавской ходьбе, а также занятия в игровом зале (10%). Среди юношей как видно по рисунку первое место в ранге предпочтений по виду спорта занимает силовой тренинг (45%), второе игровые виды спорта (27%), третье плавание (18%), легкая атлетика (16%) и лыжный спорт (16%).

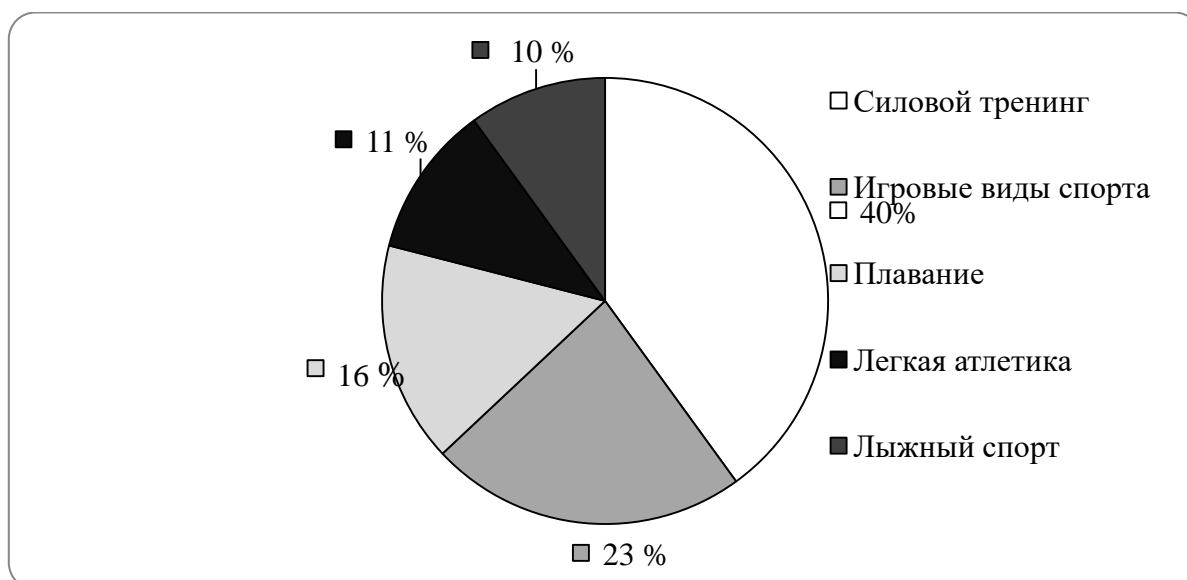


Рисунок – Распределение по рангам предпочтений по виду спорта у юношей С(А)ФУ им. М.В. Ломоносова

По вопросу дополнительных занятий в спортивных секциях мы получили следующие результаты. Не посещают секции 68% из опрошенных студентов. Остальные (32%) занимаются танцами, настольным теннисом, волейболом, баскетболом, спортивным ориентированием, самбо, посещают тренажерный зал. Они посещают занятия 2-3 раза в неделю по 1,5 – 2 часа. Что же касается тех, кто не занимается ни каким видом спорта, то большинство из них ответили, что совсем не хватает времени (33%), но хотели бы заниматься (17%) и занимались раньше (14%), испытывают материальные трудности для занятий в секциях (8%). При этом они самостоятельно занимаются дома йогой, кардио и силовыми упражнениями.

Данный от природы и накопленный до двадцатилетнего возраста ресурс «ЗДОРОВЬЕ» – тот самый «бак с бензином», который человек расходует в течение будущей жизни [1]. Мы проанализировали показатели медицинской

группы наших студентов. Имеют основную группу здоровья 66%, подготовительную группу 28%, специальную 6%. На первом месте по заболеваниям идет нарушения органов зрения (миопия, астигматизм, близорукость) – 28%, ЖКТ (гастрит) – 18%, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз шейного отдела позвоночника) – 10%, С-С-С (брадикардия, аритмия) – 10%, органов мочеполовой системы – 8%.

**Заключение.** Таким образом, можно заключить, что, во-первых, большинство студентов не осознает значения физической культуры для своего здоровья и будущего успеха в профессии и жизни, во-вторых, большинству из них (и тем, кто ходит на занятия регулярно, и тем, кто их пропускает) недостаточно интересно содержание этих занятий. Таким образом, необходимость поиска путей повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом студентов не вызывает сомнения. Грамотно организованные, динамичные, разнообразные, увлекательные занятия физической культурой служат целому ряду перспективных целей. Все вышесказанное свидетельствует о необходимости принятия серьезных мер по привитию студентам интереса к различным видам двигательной активности, по формированию направленности личности на занятия физической культурой и спортом, а также в целом формирования у них установок на здоровый образ жизни.

#### Список литературы

1. Блюм, Е.Э. Биомеханика: методы восстановления органов и систем / Е.Э. Блюм. – Москва: Эксмо. 2021. – 52 с. – Текст: непосредственный.
2. Паламарчук, В.Ф. Физическое воспитание студентов / В.Ф. Паламарчук. – М.: Просвещение, 2007. – 208 с. – Текст: непосредственный.
3. Чедов, К.В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / К. В. Чедов; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2022. – 104 с. – Текст: электронный. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/chedov-dvigatel'naya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogoobraza-zhizni.pdf> (дата обращения 23.01.2023).

УДК 378.172:796.4

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ

Гулицкая Т.Н., Доманцевич Д.С.

*студенты*

Витебский государственный  
Ордена дружбы народов медицинский университет  
Витебск, Белоруссия

*Аннотация.* Укреплению здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры необходимо рассматривать как главную задачу физического воспитания. Сохранение здоровья подрастающего поколения имеет важное значение. Высокий уровень заболеваний среди студентов делают проблему внедрения теоретических и практических основ здорового образа жизни в их быт одной из актуальных проблем воспитания подрастающего поколения.

*Ключевые слова:* дыхательная гимнастика, физическое воспитание, студенты, физическая культура, профилактика, заболевания.

**Актуальность.** В наше время очень сложно, даже практически невозможно представить свою жизнь без различных современных технологий, гаджетов и электронных устройств. Технологический прогресс позволил людям ликвидировать много заболеваний, улучшить условия труда и жизни, сократив время на бытовые работы. Но именно такой прогресс и привел нас к тому, что сейчас в XXI веке для школьников и студентов актуальной проблемой является снижение двигательной активности. По-другому, мы называем-гипокинезия. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии, которая характеризуется совокупностью отрицательных морфофункциональных изменений в организме: атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, деминерализация костей и т.д. У большинства людей, ведущих малоподвижный образ жизни, дыхание становится частое и поверхностное. Это приводит к нарушению газообмена в легких, снижению усвоения кислорода тканями, спазму кровеносных сосудов и ухудшению обменных процессов. Дыхательная гимнастика помогает восстановить правильное дыхания, нормальное соотношение вдоха и выдоха. Человек учится дышать, не только используя мышцы грудной клетки, но и мускулатуру живота и диафрагму. При этом легкие получают возможность расширяться до своего естественного объема, и их производительность значительно увеличивается.

В прошлом веке дыхательные упражнения все чаще стали использовать при заболеваниях органов дыхания. Наиболее известными в это время были системы трехфазного дыхания, разработанные Лео Кофлером (Германия), Ольгой Лобановой и Евгенией Лукьяновой (Россия). В настоящее время дыхательная гимнастика стала еще более востребованы, для всего мира и в том числе для студентов ВГМУ, когда началась эпидемия COVID-19. Коронавирус характеризовался быстрым ростом числа заболевших пневмонией неизвестной формы с тяжелым протеканием и осложнениями. Медицинские наблюдения показали, что коронавирус SARS-CoV-2 быстро поражает легочную ткань даже

при невыраженной симптоматике. Больным очень важно приложить максимум усилий для нормализации респираторной функции. И самой эффективной профилактической мерой в отношении появления осложнения является дыхательная гимнастика. Эффективность дыхательных упражнений доказана многолетней практикой и является актуальной на сегодняшний день.

**Цель исследования.** Обоснование целесообразности применения дыхательных гимнастик в физическом воспитании студентов высших учебных заведений медицинского профиля.

**Организация и методы исследования.** В опросе принимали участие студенты 1 курса лечебного факультета в количестве 10 человек УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 17-19 лет. В нашей работе мы использовали следующие методы: анализ специальной научно-методической литературы, сравнительно-сопоставительный анализ, математическо-статистический анализ. В качестве оценки уровня физического здоровья были взяты за основу метод А.Н. Стрельниковой.

**Парадоксальное дыхание по Стрельниковой.** Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот. Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Основные требования при выполнении стрельниковской гимнастики:

1. Думать только о вдохе!
2. Тренировать только вдохи!
3. Считать только вдохи!

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1-0,3 л и нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается.

Сегодня дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой пользуется особой популярностью не только в Беларуси, но и за рубежом. Многие иностранные специалисты признали эффективность дыхательных упражнений Стрельниковой, и включают их в терапевтические комплексы. Доказано, что знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой помогает избавиться от целого ряда серьезных патологий, таких как: астма, заикание, хронический бронхит, насморк, гайморит, тонзиллит, ожирение.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой помогут избавиться от многих недугов и добиться прекрасных результатов, таких как: восстановление иммунной системы и повышение общего тонуса организма; улучшение обмена веществ и усиление иммунной системы; стабилизация сердечно-сосудистой и нервной систем; восстановление носового дыхания и функции бронхов; исправление деформаций грудной клетки и позвоночника; исчезновение



застойных явлений и очагов воспаления; восстановление и улучшение функции опорно-двигательного аппарата; повышение тонуса организма в целом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Если выполнять эту дыхательную гимнастику в целях профилактики, то можно не только снимать усталость и повышать работоспособность, но и бороться со стрессом, укрепляя нервную систему и оказывая оздоравливающее влияние на психику. Как метод лечения она также позволяет избавляться не только от таких заболеваний, как астма, гипертония, синдром ВСД, заикание и др. Это очень полезно и актуально для наших студентов, потому что после перенесенного заболевания, того как, COVID-19, многие студенты имеют ослабленное здоровье. Эффективность метода Стрельниковой мы увидели исходя из результатов нашего обследования.

Исходя из того, что суть дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой заключается в выполнении комплекса физических упражнений с системой дыхания, то есть, вдохи и выдохи производятся в комплексе с движениями, которые затрудняют дыхание. Состояние дыхательной системы учащихся можно измерить при помощи пробы Штанге. Проба Штанге заключается в определении максимальной продолжительности произвольной задержки дыхания после вдоха.

В эксперименте приняли участие 10 студентов 1 курса ВГМУ. Результаты оценки состояния дыхательной системы студентов по параметрам пробы Штанге до и после эксперимента, показаны в диаграммах 1 и 2.

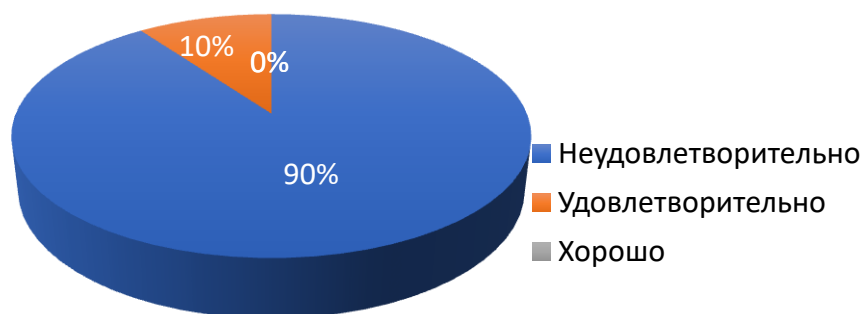


Рисунок 1 – Диаграмма оценки состояния дыхательной системы студентов по параметрам пробы Штанге до эксперимента

В результате исследования были получены следующие результаты: у 9 учащихся, что составляет 90%, результат неудовлетворительный, у 1 учащегося, что составляет 10%, результат удовлетворительный и ни один из тестируемых не показал хорошего результата, что составляет 0%.

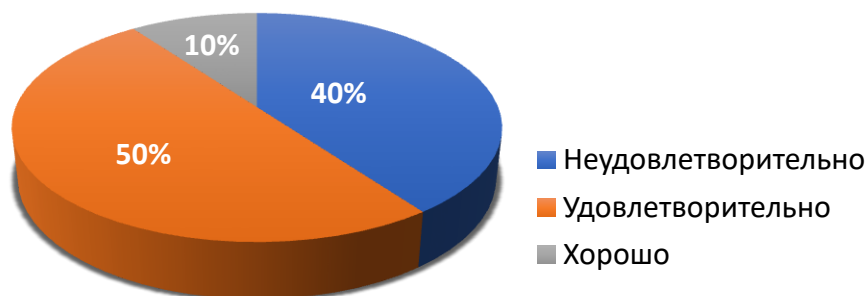


Рисунок 2 – Диаграмма оценки состояния дыхательной системы студентов по параметрам пробы Штанге после эксперимента

В результате исследования были получены следующие результаты: у 4 учащихся, что составляет 40%, результат неудовлетворительный, у 5 учащихся, что составляет 50%, результат удовлетворительный и у 1 учащегося, что составляет 10%, хороший результат.

**Заключение.** Сравнительный анализ замеров задержки дыхания до занятий по указанной методике, и после, показал изменения результатов в лучшую сторону, из чего следует, что дыхательная гимнастика Стрельниковой положительно повлияла на состояние дыхательной системы студентов ВГМУ. Если включить дыхательную гимнастику Стрельниковой в программу занятий физической культурой, то можно не только снять усталость и повышать работоспособность студентов, но и бороться со стрессом, укрепляя нервную систему и оказывая оздоравливающее влияние на психику и здоровье подрастающего поколения.

#### Список литературы

1. «Дыхательная гимнастика по методу Бутейко», под. ред. Никитиной А.К. и Лосева В.Н., Москва «Здоровье», 1993. / С. 50-56.
2. Исютин-Федоткова, Т.С. Образ жизни студентов-медиков / Т.С. Исютин-Федоткова // Медицинский журнал. – 2010.-№ 1.- С. 145-151.
3. Онучин М.А. Сделай глубокий вдох! Дыхательная гимнастика / Н.А. Онучин. – Закон. - Сова, 2002.
4. Старовойтова Т.Е. Дыхательные упражнения для студентов специальной медицинской группы // Методические рекомендации. – Могилевский педагогический институт. Могилев А.А. Кулешов: Моги-Левский педагогический институт, 1992 г.

УДК 796.04.81

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОГРЕССА СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

**Дяченко О.А.**

*магистрант*

Луганский государственный педагогический университет  
Луганск, Россия

*Аннотация.* Полагаясь на источники литературы, проведенный анализ и результаты проделанного эксперимента описываются актуальные проблемы популярных технологий пауэрлифтинга. Для студентов, которые увлекаются пауэрлифтингом, предложен метод, способный сделать лучше силовые способности юношей, в сравнении с другой исследовательской группой, которая занималась по стандартным методам и техникам. Для исследования были применены следующие методы: наблюдение, постановка экспериментов, выявление математической статистики, анализ теории.

*Ключевые слова:* пауэрлифтинг, силовые способности, сила, методика, эксперимент.

**Актуальность исследуемой проблемы.** В современных реалиях нельзя с уверенностью сказать, что во время процесса тренировки на время учебы, существуют методические издания по данной теме, которые достаточно проработаны. Многие методики были разработаны достаточно давно, поэтому они не включают в себя современный опыт, научную обоснованность и не подкрепляются проведенными экспериментами, которые бы с определенной точностью гарантировали достоверность и правильность тренировок, связанных с пауэрлифтингом. На основе этого, необходимо определить наилучшие и наиболее эффективные методы и средства, которые бы улучшали силовую способность студентов, увлекающихся пауэрлифтингом.

**Методы и организация исследований.** Необходимо было применить ряд научных методов, способных повысить пользу тренировок студентов во время занятия пауэрлифтингом, для того чтобы достигнуть цели исследования. Выделим три основных группы тренировок, которые применяются для многих спортивных дисциплин: общая подготовительная (различные тренировки с гирями, штангой, гантелями, с применением тренажеров, амортизаторами, то есть те упражнения, которые охватывают общее развитие человека), специально подготовительная (различные тренировки, которые требуют специальной подготовки) и соревновательная (тренировки для подготовки к соревнованиям).

Эксперименты для исследования были проведены на юношах, которые обучаются в высшем учебном заведении города Луганск. При этом их возраст граничил от 18 до 21 года, и все участники эксперимента имели основную медицинскую группу. Всего было отобрано 30 добровольцев, которых впоследствии мы разделили на две равные группы по 15 человек: проверочная подгруппа, которая не имеет никакого отношения к пауэрлифтингу, но при этом регулярно посещает тренажерные залы; исследовательская подгруппа,

которая увлекается пауэрлифтингом. Первой подгруппе была предложена стандартная методика, которая включает в себя три тренировки за неделю, имеющие среднюю интенсивность, второй – экспериментальная методика. Существенных различий на начальном этапе проделанного эксперимента не наблюдалось, такой вывод можно сделать на основе анализа записанных результатов, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты основных показателей в начале исследования

Упражнения	Исследовательская	Проверочная	T (секунды)
Подтягивания с грузом	15	13	5
Обратные отжимания	52	50	3
Жим лежа	40	40	5
Приседания с гирей	14	15	4

Во время процесса нашего эксперимента, включающего специальные тренировки и упражнения, результаты исследовательской группы стали улучшаться, чего нельзя сказать о проверочной группе, занимающихся по традиционной методике, однако, у этой группы тоже наблюдается положительный результат, но уже с меньшей интенсивностью, такой вывод можно сделать, анализируя таблицу 2.

Таблица 2 – Результаты основных показателей в ходе эксперимента

Упражнения	Исследовательская	Проверочная	T (секунды)
Подтягивания с грузом	18	14	3
Обратные отжимания	63	54	2
Жим лежа	55	46	3
Приседания с гирей	25	24	2

Чтобы окончательно убедиться в достоверности результатов эксперимента и сравнить исследовательскую и проверочную группу, необходимо было воспользоваться методом математической статистики. Полученный результат при этом дал полную уверенность и основание в том, что применение разработанной тренировки, способна увеличивать интенсивность роста способностей и умений студентов в пауэрлифтинге.

**Заключение.** Прделанное исследование в полном объеме помогло достигнуть цели работы, связанной с внесением вклада в развитие пауэрлифтинга.

#### Список литературы

1. Арефьев, В. Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник / В. Г. Арефьев, П. П. Каменец-Подольский, О. А. Буйницкий. – 2012. – 382 с.
2. Бартош, О. В. Сила и основы методики ее воспитания: методические рекомендации / О. В. Бартош. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2014. – 471 с.
3. Донцов, А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / А. Донцов. – СПб.: Питер, 2015. – 144 с.
4. Кэмпбелл, А. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин / А. Кэмпбелл. – М.: Попурри, 2013. – 464 с.

УДК 796.012;355:377

## **ВЛИЯНИЕ ПАРАМЕТРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ ПАМЯТИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КУРСАНТОВ**

**Еганов А.В.**

*д.п.н., профессор*

Уральский государственный университет  
физической культуры

**Рзаев Д.О.**

*старший преподаватель*

**Чикишев С.Г.**

*старший преподаватель*

**Кошкарева Е.А.**

*преподаватель*

Филиал Военного учебно-научного центра  
Военно-воздушных Сил

Военно-воздушной академии имени профессора  
Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина

Челябинск, Россия

*Аннотация.* Педагогическими аспектами подготовки резерва будущих специалистов в военной области при развитии профессиональной двигательной памяти является профессиональные координационные способности, интегральный уровень двигательной координации и уровень спортивного мастерства. Улучшение профессиональной деятельности у курсантов будет способствовать развитию двигательной координационной памяти. Методика развития двигательной координационной памяти у курсантов должна основываться на развитии общей и профессиональной координационной подготовки.

*Ключевые слова:* двигательная координационная, профессиональная память, курсанты.

**Актуальность.** Двигательная память необходима в процессе обучения и становления профессиональной, деятельности. Двигательная память отвечает за двигательные процессы, от элементарных перемещений в пространстве до сложнокоординационно сложных двигательных актов. Становление профессиональной компетентности связанной с формированием двигательных умений и навыков невозможно без высокого уровня развития двигательной памяти.

Двигательная память активно функционирует на стадии получения результатов действия, обратной афферентации и сличения полученных результатов с запланированными. Двигательная память, или как называет ее В.И. Гончаров [3] – «Память на движения» является специальным мультимодальным видом памяти, позволяющей формировать и фиксировать отдельные элементы движения и целостный образ двигательных действий. Такая память принимает непосредственное и не заменимое участие в работе функциональных систем организма человека, обеспечивающих выполнение двигательного действия и является системообразующим фактором выполняемого движения. Двигательная память включает: образную (проприорецептивную), полученную посредством двигательных анализаторов; имплицитную (недекларативную), проявляющуюся в виде формирования, сохранения,

воспроизведения двигательных актов и эксплицитную (декларативную) специальную память на запоминание определенного движения [4].

Недостаточный уровень развития моторной памяти приводит к снижению профессионального мастерства [2, с. 206; 5, с. 62].

Профессиональное мастерство военного специалиста предполагает высокий уровень деятельности в ходе выполнения им своих обязанностей. Двигательная память важна для людей военных специальностей, работа которых связана с выполнением точных, тонких и сложных движений в военных экстремальных условиях в минимальное время [2]. К специальностям можно отнести, летчиков, штурманов, офицеров боевого управления и др. Например, организационные условия деятельности авиационного наводчика заключаются в его своевременности, точности, и согласованности профессиональных действий и операций при управлении экипажами летальных аппаратов, необходимых для выполнения боевых задач. Это показано исследованиями, проведенными в области психологии труда, профессиональной военной деятельности, обучении, спорте и др. [5].

В любой профессии необходимо довести до автоматизма овладение теми умениями и навыками выполнения двигательных действий осуществлялось бы оперативно. Совершенствование двигательных навыков происходит на основе развития физических качеств средствами занятий различными видами спорта на протяжении всей жизни в процессе занятий любой двигательной деятельностью [6].

Процессы запоминания, сохранения и воспроизведения двигательной памяти могут трактоваться как процессы выработки, сохранения и воспроизведения двигательных навыков [1; 3; 4]. Представленная проблема для специалистов актуальна, а изучение профессиональной двигательной координационной памяти находятся в стадии изучения.

**Цель исследования.** Изучить влияние параметра двигательной координационной памяти на профессиональную деятельность курсантов.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в период 2016-2022 годы. Было обследовано 174 курсанта Челябинского филиала ВУНЦ ВВС «ВВА», с первого по пятый курсы. Математико-статистической обработке были подвергнуты численные значения переменных, полученных с помощью специальной методики [5, с. 45-55]. Математико-статистическая обработка полученных данных проводилась методом расчета коэффициентов парной корреляции К. Пирсона, в среде Microsoft Office Excel.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязей показателей профессиональной деятельности и спортивного мастерства курсантов с компонентом двигательной координационной памяти.

Из таблицы видно, что параметр двигательной координационной памяти у курсантов на достоверном уровне имеет положительную зависимость с показателями профессиональной деятельности, спортивным мастерством и интегральным уровнем двигательной координации.

Таблица 1 – Взаимосвязь параметра двигательной координационной памяти с показателями профессиональной деятельности курсантов

Показатели подготовленности и единицы измерения	
1. Профессиональные координационные способности, балл	0,44
2. Уровень спортивного мастерства, усл. ед.	0,29
3. Интегральный уровень двигательной координации, балл	0,64

**Примечание:** при  $n=174$   $r=0,15$ ,  $P\leq 0,05$ ;  $r=0,20$ ,  $P\leq 0,01$   $r=0,25$ ,  $P\leq 0,001$ ;  
 $r$  – коэффициенты корреляции.

В наших исследованиях [5, с. 61] было выявлено, что в группе курсантов активно занимающихся физической культурой и спортом по сравнению с незанимающимися, двигательная память проявляется достоверно выше. Улучшение профессиональной деятельности у курсантов, будущих военнослужащих будет способствовать развитию двигательной координационной памяти.

В тоже время, развитие двигательной координационной памяти будет способствовать развитию интегрального уровня двигательной координации, включающей общую и специальную (профессиональную) координационную подготовку. При этом с повышением уровня спортивного мастерства двигательная координационная память улучшается.

Таким образом, педагогическими аспектами подготовки резерва высококвалифицированных будущих специалистов в военной области при развитии профессиональной координационной памяти является профессиональные координационные способности, интегральный уровень двигательной координации и уровень спортивного мастерства.

**Заключение.** Улучшению профессиональной деятельности у курсантов как будущих военнослужащих будет способствовать развитие двигательной координационной памяти. Методика развития двигательной координационной памяти у курсантов должна основываться на развитии общей и профессиональной координационной подготовки.

#### Список литературы

1. Брюханова, О.С. Эффективные методы развития двигательной памяти О.С. Брюханова, Н.А.Сынкова // Студенческий научный форум – 2021: Материалы XIII Междунар. студ. научной конф. 2021. Электронный ресурс. Дата обращения: 23.01.2023.
2. Военно-психологический словарь-справочник / под общ. ред. Ю.П. Зинченко. – М.: ИД Куприянова. Общество психологов силовых структур. – 2010. – 592 с.
3. Гончаров, В.И. Память на движения как специальный вид памяти / В.И. Гончаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – №1(107). – С. 35-38. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p35-39
5. Гончаров, В.И. Память на движения. Понятие, структура / В.И. Гончаров // Проблемы образования в современных социокультурных условиях: сб. науч. статей междунар.конф.посвящ. 50-летию Уссурийского гос. пед.ин-та. – Уссурийск, 2005. – С. 245-249.
6. Еганов, А.В. Теория и методика развития двигательных-координационных способностей курсантов-штурманов / А.В. Еганов, Г.П. Позняков: монография. – Челябинск: филиал (ВНУЦ ВВС «ВВА»), 2017. – 184 с.
7. Кузнецов, А.С. Общая физическая подготовка в спортивной борьбе и целесообразность увеличения ее объемов / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011 – №1(18). – С. 75-79.

УДК 797.123

## ВЫБОР СТУДЕНТАМИ КЛАССА В ГРЕБНОМ СПОРТЕ С УЧЕТОМ ПЕРВОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Енченко И.В.**

*к.э.н.*

Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта

**Мовчанова М.Д.**

*аспирант*

Санкт-Петербургский государственный  
морской технический университет  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* В данной статье авторами рассматривается взаимосвязь между выбором экипажа в гребном спорте у спортсменов, которые сменили спортивную специализацию на академическую греблю, и их первоначальной спортивной специализацией. Авторами выдвигается гипотеза: первоначальный вид спорта спортсмена влияет на развитие спортсмена в гребном спорте.

*Ключевые слова:* студенческий спорт, гребной спорт, спортивная психология.

**Актуальность.** Стремительное развитие гребного спорта среди студентов России приводит к совершенствованию не только технической, но и психологической подготовки спортсменов. Знание предпочтений спортсмена поможет тренеру привести студента к достижению максимального результата в данном виде спорта.

Согласно официальному сайту Студенческой гребной лиги (далее – СГЛ), на котором отображаются все результаты прохождения студентами гоночных дистанций, СГЛ включает в себя 83 команды, которые представляют 4849 участников [2]. СГЛ включает в себя два сезона – зимний, состоящий из занятий на гребном тренажере Concept2, а также тренировок в специально оборудованном бассейне, где можно имитировать греблю на воде, и летний, который проводят на воде. Соревнования по гребле-индор на гребных тренажерах Concept2 представляют собой как индивидуальные заезды, так и эстафеты, сезон на воде в рамках СГЛ проводится в восьмерках с рулевым. В 2022 году финал всероссийских студенческих соревнований по гребному спорту состоялся не только в классе восьмерок с рулевым, но и в мелких классах (одиночки, двойки, четверки) [4]. Это нововведение дает возможность студентам выбрать класс на гоночную дистанцию, опираясь на внутренние предпочтения, и реализовать собственные цели в данном виде спорта.

**Цель исследования** – выявить зависимость выбора спортсменами класса лодок в академической гребле от того вида спорта, в котором они начинали свой спортивный путь.

**Организация и методы исследования.** Методами исследования были выбраны: педагогический эксперимент, авторская анкета, личные беседы с тренерским составом и со спортсменами, статистика полученных данных. В



рамках исследования развития гребного спорта среди студентов Санкт-Петербурга 73 студента, занимающиеся гребным спортом, участвовали в авторской анкете (43 чел. – мужчины (58,9%), 30 чел.- женщины (41,1%)). Возраст опрошенных – от 17 до 28 лет.

Распределение по вузам следующее: 30 человек – Морской технический университет (СПбГМТУ), по 8 человек – Первый медицинский университет им.акад.И.П.Павлова (ПСПбГМУ) и Университет авиакосмического приборостроения (ГУАП), по 7 человек – Горный университет (СПГУ) и Педагогический университет им.А.И.Герцена (РГПУ), 4 ч. – Лесотехнический университет им.С.М.Кирова (ЛТУ), по 2 человека – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья (НГУ им.П.Ф.Лесгафта) и Военно-медицинская Академия им.С.М.Кирова, по 1 человеку – Государственный университет (СПбГУ) и БГТУ «ВОЕНМЕХ» им.Д.Ф.Устинова.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одним из вопросов авторской анкеты стал: «Каков Ваш любимый класс?». Был дан выбор одного из представленных вариантов: одиночка (1х), двойка распашная (2-), двойка парная (2х), четверка распашная (4-), четверка парная (4х), учебная четверка с рулевым (4+), восьмерка с рулевым (8+), Ял-6. Для рулевых был выделен специальный вариант «люблю рулиться».

Таблица 1 – Статистика ответов на вопрос авторской анкеты «Каков ваш любимый класс?» (n=73)

Класс	Распределение по полу спортсмена		Всего ответов	Процентное соотношение
	ж	м		
1х	11	11	22	30.1%
2-	3	2	5	6.8%
2х	3	2	5	6.8%
4-	5	8	13	17.8%
4+	2	5	7	9.6%
4х	0	3	3	4.1%
8+	4	7	11	15.1%
Ял-6	0	3	3	4.1%
"люблю рулиться"	2	2	4	5.5%

Сначала были рассмотрены две категории студентов, выбравшие Ял-6 и роль рулевого. Стоит отметить, что эти студенты до академической гребли спортом не занимались.

Ял-6 выбрали 3 юноши, представляющие СПбГМТУ уже на протяжении 2,5-5 лет и выступающие на чемпионатах города и всероссийских соревнованиях по морскому многоборью. Все три респондента предпочитают греблю на воде, нежели тренировки на концепте, и для троих важнее результат,

показанный на соревнованиях, чем сам тренировочный процесс. Эти сведения говорят о том, что спортсмены отличаются ответственностью, грамотным планированием своего тренировочного процесса и правильной постановкой целей, так как принимают участие в соревнованиях не только по гребному спорту, но и по морскому многоборью.

Рулевой – очень важный человек в экипаже: от того, как рулевой поведет лодку, зависит время прохождения дистанции и техническая сторона гребли. Как правило, если рулевого не приняли в экипаж на первой тренировке (особенно после спорных моментов с технической стороны), сопровождать эту команду он уже не будет. «Вести экипаж» – это ответственное занятие, которое требует большой внимательности, умения быстро принимать решения, руководить экипажем, правильно настраивать команду и контролировать работу на протяжении всей гоночной дистанции[5].

Далее внимание было уделено спортсменам, которые сменили свою спортивную специализацию. Стоит отметить, что спортсмены, которые занимались ранее гребным спортом, учитывались только при рассмотрении одиночек.

Спортсмены, которых интересует двойка, делятся на две группы. Одна группа – представители видов спорта, имеющих одиночные дисциплины (теннис, фигурное катание, гиревой спорт, пауэрлифтинг, каратэ, легкая атлетика). Спортсмены данной группы, сменив вид спорта, предпочитают не работать в команде, однако, могут нести ответственность за технические моменты в дуэте. Ко второй группе относятся бывшие футболисты, гандболисты, волейболисты, из личных бесед с которыми выяснилось, что спортсмены устали от работы в команде, и на данном этапе спортивного пути им легче работать в дуэте.

Гребля в четверках и восьмерках требует умения работать в команде, слушать замечания капитана экипажа и подчиняться рулевому. В ходе исследования были получены следующие данные: из 34 респондентов, проголосовавших за четверки и восьмерки, 17 человек (50%) ранее занимались командными видами спорта.

Выбор четверки и восьмерки студентами, ранее занимающихся лыжными гонками, горнолыжным спортом, плаванием, боксом, велоспортом и тяжелой атлетикой, обусловлен тем, что они в гребном спорте на момент опроса провели меньше полугода. Тренеры сперва выпускают новичков в учебных четверках, потому что на руле легче исправлять технические ошибки, отсюда и выбор студентов в пользу четверки. Этапы СГЛ на воде традиционно проводятся в восьмерках с рулевым, поэтому порой новички присоединяются к команде на замену выпустившимся гребцам данного экипажа. Подобные студенты еще не пробовали себя в других классах, поэтому выбирают восьмерку.

Самое большое количество ответов в анкете было за одиночку. Из 22 человек, которые выбрали одиночку, 17 анкетированных (85%) занимались спортом и до поступления в вуз. 5 респондентов из СПбГМТУ, не связанные со спортом до прихода в греблю, сделали выбор с пользой одиночки,

отзанимавшись в ней уже ни один сезон. Из личных бесед сделан вывод: гребцам в техническом вузе так было легче получить зачет по дисциплине «Физическая культура», поддерживать свою физическую форму на тренировках в одиночке и не гнаться за участием в соревнованиях. Из 17 спортсменов, имеющих за спиной спортивный опыт, 7 чел. (41%) – гребцы – академисты, до поступления в вуз тренирующиеся в одиночках, и всего лишь 3 чел. (18%) – представители командных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол). Среди студентов, тренирующихся в одиночке, есть представители художественной гимнастики, плавания, спортивных танцев, кроссфита. Из 22 человек 16 спортсменов (73%) главной задачей перед собой ставят достижение результата на соревнованиях. Это говорит о том, что гребцы, работающие в одиночках, не любят нести ответственность за других. Им не нравится, когда их результат зависит от чужих действий, здесь за свою технику отвечают только они сами. Во время выворачивания из лодки спортсмены этой категории не смогут рассчитывать на помощь напарника, поэтому одиночники – это смелые люди, готовые рисковать, желающие добиться своей цели [3].

26 % опрошенных (19 анк.) попали в греблю после приглашения друзей. Этот факт еще раз показывает, что тренеру студенческой сборной при комплектации составов экипажей важно смотреть не только на рейтинг показателей на гребном тренажере Concept2 во время зимнего сезона, оценивать физическую и техническую подготовку спортсменов, но и опираться на уровень психологической подготовки претендентов. Учет индивидуальных и коллективных особенностей приведет спортсменов к достижению максимального результата на соревнованиях. Комфорт на тренировках играет одну из важных ролей в продуктивности тренировочного процесса, поэтому важно учитывать желание спортсмена работать в команде. Задача тренера – найти и подчеркнуть индивидуальность, а не стремиться сделать всех спортсменов одинаковыми.

**Заключение.** Таким образом, выдвинутая авторами гипотеза о взаимосвязи выбора класса спортсменов, сменившим спортивную специализацию, со спецификой занятий первоначальным видом спорта подтвердилась. Данное исследование показало: из 23 спортсменов (32% всех опрошенных), занимающихся командными видами спорта до попадания в университетскую команду по гребному спорту, 17 респондентов (74%) предпочитают греблю в экипаже (4+, 4-, 4х, 8+) и только 5 человек (26%) работают в одиночке или двойке. Из 22 студентов, проголосовавших за греблю в одиночке, 14 человек (64%) ранее занимались видами спорта с одиночными дисциплинами.

Грамотно выстроенный тренировочный процесс поможет студентам попробовать себя во всех классах гребного спорта. Процесс подготовки к соревнованиям тренеру необходимо начинать с учебных классов, далее предоставлять возможность пересадки спортсменов в мелкие классы. Однако, делать выводы по одной тренировке в классе нельзя, разговоры о желании тренироваться в конкретном классе лучше начинать хотя бы после трех занятий в каждом классе. Если вузовской команде удастся укомплектовать экипаж из

восьми «командников», сплоченность может привести восьмерку к неплохому результату при условии соблюдения дисциплины тренировок. Аналогичная ситуация возникает в двойках и одиночках. Зимний сезон может помочь тренеру путем экспериментальной корректировки составов на эстафеты из этапа в этап взглянуть на психологическое состояние команды и не допустить в дальнейшем ошибок при комплектации основного экипажа восьмерки.

#### Список литературы

1. Баранова М.В., Егоренко Л.А. Системный механизм комплектования экипажей в гребном спорте на начальном этапе подготовки. Ученый записки университета им.П.Ф.Лесгафта. – 2014 г. –№1(107), с.21-24. Текст: электронный.
2. Высший дивизион: Официальный сайт Студенческой гребной лиги: [сайт]. URL: <https://pro100row.ru> (дата обращения 27.01.2023). Текст: электронный.
3. Енченко И.В., Мовчанова М.Д. Влияние выворачивания в академической гребле. Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н.Ульянова» (г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г): в 2 частях, часть 2. / Под ред. Л.И.Костюниной – Ульяновск: УлГПУ им И.Н.Ульянова, 2022. – С.48-51. Текст: непосредственный.
4. Итоговые протоколы Всероссийских соревнований среди студентов по гребному спорту (дисциплина – академическая гребля) 7-9.10.2022 г., г.Казань.Текст: непосредственный.
5. Мовчанова М.Д., Енченко И.В. Влияние психологического настроения спортсменов-гребцов на результат соревнований. Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: Сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 18-19 ноября 2022г. / Редактор А.А.Исаев; Сургутский государственный университет. – Сургут: СурГУ, 2022.– С.713-715.Текст: непосредственный.
6. eLibrary.Ru: научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения 27.01.2023). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.

УДК 796.034-05

## ХОККЕЙ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

**Зарипова А.М., Бильданова Ф.Ю.,  
Еникеев Ш.Р.**

*ст. преподаватель*  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье описывается развитие студенческого хоккея в России. Говориться о пользе занятий хоккеем как одной из форм физической активности молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях.

*Ключевые слова:* студенческий спорт, хоккей, хоккейная лига, физическая активность.

**Актуальность.** От 24 ноября 2020 г. распоряжением Правительства РФ утверждена стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, одной из ее целей является повышение доли детей и молодежи в возрасте 3-29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом с 83,9% до 90%.

Исходя из этого, можно сказать, что существование студенческих спортивных лиг является одной из главных возможностей занятия спортом для молодежи. Из-за чего многие учебные заведения России стараются обеспечить необходимой материальной базой свои студенческие спортивные клубы, способствуя развитию и поддержанию студенческого спорта.

Хоккей так же является одним из видов спорта, по которому создаются студенческие команды вузов различных профилей, проводятся соревнования и чемпионаты. Все это обуславливает актуальность рассматриваемой нами темы.

**Цель исследования:** рассмотреть хоккей как форму физической активности для студентов вузов различных профильных направлений.

**Организация и методы исследования.** Для достижения выбранной нами цели были проанализированы научно-исследовательские работы и научная литература по теме исследования, а так же различные интернет ресурсы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Студенческий спорт в России имеет более чем вековую историю развития. Его зарождение происходило в начале XX века. В своем становлении отечественный студенческий спорт прошел несколько этапов. Современный этап развития студенческого спорта, начавшийся в связи с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям, характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и на стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием жизни [2].

В настоящее время насчитывается около 700 крытых ледовых площадок по всей России, что позволяет развивать не только детско-юношеский и профессиональный спорт. Так, в мае 2016 года учреждена ассоциация поддержки и развития студенческого хоккея «Студенческая хоккейная лига» Федерацией хоккея России и Российским студенческим спортивным союзом на основании поручений Президента Российской Федерации В.В. Путина по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта, которое проходило в Казани 22 апреля 2016 года.

Студенческая хоккейная лига ежегодно проводит чемпионат, в котором принимает участие 21 команда из 18 городов страны, а также первенство, в котором более 80 команд из 27 субъектов РФ. Сейчас на регулярной основе хоккеем занимаются не менее 3 тысяч студентов. СХЛ занимается широким привлечением студентов и молодежи к систематическим занятиям хоккеем, проводит промо-мероприятия, направленные на популяризацию студенческого хоккея, создает необходимые условия для повышения уровня мастерства студентов-хоккеистов.

Помимо СХЛ, которая охватывает всю Россию, так же существуют студенческие хоккейные лиги отдельных регионов. К ним относится МСХЛ – студенческая спортивная лига Москвы, объединяющая под своим началом хоккейные сборные столичных университетов. Она создана в 2010 году по инициативе студентов и выпускников вузов МАТИ и МИЭТ при поддержке Департамента физической культуры и спорта города Москвы. В московской студенческой хоккейной лиге насчитывается 27 команд, которые делятся на 2 дивизиона. Существует и студенческая хоккейная лига Санкт-Петербурга (СХЛ СПб), которая объединяет под своим началом хоккейные команды университетов Северной столицы. Лига была создана в 2012 году Федерацией хоккея Санкт-Петербурга и в настоящее время в первенстве и чемпионате среди студентов Санкт-Петербурга принимает участие 21 команда. Помимо этого существует так же и Сибирская студенческая хоккейная лига, учредившаяся в 2013 году и насчитывающая 10 студенческих хоккейных команд.

Наличие в высшем учебном заведении студенческой хоккейной команды и условий для тренировок могут являться для абитуриента одним из стимулов поступить в данный вуз. Студенческий хоккей предоставляет возможность для спортсменов, которые выпустились из спортивных школ или имели профессиональные контракты, продолжать занятия хоккеем на достаточно высоком уровне и получать высшее образование. Так же возможность заниматься хоккеем во время обучения в вузе положительно влияет на эмоциональный фон, мотивацию заниматься физической активностью и спортом, а так же вести здоровый образ жизни.

Двигательная активность в студенческом возрасте удовлетворяет биологические, социальные и личностные потребности. В период обучения в вузе дефицит двигательной активности приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы обучающихся к стандартной физической нагрузке, снижению жизненной емкости легких (ЖЕЛ), появлению избыточной массы тела за счет отложения жира, повышению уровня холестерина в крови.

Оздоровительный эффект при игре в хоккей обеспечивается динамической работой, разнообразной мышечной нагрузкой. Игра сопровождается развитием всех качественных сторон двигательной деятельности. Занятия хоккеем укрепляют иммунитет, сердечнососудистую систему, нервную систему, дыхательную систему, мышечную систему, глазные мышцы. Помимо этого хоккей воспитывает морально-волевые качества и является средством социализации людей [1].

**Заключение.** Исходя из вышеописанного, можно сделать вывод, что среди студентов одной из форм физической активности является спорт. И для развития студенческого спорта в России, в частности студенческого хоккея, начиная с 2010 года, были созданы студенческие хоккейные лиги. Благодаря созданным условиям молодежь в возрасте от 17 до 25 лет имеет возможность заниматься хоккеем, выступать на соревнованиях и заниматься учебной деятельностью. Занятия хоккеем имеют оздоровительный эффект и предотвращают дефицит двигательной активности, который появляется в период обучения у студентов, не занимающихся физической культурой и спортом.

#### Список литературы

1. Воронков, А. В. К вопросу о мотивации студентов к занятиям хоккеем с мячом, как одного из основных компонентов физкультурно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении / Воронков А.В., Воронин И.Ю., Гречишников А.Л., Рущкой И.А. // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. – 2017. – С. 244-248.
2. Ростеванов, А. Г. Факторы оптимизации современного студенческого спорта / А. Г. Ростеванов, Т. П. Высоцкая, С. И. Бочкарева, Н. Е. Копылова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 1(69). – С. 32-35.

УДК 796.011:378.037.1:613.86-057.875

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

**Игнатьева М.Г.**

*старший преподаватель*  
Чувашский государственный  
университет им. И.Н. Ульянова  
Чебоксары, Россия

*Аннотация.* Данная статья направлена на то, чтобы дать представление о влиянии физической активности и физического воспитания на психическое здоровье студентов и молодежи. Было проведен опрос о состоянии благополучия на занятиях физической культуры среди студентов 1 курса экономического факультета ЧГУ имени И.Н. Ульянова. Известно, что физическая активность взаимосвязана с улучшением психического здоровья. Регулярная физическая подготовка, будь то на уроках физкультуры или самостоятельно, снижает стресс, беспокойство, депрессию и повышает самооценку.

*Ключевые слова:* физическая культура, психическое здоровье, физическая активность, анкетирование.

Значимость воздействия физических нагрузок на психическое здоровье человека возрастает с каждым годом. Важность психического здоровья – тема, которой не уделяется достаточного внимания. В настоящее время большое количество процентов подрастающего поколения в какой-то момент своей жизни сталкиваются с проблемами нарушения психического самочувствия. Исследования показывают, что способность учащихся к обучению напрямую связана с психическим здоровьем. Если учащиеся испытывают проблемы с психическим здоровьем, это может повлиять на то, как они функционируют в школе и дома. Было показано, что акцент на физической активности в молодежной среде облегчает проблемы для некоторых из этих студентов, которые борются с проблемами психического здоровья [2, 3].

Физическая активность улучшает психическое здоровье учащихся за счет снижения тревожности, стресса, депрессии и повышения самооценки. Молодежь, имеющая активные привычки, будет иметь более высокий уровень физического и психического здоровья, а у учащихся будет больше шансов перенести эти привычки во взрослую жизнь.

По данным Всемирной организации здравоохранения, физические, психологические и поведенческие изменения, происходящие в подростковом возрасте, способствуют возникновению многих проблем с психическим здоровьем. Многие психические расстройства впервые проявляются в позднем детстве и раннем подростковом периоде и могут сохраняться во взрослом возрасте. Необходимы действия для уменьшения бремени проблем с психическим здоровьем у будущих поколений и обеспечения всестороннего развития уязвимых детей и подростков во всем мире.

Занятия физической культурой играют важную роль в психическом здоровье. Психическое здоровье, согласно определению Всемирной



организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Известно, что существует корреляция между частотой регулярных физических упражнений и психическим здоровьем. Связь заключается в следующем: чем больше человек регулярно занимается этой активностью, тем лучше будет его психическое здоровье. А также существует оптимальный диапазон частоты и продолжительности физических упражнений. Это вовсе не означает, что чем больше упражнений, тем лучше. Это означает, что чем чаще и постоянно человек занимается спортом, тем лучше его психическое здоровье. Однако, если человек слишком много тренируется, это может оказать негативное влияние на его психическое здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения рекомендуются занятия физическими упражнениями в течение 45 минут от трех до пяти дней в неделю, в общей сложности это будет составлять 150 минут в неделю умеренной или интенсивной физической активности для подростков.

Подростки, которые выполняют комплекс упражнений регулярно с умеренной интенсивностью, имеют значительно меньшую вероятность страдать от депрессивных симптомов, таких как усталость, бессонница, чувство безнадежности и снижение аппетита среди прочих. Физическая активность снижает риск подростковой депрессии.

Ряд преимуществ для здоровья от занятий физической активностью, в том числе посредством физического воспитания – улучшение сердечнососудистую, дыхательную системы и здоровья опорно-двигательного аппарата, поддержание здорового веса, повышение уверенности в себе и социальных навыков, улучшение психологического и психического благополучия, повышение самооценки и снижение тревожности и стресса [1, 4].

Когда физическая культура преподносится привлекательно и мотивированно, дети получают удовольствие от занятий. Если обучающиеся испытывают негативный стресс во время занятий физкультурой, то у них снижается удовольствие от занятий физической культурой и разрушает желание учащихся заниматься физическими упражнениями после окончания обучения.

Обеспечение достаточного количества физической активности привлекательным и безопасным способом для студентов всех уровней способностей – это один из простых способов, с помощью которого учебные учреждения могут способствовать психическому здоровью учащихся.

**Цель исследования:** изучить влияние физической культуры на психическое здоровье студентов.

**Задачи исследования:** 1) рассмотреть и изучить понятие психического здоровья; 2) проанализировать анкетный опрос состояния благополучия студентов во время занятий физической культуры среди студентов 1 курсов.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; анкетирование.

В рамках исследования был проведен опрос среди студентов ЧГУ им. И.Н. Ульянова, с целью выявить влияние занятий физической культурой, выяснить состояние благополучия на занятиях.

В анкетном опросе содержались два вопроса. Первый вопрос: «Помогает ли вам занятие физической культурой справиться со стрессом, плохим настроением?». Второй вопрос: «Вызывают ли у вас занятия физической культурой негативные эмоции, если они есть, то перечислите эти факторы?».

Экспериментальные исследования проводились на базе ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» со студентами 1 курса экономического факультета. В эксперименте приняли участие 112 студентов. Анкетный опрос проводился в марте 2022 года.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты первого вопроса показал, что 76,7 % респондентам при плохом настроении, занятия физической культурой, помогает справиться со стрессом и недомоганием. Остальные участники эксперимента – 23,3 % ответили отрицательно или затруднялись ответить.

Положительно ответившие на поставленный вопрос студенты отмечают, что занятие на уроках физической культурой помогают забыть о проблемах, расслабиться и справиться со стрессом.

Данные по второму вопросу «Вызывают ли у вас занятия физической культурой негативные эмоции, если они есть, то перечислите эти факторы?», ответы получились неожиданные.

Из факторов, оказывающие негативные эмоции во время урока физической культуры, респонденты отнесли такие, как: 1) боязнь во время групповых занятий, когда в спортзале находятся несколько групп; 2) излишняя критика со стороны преподавателя; 3) стресс из-за смены коллектива; 4) боязнь усмешки при выполнении задания на уроках физической культуры со стороны одноклассников.

Также некоторые студенты, ответили о желании проведения занятий двигательной активностью дома. Такие студенты жаловались на появляющийся стресс во время групповых занятий и о желании самостоятельно выбирать упражнения, возможность принять душ после занятия дома.

**Выводы.** Важность физической активности для психического здоровья подростков в последние годы вышла на первый план. Физическая активность улучшает психическое здоровье обучающихся за счет снижения тревожности, стресса, депрессии и повышения самооценки. Занятия физической культурой помогает улучшить психическое здоровье студенческой молодежи. Положительный ответ был замечен у большого количества респондентов. Начиная с традиционных уроков физкультуры и заканчивая игровыми образовательными занятиями, они оказывали положительное влияние на психическое здоровье студенческой молодежи. Регулярная физическая активность, будь то на уроках физкультуры или самостоятельно, снижает стресс, беспокойство, депрессию и повышает самооценку. При регулярной физической активности улучшение психического здоровья в молодости переносится во взрослую жизнь.

### Список литературы

1. Игнатъева М.Г. Йога как эффективное средство восстановления душевных и физических сил / М. Г. Игнатъева, Н.Н. Пашкова, О.В. Черникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чувашская ГСХА). Чебоксары, 2019. С. 144-148.
2. Иракина И.В. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студентов / И.В. Иракина, Э.Н. Иванова, Ф.В. Васильева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2009. – С. 289-290.
3. Левина И.Л. Психическое здоровье учащихся общеобразовательного учреждения разного вида // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2002. Т.1. № 6. – С. 180-182.
4. Максимова Ф.В. Особенности влияния занятий по физической культуре на повышение умственной работоспособности студентов / Ф.В. Максимова, М.Г. Игнатъева, Н.Н. Пашкова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 2019. С. 154-158.

УДК 796.37.037.1

## **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛИЧНОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

**Идрисова Н.А.**

*к.п.н., старший преподаватель*  
Мелитопольский государственный  
университет им. А.С.Макаренко  
Мелитополь, Россия

*Аннотация.* Приводится анализ отношения студентов к физическому воспитанию и физической культуре в ценностно-мотивационном, когнитивном, поведенческом и эмоциональном аспектах, выделены типы и мотивация, место и роль спорта в системе жизненных ценностей молодого поколения. Выявлено, что несмотря на различия в мотивации, для всех типов респондентов хорошие физические кондиции являются универсальной ценностью, и приводят в действие одинаковые положительные эмоции.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, физическая культура, спорт, жизненные ценности.

**Актуальность.** Современные научные исследования, проводимые в различных странах, свидетельствуют о тенденции к снижению двигательной активности студенческой молодежи, что объясняется как низким уровнем физического воспитания и физической культуры, так и культуры здоровья в обществе.

Физическое воспитание является единой целенаправленной организацией педагогической деятельности. Данный аспект воспитания получил отражение в научных трудах П.С. Лесгафта, Ю.Д. Глушкова, В.И. Ляха, И.В. Манжелей, Т.Ф. Ореховой и многих других отечественных специалистов. Однако, диагностика отношения студентов к физическому воспитанию и физической культуре как определяющего элемента в дальнейшей педагогической деятельности остается актуальной, что и определило тему нашего исследования.

**Цель исследования.** Основной целью статьи является изучение отношения к физическому воспитанию, физической культуре и спорту студентов I курса Мелитопольского государственного университета им. А.С.Макаренко. Объектом исследования выступили физическое воспитание, физическая культура и спорт как педагогическая и социальная проблемы; предметом – личное отношение студентов к исследуемым феноменам.

В качестве инструмента измерения использовались адаптированные к условиям эксперимента методики В. Иванова [1, с. 7,] А. Наследова [2, с.18] и Е. Рахимовой [3, с. 135]. Полученные данные были обработаны с помощью компьютерной программы для статистической обработки данных SPSS 20.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для решения поставленной задачи в октябре-декабре 2022 года был проведен опрос 98 студентов, на основании которого были изучены компоненты отношения к физическому

воспитанию и физической культуре, выделены типы групп респондентов с разной мотивацией к занятиям спортом и приведена их сравнительная характеристика. Содержание опросника включал когнитивный, эмоциональный, мотивационный и поведенческий компоненты. Соответственно, респонденты были разделены на следующие по степени мотивации типы групп:

1) под типом «Ментальность» подразумевается форма мировоззрения студента, ориентированного на занятия физической культурой и спортом;

2) тип «Привычка» – студенты длительное время придерживаются сложившегося образа поведения, осуществление которого приобрело характер потребности, автоматизма и совершается без труда;

3) тип «Влияние окружающей среды» подразумевает, что в семье и среди друзей существует определенный образец спортивного поведения;

4) «Конкурентоспособность» – для студентов данного типа физическое воспитание, физическая культура и занятия спортом являются ценностью ради материального благополучия в будущей жизни;

5) тип «Не интересуюсь вопросами физического воспитания» свидетельствует об отсутствии понимания необходимости и необходимой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

По выделенным типам была определена личная мотивация студентов. Так, интерес к физическому воспитанию, физической культуре и спорту определяется студентами четвертого типа как мотивация для борьбы на рынке труда, где хорошая физическая форма является инструментом для достижения цели. Наименьший показатель в группе «Влияние окружающей среды» – у социального окружения данных респондентов сформирован спортивный стиль жизни. Подобное отношение к физическому воспитанию и спорту наблюдается и в группе «Привычка».

В соответствии с типами поведения по отношению к физическому воспитанию, физической культуре и спорту необходимо выделить различия в уровнях отношения студентов в следующем порядке: 1) ценностно-мотивационный; 2) когнитивный; 3) поведенческий; 4) эмоциональный.

Изучение ценностно-мотивационного уровня основано на анализе трех основных вопросов. Анализ ответов на первый вопрос дает возможность выстроить иерархию терминальных ценностей студента. Так, в показателе «Место терминальных ценностей в системе ценностей студентов» физическое воспитание, физическая культура и спорт как совокупная ценностная категория лидирует в типе «привычка», в других типах – занимают 2 и 3 места, а их признание как индивидуальной ценности стоит на последнем месте.

Анализ ответов на второй вопрос показателя «место инструментальных ценностей в системе ценностей студентов» отражает значимость физической культуры и спорта в иерархии инструментальных ценностей. Так, в типе «Привычка» спорт как терминальная ценность стоит на 1-м месте, а как инструментальная – на последнем (1-е место занимает «удача»). Таким образом, студенты данного типа также считают хорошую физическую форму средством достижения жизненных целей. Остальные типы продемонстрировали

высокую значимость физического воспитания и физической культуры в индивидуальной иерархии ценностей, а также, высокий уровень мотивации на занятия спортом.

Рассмотрение ответов на третий вопрос ценностно-мотивационного блока позволяет провести сравнительный анализ возможных причин недостаточной физической активности, отсутствия интереса к физическому воспитанию и физической культуре, занятиям спортом. Так, в выделенных типах «Ментальность» и «Влияние окружающей среды» отсутствуют существенные факторы, мешающие регулярно заниматься спортом.

На тип «Привычка» негативное влияние оказывают отсутствие свободного времени (6,8%) и наличие более важных дел (6,8%).

Типу «Конкурентоспособность» мешают: отсутствие свободного времени (22,1%), силы воли (21%) и соответствующих условий (21%).

В типе «Не интересуюсь вопросами физического воспитания» приводится максимальное количество факторов, негативно влияющих на интерес к физическому воспитанию и физической культуре, занятиям спортом либо физическими упражнениями: отсутствие силы воли, времени, единомышленников, соответствующих условий, необходимость материальных затрат, наличие более важных дел.

Анализ когнитивного блока отношения студентов к физическому воспитанию, физической культуре и занятиям спортом позволил получить следующие результаты. Так, ответы на первый вопрос дали информацию об индивидуальном понимании студентами обозначенных категорий. С данной целью анализировалось распределение ответов по таким уровням – занятие спортом как физическое, психическое и социальное состояние личности. Вопрос звучал так: «Как бы Вы в нескольких словах определяете, что такое занятие спортом?» В ответах присутствуют следующие составляющие:

- 1) хороший физический уровень – это сила, красота, крепкие нервы, иммунитет, выносливость, хорошее самочувствие и отсутствие болезней;
- 2) психический уровень – активность, душевный покой, счастье.

Ответы на третий вопрос позволяют провести сравнительный анализ возможных причин недостаточной информированности о возможностях занятий спортом в данном населенном пункте и в университете в частности. Так, из многих факторов, влияющих на информированность студентов, не интересующихся спортом и не стремящихся к поддержанию хорошей физической формы, назван лишь один – это преподаватели.

Газеты, журналы и Интернет как фактор информированности проявился в типе «Конкурентоспособность». Возможно, что студенты данного типа читают газеты, журналы и пользуются Интернетом как средством получения информации в большей степени, чем другие.

Особо следует выделить, что остальные факторы выражены во всех типах примерно одинаковым образом.

Последний вопрос когнитивного блока касался факторов, влияющих на занятия физической культурой и спортом. Все выделенные типы респондентов

называют следующие факторы: время, работу транспорта, особенности учебной нагрузки, а также, лень, вредные привычки и малоподвижный образ жизни.

В поведенческом блоке, на основе полученных ответов был проведен анализ степени соответствия действий и поступков студентов требованиям физического воспитания и физической культуры. В них были установлены следующие существенные отличия между исследуемыми типами.

1. Тип отношения «Ментальность» демонстрирует умеренную активность в поддержании хорошей физической формы и использует для этого занятия спортом и физическими упражнениями, а также, избегает вредных привычек и следит за гигиеной.

2. На основании ответов студентов, отнесенных к типу «Привычка», сложно выделить, что конкретно они делают в отношении поддержания своей физической формы. Тип не показал ясности и в вопросе предпочтений и интереса к конкретным видам спорта.

3. Тип «Влияние окружающей среды» всегда соблюдает принципы физического воспитания и физической культуры, иногда посещают спортивные секции и чаще всего самостоятельно выполняют физические упражнения.

4. Тип «Конкурентоспособность» занимается спортом и физическими упражнениями, дополнительно использует специальные оздоровительные системы и избегает вредных привычек.

5. Анализ ответов студентов, соотносимых к типу «Не интересуюсь вопросами физического воспитания» свидетельствует об отсутствии основ физического воспитания, понимания необходимости занятия физической культурой и спортом и потому не посещают спортивные секции и редко прибегают к физическим упражнениям.

Эмоциональный блок показывает уровень тревожности по отношению к собственной физической форме и умению наслаждаться ее хорошим состоянием. Анализ результатов опроса показывает, что в случае благополучия с физическими кондициями респонденты испытывают положительные эмоции: спокойствие, счастье, радость, свободу, внутреннюю удовлетворенность и отсутствие равнодушия. При ухудшении формы напротив: беспокойство, страх, раздражение, подавленность, часто чувство вины. Выявленные отличия позволяют утверждать, что хорошая физическая форма для всех типов опрошенных студентов является универсальной ценностью, приводящей в действие одинаковые эмоции – как положительные, так и отрицательные.

**Заключение.** Анализ выделенных типов студентов по отношению к физическому воспитанию, физической культуре и спорту дает возможность сделать следующие выводы.

Все типы опрошенных студентов отличаются друг от друга по компонентам отношения к занятию спортом и выполнению физических упражнений.

Наиболее неблагоприятная ситуация в вопросах физического воспитания, физической культуры и занятиях спортом отражена в типе «Не интересуюсь вопросами физического воспитания».

Благоприятная ситуация по отношению к собственной хорошей физической форме была выявлена в типах «Ментальность» и «Конкурентоспособность». Студенты, для которых занятия спортом либо просто поддержание хорошей физической формы – это осознанный выбор достижения более высокого социального статуса в будущем. Данные типы демонстрируют высокий уровень физического воспитания и физической культуры, приверженность спорту и мотивацию в долгосрочной перспективе.

В структуре жизненных ценностей студентов хорошая физическая форма доминирует как инструментальная ценность и является целью достижения высокого социального статуса и материального благополучия в будущем.

Однако анализ поведения студентов выявляет противоречие между декларируемыми в обществе ценностями и реальным индивидуальным поведением. Устранение данного противоречия является глобальной проблемой и требует тщательной целенаправленной работы не только педагогов в области физического воспитания, физической культуры и спортивных тренеров, но и специалистов других отраслей.

#### Список литературы

1. Иванов, В. С. Основы математической статистики: учебное пособие для институтов физической культуры: учебное пособие / Под ред. В. С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с. – ISBN 5-278-00201-8. – Текст: непосредственный.
2. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования: Анализ и интерпретация данных: учебное пособие / А. Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с. – ISBN 5-9568-0275-7. – Текст: непосредственный.
3. Рахимова, Е. А. Отношение к здоровью учащейся молодежи / Е. А. Рахимова. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – Выпуск: 9 (91) 2012, 08 октября 2012. – С. 134-139.



УДК 796.05

## ОЦЕНКА ПРОЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОК РАЗНЫХ КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ

**Исмагилова Л.Ф.**

*ассистент*

**Мутаева И.Ш.**

*к.б.н., профессор*

**Герасимова И.Г.**

*к.п.н., доцент*

Казанский федеральный университет,

Елабужский институт (филиал)

Елабуга, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается оценка проявления уровня стресса у студенток разных курсов очной формы обучения в высшем учебном заведении. В ходе исследования была дана характеристика понятию стресс, симптомам стресса, причинам возникновения стресса и его последствиям. Описана методика, по которой оценивали уровень стресса у студенток отделения иностранных языков 1, 2 и 3 курсов обучения. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчеты о результатах проделанной работы.

Ключевые слова: студенты, стресс, уровень стресса, высшее учебное заведение, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

**Актуальность.** В настоящее время в современном обществе стресс считается неотъемлемой частью жизнедеятельности любого человека, которую невозможно избежать. Многие ученые утверждают, что большее количество людей переносят стрессовые ситуации хорошо. Однако они также отмечают, что студенты, испытывающие стресс в ходе учебного процесса, способны с данным стрессом не справиться [1]. Немного подробнее о понятии «стресс». Само понятие «стресс» возникло в 1936 году, определение было дано ученым Гансом Селье, который описал его как «напряжение», «давление» и «нажим». Другими словами, стресс – это повседневный элемент в жизни каждого человека. Стресс также определяет состояние психологического напряжения (его длительность и объем), которое возникает в ходе эмоциональной нагрузки. Однако небольшие и незначительные стрессы являются полезными. Что нельзя сказать о сильном стрессе, который будет отрицательно влиять на активность, настроение, самочувствие и продуктивность рабочего дня.

Именно в студенческие годы идет большая нагрузка на организм. Она проявляется в том, что студент попадает в новую среду, где полностью меняется его образ жизни, ритм жизни, интересы, окружение, где ему самому необходимо принимать решения. Большое количество современных студентов пытаются объединить такие сферы как учеба, работа, общение с друзьями и родными, систематические занятия физической культурой и спортом. Однако не у всех это получается. Также выделяется в студенческие годы «академический стресс», в большей степени, который проявляется во время

зачетно-экзаменационной сессии студентов, однако он может присутствовать и в ходе учебного семестра, во время сдачи контрольных и самостоятельных работ, при выполнении нормативных требований на занятиях по физической культуре и многое другое.

Изучая научно-методическую литературу по теме исследования, выявлено, что исследования в данном направлении могут позволить оценить уровень стресса у студенческой молодежи на разных курсах обучения. В дальнейшем полученные данные могут помочь в разработке практических путей решения по устранению и профилактике стресса у студенческой молодежи на занятиях элективных дисциплин (модули) по физической культуре и спорту [3, 4].

Симптомами стресса могут быть:

- когнитивные симптомы – они отражают проблемы с концентрацией внимания, проявляется забывчивость, рассеянность, может присутствовать тревога и бессонница;

- эмоциональные симптомы – они отражают эмоциональное состояние человека, проявляется раздражительность, гнев, негативные действия в адрес других людей;

- физические симптомы – они отражают физическое состояние человека, проявляются в виде головокружения, слабости, заикания, скрипов зубов;

- поведенческие симптомы – они отражают изменения в поведении человека, проявляются в виде недоедания или же наоборот переедания, в виде длительности сна (недосыпание или же наоборот длительный сон), в виде самоизоляции, в виде снижения производительности труда и многое другое.

Причины возникновения стресса бывают разными, однако можно отметить, что чаще всего стресс – это результат комплекса причин. Причины возникновения стресса представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Причины возникновения стресса

Анализируя научно-методическую литературу по теме исследования, также были выявлены последствия стресса, которые описывают:

- нарушение функциональной деятельности различных органов и систем организма человека;
- возникновение психических расстройств, которые выступают в виде изменения эмоционального переживания человека;
- психогенное, ипохондрическое нарушение здоровья;
- нарушение здоровья и выздоровление человека после обычного заболевания, другими словами возникновение обострений или роста частоты заболеваемости человека.

**Цель исследования:** определение уровня стресса у студенток разных курсов обучения.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Елабужского института К (П)ФУ в период с 1 сентября по 5 декабря 2022 – 2023 учебного года. В исследовании приняли участие 60 человек (девушки), студентки отделения иностранных языков 1,2 и 3 курса очной формы обучения (по 20 человек с каждого курса обучения).

Уровень стресса определяли с помощью шкалы психологического стресса RSM 25 Лемур-Тесье-Филлион. Шкала RSM 25 предназначена для определения феноменологических переживаний стресса (перевод данной методики был выполнено Водопьяновой Н.Е.).

- по Шкале RSM 25 – студенткам необходимо было описать состояние за последнюю неделю с помощью 8-ой шкалы. Предлагалось 25 утверждений, которым надо было подобрать характеристику. Предлагалось 8 утверждений:

- 1) 1 балл – никогда;
- 2) 2 балла – крайне редко;
- 3) 3 балла – очень редко;
- 4) 4 балла – редко;
- 5) 5 баллов – иногда;
- 6) 6 баллов – часто;
- 7) 7 баллов – очень часто;
- 8) 8 баллов – постоянно, каждый день.

Были присвоены уже ранее выделенные три уровня интегральных показателей психической напряженности (ППН):

- более 155 баллов – характеристика высокого уровня стресса;
- от 100 до 154 баллов – характеристика среднего уровня стресса;
- меньше 100 баллов – характеристика, которая показывает адаптированность обучающихся к рабочим нагрузкам, которые получает студент в ходе своей жизнедеятельности [2].

Данные опроса снимались в 4 этапа:

- 1 этап – 5 сентября 2022 года;
- 2 этап – 3 октября 2022 года;
- 3 этап – 7 ноября 2022 года;
- 4 этап – 5 декабря 2022 года.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физические, умственные и психологические нагрузки, получаемые студентами в ходе занятий, оказывают большое влияние на организм. Ответные реакции организма зависят не только от уровня физической подготовленности, но в большей степени от психо-эмоционального состояния студентов.

В таблице 1 представлены средние арифметические показатели уровня стресса студенток вуза 1, 2 и 3 курсов очной формы обучения.

Таблица 1 – Средние арифметические показатели уровня стресса студенток Елабужского института Казанского (Приволжского) федерального университета (баллы)

Этапы исследования	Группы исследования		
	1 курс (n=20) (M± б)	2 курс (n=20) (M± б)	3 курс (n=20) (M± б)
1 этап	189 ± 4,6	160 ± 2,4	134 ± 6,2
2 этап	178 ± 4,2	138 ± 1,8	108 ± 3,4
3 этап	166 ± 3,2	124 ± 1,9	98 ± 2,6
4 этап	156 ± 2,2	112 ± 1,6	89 ± 3,8

На основании полученных данных представленной в таблице 1 можно сказать, что на 1 этапе уровень стресса студентов всех трех курсов исследования находится на разных уровнях проявления. На 1 этапе у студентов 1 курса уровень стресса был высоким, где составил  $189 \pm 4,6$  балла. У студентов 2 курса, показатели равнялись  $160 \pm 2,4$  балла. На 1 этапе у студентов 3 курса уровень стресса был средним в соответствии с показателем  $134 \pm 6,2$  балла.

На 2 этапе у студентов 1 курса уровень стресса остался высоким, но при этом наблюдается снижение до  $178 \pm 4,2$  балла. Следовательно, идет положительная адаптация к студенческой жизни в вузе. У студентов 2 курса уровень стресса на 2 этапе был средним при значении  $138 \pm 1,8$  балла. У студентов 3 курса проявление стресса явно снижается, но при этом выявляется средний уровень с результатом  $108 \pm 3,4$  балла.

На 3 этапе у студентов 1 курса уровень стресса остался высоким, но при этом показатели снизились до  $166 \pm 3,2$  балла. У студентов 2 курса проявление стресса на 3 этапе осталось на среднем уровне при значении равным  $124 \pm 1,9$  балла. У студентов 3 курса на 3 этапе уровень стресса характеризуется эффективной адаптацией к физическим и умственным нагрузкам. Показатели стресса при этом составили  $98 \pm 2,6$  балла, где наблюдается снижение на 9,25%.

На 4 этапе у студентов 1 курса проявление стресса также остается на высоком уровне, показатели при этом изменились и составили  $156 \pm 2,2$  балла. У студентов 2 курса проявления стресса на 4 этапе остался на среднем уровне, а показатели изменились и стали равны  $112 \pm 1,6$  балла. У студентов 3 курса на 4 этапе также наблюдается снижение уровня стресса, который характеризует адаптированность обучающихся к рабочим нагрузкам, показатели которого изменились и стали равны  $89 \pm 3,8$  балла.

Данные показатели могут быть охарактеризованы тем, что старшекурсники уже адаптировались, однако это нельзя сказать о студентах 2 курса и тем более о первокурсниках.

В ходе исследования также выявлено, что у всех студентов исследуемых курсов наблюдается динамика уровня стресса, но она выражена у всех по-разному. На 1 курсе у студентов изменение стресса меньше, чем у студентов старших курсов. Одной из причин является то, что в 1 учебном семестре практических занятий по физической культуре нет, у первокурсников идут только лекционные и семинарские занятия по физической культуре и спорту, которым отводится 72 часа. Практические занятия у 1 курса начинаются во 2 учебном семестре. Можно также утверждать, что на 1 курсе идет длительный процесс адаптации.

**Заключение.** Хотелось бы отметить положительное влияние занятий физической культуры и спортом, которые могут выступать средством устранения и профилактики стресса у студенческой молодежи на занятиях по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. В ходе таких занятий решаются не только образовательные задачи, но и задачи, направленные на формирования стрессоустойчивости студентов. Именно благодаря правильному регулированию нагрузки и оптимальной организации учебного процесса, будет наблюдаться процесс устранения и профилактики стресса, будет наблюдаться прилив сил, эмоциональный подъем, и многое другое. Помимо этого, систематические занятия физической культурой и спортом способствуют преодолению психологического напряжения, которое будет появляться в ходе жизнедеятельности.

В заключении хочется отметить важность и значимость занятий, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, которые являются одним из лучших способов в борьбе с появившимися комплексами и со стрессом, а также средством повышения личной самооценки.

#### Список литературы

1. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности: учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Москова, М. В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов в предэкзаменационный период / М. В. Москова // Известного Российского Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 49. – С. 136-139.
4. Краснова, В. В. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация / В. В. Краснова, А. Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 1. – С. 2-15.

УДК 796.011.1

## АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Ишмухаметов И.З.**

*преподаватель*

**Гурьянова Э.А.**

*студент*

**Магафурова В.А.**

*студент*

Башкирский государственный медицинский университет  
Уфа, Россия

*Аннотация.* Здоровье молодежи является приоритетной государственной задачей и важным вопросом в Республике Башкортостан. Физическая культура в качестве учебной дисциплины в университете необходима для укрепления, сохранения и поддержания состояния здоровья, повышает выносливость и стрессоустойчивость студентов. В БГМУ ведется активная и продуктивная работа со студентами по поводу рационального подхода к здоровью и здоровому образу жизни, а также приобщения студентов к спорту.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, спорт.

**Актуальность.** В современном мире актуальным вопросом является мотивация к спорту у молодежи. Информационный век выдвигает высокие требования к молодым людям, а также стимулирует их к усердной работе над собой в целях достижения высот, однако, многие из студентов забывают о необходимости включать спорт в свою жизнь. Двигательная активность необходима студентам, поскольку длительные пары в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, многие вынуждены проводить целый день в сидячем положении, ввиду этого возрастает риск развития различных заболеваний. В течение дня у учащихся происходит напряженная работа центральной нервной системы. Необходимо помнить и о том, что среди молодых людей немало тех, кто пренебрегает здоровым образом жизни, злоупотребляет вредными привычками, такими как: табакокурение, алкоголь. Также хроническая усталость у студентов приводит к появлению лени и отсутствию мотивации к занятиям физической культурой. Эта проблема актуальна, ведь здоровье – это неотъемлемая часть полноценной жизни. Студент, регулярно занимающийся физическими нагрузками, приносит намного больше пользы на учебе, в работе и в обычной жизни. Крепкое здоровье способствует выполнению всех планов и задач.

**Цель исследования:** Изучить и проанализировать отношение студентов Высших учебных заведений Республики Башкортостан к дисциплине «Физическая культура» и к учебным занятиям по данной дисциплине, а также к двигательной активности в повседневной жизни.

**Организация и методы исследования:** В нашем исследовании приняло участие 101 респондент. Методом исследования явилось онлайн-анкетирование

с использованием анонимного опросника Google Forms. Опросник включал в себя вопросы касательно возраста, пола, степени заинтересованности студентов к занятиям физической культуры. Сбор и анализ данных проводился в программе Microsoft Office 2019.

В анкетировании приняло участие 101 человек. Из них:

- БГМУ 86,1% (86 человек), УГНТУ 11,9% (12 человек), УГАТУ/БГУ 2%(2 человек)
- девушек 65,3% (65 человек), юношей 34,7 % (35 человек)
- 17 лет (5%), 18 лет (22%), 19 лет (5%), 20 лет (20%), 21 лет (18%), 22 года (16%), 23 года (8%), 24 года (4%), 25 лет (1%), 37 лет (1%)

**Результаты исследования и их обсуждение.** В образовательном федеральном стандарте предполагается, что в процессе практических занятий студенты должны не только подготовить себя к сдаче нормативов по физической подготовке и приобрести спортивные умения и навыки, но и освоить методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [1]. Перед нами встал вопрос, насколько заинтересованы студенты в занятии спортом, удастся ли себя стимулировать на занятия и используют ли они методики, полученные на уроках физической культуры в университете. Нами был проведен анализ анонимных ответов на вопросы. 95% опрошенных согласились, что нужны занятия физической нагрузкой, из них 93,1% ответили, что спорт необходим для здоровья. А.Г. Щедрина определила здоровье как целостное многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала, в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [3]. Однако, поддержанием здоровья с помощью физической нагрузки занимаются 78% исследуемых, из них 39,4% занимаются спортом нерегулярно. Немаловажную роль в формировании положительной реакции человека на спорт является получение удовольствия от процесса. Из респондентов 50,5 % ответили положительно на вопрос, связанный с получением удовольствия при занятии спортом, 31,7% ответили, что скорее получают удовольствие, чем нет. Так же мы поинтересовались, что же побуждает студентов заниматься физической культурой: 41,6 % ответили, что при спортивных нагрузках приобретают хорошую физическую форму, 32,7% укрепляют и поддерживают здоровье, 13,7 % чувствуют улучшение настроения, 3% в спорте видят полезное проведение времени, у 2% результаты в спорте помогают получить самоутверждение среди сверстников и друзей, 1% чувствуют укрепление мышц спины и 1% повышение либидо, лишь 1% не видит пользы. На этот вопрос можно было давать несколько ответов.

Среди опрошенных у 13,9% студентов есть спортивные звания и разряды, что говорит о важности спорта в их жизни. 47,5% опрошенных считают занятия физкультурой в университете полезными, однако 92,1% студентов согласились с утверждением «в здоровом теле здоровый дух», поэтому у опрашиваемых мы поинтересовались вопросом: «каким образом можно привлечь молодежь к спорту?». На этот вопрос можно было дать развернутый ответ. Многие

убеждены, что необходима просветительская работа среди студентов, наличие собственной мотивации, наличие скидок для студентов при посещении спортивных залов, разделение групп по спортивным интересам, мотивация личным примером со стороны преподавателей, замена привычных занятий физической культурой новаторскими, например, йогой, получение со стороны преподавателя информацию о пользе физического упражнения через количество сожженных килокалорий, необходимо повышение цен на алкогольные и табачные изделия.

Ответы на все вопросы анкеты можно увидеть перейдя по ссылке-  
<https://docs.google.com/forms/d/1Jhfrl9xq77qjbOUEq9YIJZs6uV417gSTo1krc2kFhSo/edit#responses>.

Мы видим из анализа анонимной анкеты, что студенты медицинского университета и студенты других вузов достаточно хорошо мотивированы и понимают значение и направленность занятий физической культурой и спортом. Вероятно, это связано с уровнем образования, а также укомплектованностью кафедр высококвалифицированными специалистами и грамотной и профессиональной работой преподавателей кафедр физического воспитания и спорта трех вузов.

**Заключение:** Подводя итоги, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни во многом зависит от ценностей и личного опыта студента. Со стороны же преподавательского состава очень важно уметь заинтересовать каждого студента, обратить их внимание на пользу физической культуры, объяснить важность физического развития для человека. Необходимо формировать интерес студентов к физической культуре и к спорту, и помнить, что это-многошаговый процесс: от гигиенических знаний и навыков до знаний методики физического воспитания молодых людей.

#### Список литературы

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие. – М.: КНОРУС – 2012 – 158 с
2. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В. – М.: Юрайт. – 2020. – 228 с. – В образовательном федеральном стандарте предполагается, что в процессе практических занятий студенты должны не только подготовить себя к сдаче нормативов по физической подготовке и приобрести спортивные умения и навыки, но и освоить методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.- ISBN 978-966-8335-68-6. – А.Г. Щедрина определила здоровье как целостное многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала, в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.



УДК 377.131.14

## **ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

**Киселева С.А.**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Садово-архитектурный колледж»  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО») является важнейшей составляющей укрепления здоровья студентов и развития студенческого спорта. В учреждениях среднего профессионального образования (далее СПО) необходимо осуществлять подготовку к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры. Определение в ходе уроков отстающих показателей по обязательным испытаниям и испытаниям по выбору позволяет разработать план подготовки, интегрирующий в себе задачи обучения технике двигательных действий в различных видах спорта, соответствующих календарно-тематическому планированию, и задачи развития физических способностей для успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО». Соответствие уроков физической культуры разработанному плану подготовки способствует эффективной сдаче нормативов ВФСК «ГТО» и развитию студенческого спорта.

*Ключевые слова:* среднее профессиональное образование, студенческий спорт, планирование уроков физической культуры, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Актуальность.** В последнее десятилетие наблюдается тенденция ухудшения здоровья студентов, обучающихся в учреждения СПО. Возрождение ВФСК «ГТО» является необходимым условием для укрепления здоровья студентов и развития студенческого спорта. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» в учреждениях СПО несколько отличается от школьных стандартов – большая часть студентов работает и не может посещать спортивные секции после уроков, на которых в форме спортивной тренировки происходит подготовка к сдаче нормативов, следовательно, эту задачу нужно решать на уроках физической культуры.

**Цель исследования:** Экспериментально обосновать эффективность подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры в учреждениях СПО.

**Организация и методы исследования.** Организация работы была поделена на две части – исследовательскую и экспериментальную. Испытуемыми были определены 40 девушек 16-17 лет, обучающихся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Садово-архитектурный колледж».

В ходе исследовательской части работы у испытуемых проводилось тестирование исходных показателей по испытаниям ВФСК «ГТО» V ступени, затем определялись отстающие показатели, и с их учетом разрабатывался план подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры.

В ходе экспериментальной части работы испытуемые были поделены на две равные по подготовленности группы – контрольную и экспериментальную, по 20 девушек в каждой. Контрольная группа осуществляла подготовку к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» в спортивной секции, экспериментальная – на уроках физической культуры. Продолжительность эксперимента – 6 месяцев (ноябрь 2021 – апрель 2022). После эксперимента у испытуемых проводилось повторное тестирование, по результатам которого проводилась оценка эффективности разработанного плана подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры.

В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математические методы обработки экспериментальных данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» должна включать как развитие физических способностей, так и совершенствование двигательных действий. Многие испытания комплекса невозможно успешно выполнить, не достигнув определенного уровня технической подготовленности [1]. Также стоит отметить, что процесс подготовки к сдаче и собственно сдача нормативов ВФСК «ГТО» способствуют гармоничному развитию организма и популяризации студенческого спорта [2].

Результаты тестирования исходных показателей по испытаниям ВФСК «ГТО» V ступени представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тестирование исходных показателей испытуемых (n=40)

Испытания	КГ (M±Xm)	ЭГ (M±Xm)	Статистический вывод
<b>Обязательные испытания</b>			
Бег на 60 м (с)	10,46±0,07	10,42±0,08	P >0,05
Бег на 2000 м (с)	694±12	697±10	P >0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14±2	13±2	P >0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	16±3	17±2	P >0,05
<b>Испытания по выбору</b>			
Челночный бег 3*10 м(с)	8,77±0,05	8,75±0,05	P >0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	166±3	167±4	P >0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	45±3	44±3	P >0,05
Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	14,4±2,1	14,7±1,9	P >0,05
Кросс на 3 км (с)	1106±27	1110±24	P >0,05

**Примечание:** КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Уровень подготовленности обеих групп до эксперимента одинаковый (P >0,05). Отстающими показателями по обязательным испытаниям являются бег на 60 метров, бег на 2000 метров, сгибание и

разгибание рук в упоре лежа на полу; среди испытаний по выбору – челночный бег 3\*10 метров, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда и кросс на 3 км. Средние показатели вышеперечисленных испытаний в обеих группах варьируются между бронзовым и серебряным значками «ГТО».

Также стоит отметить, что в контрольной группе до эксперимента 10% испытуемых выполнило достаточное количество нормативов для получения золотого значка «ГТО», 25% – для получения серебряного значка «ГТО», 5% – для получения бронзового значка «ГТО» и 60% – не выполнили нормативы на какой-либо значок; в экспериментальной группе 10% испытуемых выполнило достаточное количество нормативов для получения золотого значка «ГТО», 20% – для получения серебряного значка «ГТО», 15% – для получения бронзового значка «ГТО» и 55% – не выполнили нормативы на какой-либо значок (рисунок 1).

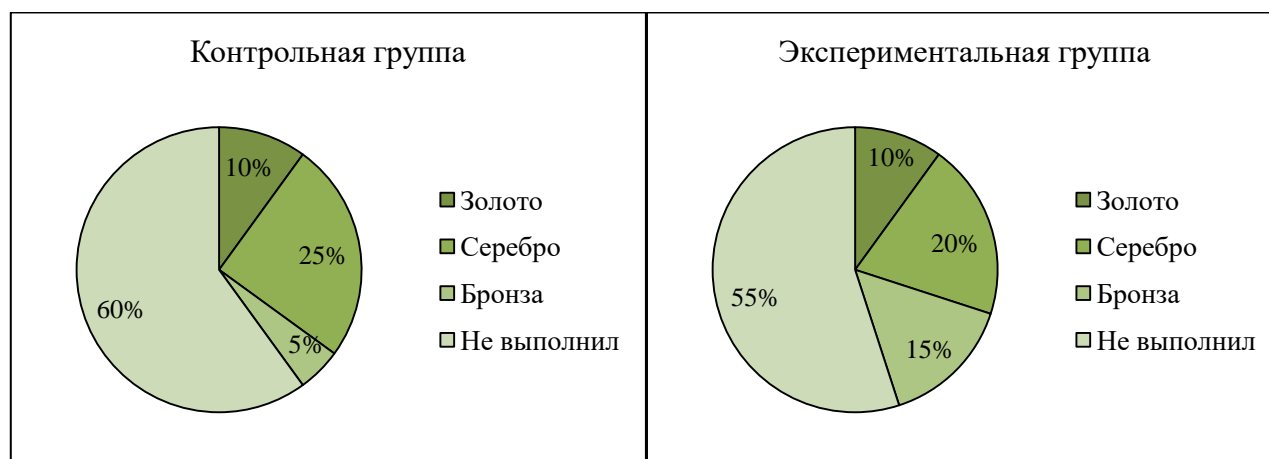


Рисунок 1 – Выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

После проведения исследовательской части работы для экспериментальной группы разрабатывался план подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры. Разработанный план состоял из уроков, интегрирующих в себе задачи обучения технике двигательных действий в различных видах спорта, соответствующих календарно-тематическому планированию, и задачи развития физических способностей для успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО». Так, в разделе программы «спортивные игры» (ноябрь 2021 – декабрь 2021) первую часть урока студенты осваивали технические действия в баскетболе, вторую часть урока – развивали скоростные и скоростно-силовые способности; в разделе программы «лыжная подготовка» (январь 2022 – февраль 2022) – помимо изучения техники передвижения на лыжах развивали общую выносливость; в разделе программы «степ-аэробика» (март 2022) – разучивали степ-шаги, объединяли их в связки и параллельно развивали специальную выносливость и скоростно-силовые способности; в разделе программы «профессионально-прикладная физическая подготовка» (апрель 2022) – знакомились с техникой упражнений, непосредственно связанных с их профессией, и поочередно

совершенствовались в ходе уроков скоростные, скоростно-силовые способности, общую и специальную выносливость. Сразу после окончания эксперимента было проведено повторное тестирование.

Результаты тестирования достигнутых показателей по испытаниям ВФСК «ГТО» V ступени представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Прирост показателей в ходе эксперимента у испытуемых (n=40)

Испытания	КГ ДО (M±Xm)	КГ ПОСЛЕ (M±Xm)	ЭГ ДО (M±Xm)	ЭГ ПОСЛЕ (M±Xm)
Обязательные испытания				
Бег на 60 м (с)	10,46±0,07	9,97±0,06	10,42±0,08	9,88±0,08
	P <0,05		P <0,05	
Бег на 2000 м (с)	694±12	662±13	697±10	657±12
	P <0,05		P <0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14±2	18±3	13±2	16±2
	P <0,05		P <0,05	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	16±3	19±3	17±2	18±3
	P <0,05		P >0,05	
Испытания по выбору				
Челночный бег 3*10 м (с)	8,77±0,05	8,26±0,04	8,75±0,05	8,33±0,03
	P <0,05		P <0,05	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	166±3	185±4	167±4	182±3
	P <0,05		P <0,05	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	45±3	49±4	44±3	45±3
	P <0,05		P >0,05	
Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	14,4±2,1	19,3±2,0	14,7±1,9	18,4±2,0
	P <0,05		P <0,05	
Кросс на 3 км (с)	1106±27	1037±19	1110±24	1021±18
	P <0,05		P <0,05	

**Примечание:** КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа;  
ДО – до эксперимента; ПОСЛЕ – после эксперимента.

В контрольной группе все исследуемые показатели претерпели достоверный положительный прирост (P <0,05); в экспериментальной группе все показатели улучшились, но значительное улучшение (P <0,05) претерпели те из них, которые были выделены отстающими и на повышение которых был направлен разработанный план подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры.

Также стоит отметить, что в контрольной группе 55% испытуемых выполнили достаточное количество нормативов для получения золотого значка «ГТО», 10% – для получения серебряного значка «ГТО», 20% – для получения бронзового значка «ГТО» и всего 15% – не выполнили нормативы на какой-

либо значок; в экспериментальной группе 50% испытуемых выполнило достаточное количество нормативов для получения золотого значка «ГТО», 15% – для получения серебряного значка «ГТО», 15% – для получения бронзового значка «ГТО» и 20% – не выполнили нормативы на какой-либо значок (рисунок 2).

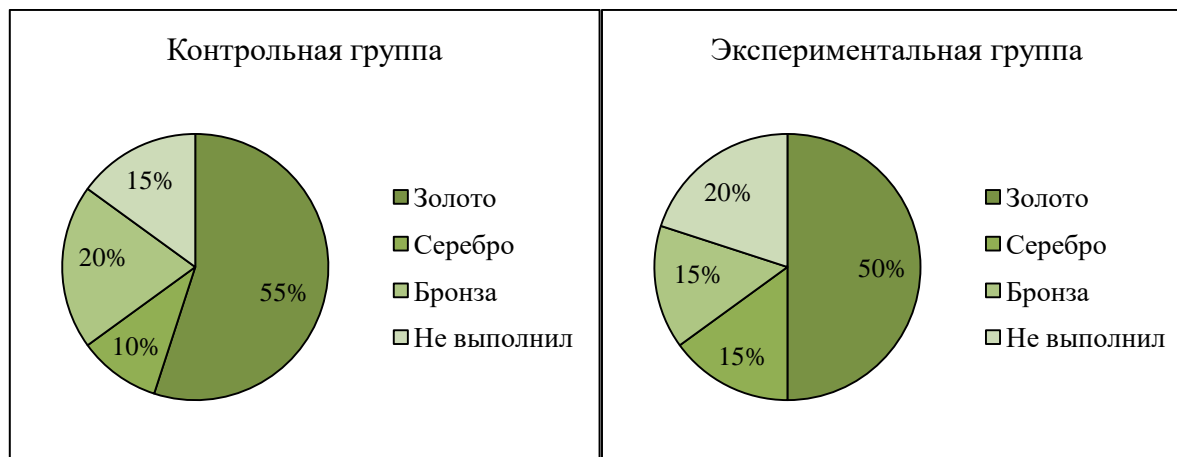


Рисунок 2 – Выполнение нормативов ВФСК «ГТО» в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

**Заключение.** В ходе исследования была экспериментально обоснована эффективность подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры в учреждениях СПО. Результаты эксперимента свидетельствуют о почти одинаковой эффективности подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» в учреждениях СПО как в спортивной секции, так и на уроках физической культуры при условии специально разработанного плана, интегрирующего в себе задачи обучения технике двигательных действий в различных видах спорта, соответствующих календарно-тематическому планированию, и задачи развития физических способностей для успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО». Также стоит отметить, что в процессе подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» происходит укрепление здоровья студентов и развитие студенческого спорта.

#### Список литературы

1. Белова, Т. Ю. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» нового поколения (для СПО): учеб. пособие / И. В. Павлова, О. Г. Ковальчук; Омский гос. технич. ун-т; Т. Ю. Белова. – Москва: Советский спорт, 2021. – 105 с. – Текст: непосредственный.
2. Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – путь к здоровью и физическому совершенству / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков. – Москва: Спорт, 2016. – 235 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796.078:796.966

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ В ВУЗАХ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

**Колбин М.Е.**

*студент*

Кубанский государственный аграрный  
университет имени И.Т. Трубилина  
Краснодар, Россия

*Аннотация.* В данной работе описаны проблемы развития хоккея в вузах Краснодарского края, в частности, обозначена актуальность данного вопроса, изучены факторы, влияющие на проблему отсутствия хоккейных секций в вузах Краснодарского края, проведен анализ статистических данных о популярности хоккея среди молодежи, полученных в ходе опроса студентов, найдены возможные пути решения проблемы и сделаны выводы об их возможной реализации.

*Ключевые слова:* хоккей, студенты, хоккейная команда, вузы Краснодарского края, хоккейная секция.

**Актуальность.** Хоккей является одним из самых популярных видов спорта, поэтому развитие хоккейных секций может привлечь внимание многих студентов.

**Цель исследования.** Изучить существующие проблемы развития хоккея в вузах Краснодарского края и предложить методы их решения.

**Организация и методы исследования.** Для написания данной работы были использованы следующие методы исследования: сбор и изучение информации, проведение опроса среди студентов, анализ полученных данных, обобщение результатов и формулировка выводов.

Одним из главных факторов, влияющих на развитие личности являются занятия физической культурой. Для того, чтобы развивать в студентах физические качества, в вузах организованы элективные курсы по физической культуре. Они предоставляют широкий спектр возможностей для реализации потенциала физической культуры и спорта в формировании личности студента [1].

Однако для того, чтобы занятия были интересны студентам, нужно развивать различные виды спорта, чтобы каждый мог заниматься именно тем, чем он хочет. В данной работе рассмотрены проблемы развития в вузах Краснодарского края такого вида спорта, как хоккей.

Хоккей появился много лет назад. Первые официальные правила игры были написаны еще в 1886 году. На сегодняшний момент хоккей остается одним из самых популярных видов спорта. Благодаря своей динамике и зрелищности он довольно привлекателен для зрителя, поэтому на матчи приходит огромное количество людей. По данным Министерства спорта в России более половины населения интересуется и следит за хоккеем.

Значимость хоккея состоит в том, что занятия этим видом спорта способствуют физическому развитию человека, приросту мышечной массы, улучшают реакцию, ловкость, а также развивают такие качества личности, как

командный дух, сплоченность, целеустремленность. Не мало важную роль в хоккее играет тактика, что развивает в спортсменах логику и мышление.

Студенческий хоккей является важным, социально значимым проектом и характеризуется как неиспользованный резерв, невостребованный потенциал подготовки игроков, тренеров, судей, преподавателей и других хоккейных специалистов, которые сейчас в дефиците [2].

Во многих регионах России имеются студенческие хоккейные команды, среди которых проходит чемпионат – Студенческая Хоккейная Лига (СХЛ). Она была создана в 2016 году Федерацией хоккея России и Российским студенческим спортивным союзом на основании поручений Президента Российской Федерации [3]. СХЛ объединяет все региональные соревнования по хоккею с шайбой среди студенческих хоккейных команд и занимается развитием и популяризацией хоккея [4].

Участие в студенческих соревнованиях помогает молодежи развиваться в спорте, и лучшие игроки могут попробовать выйти на профессиональный уровень, однако в Краснодарском крае студенческой команды по хоккею в настоящее время нет.

Проблемы развития хоккея в Краснодарском крае проявляются также и на профессиональном уровне. На данный момент существует профессиональная хоккейная команда «Сочи». Также в Сочи организованы школы по профессиональной подготовке. В остальных городах Краснодарского края хоккей не развит.

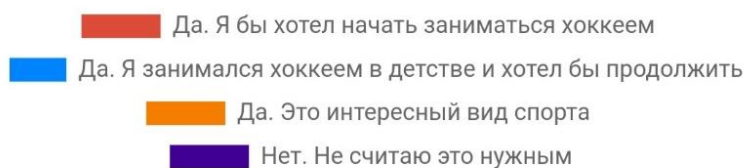
С 2012 по 2015 год существовала профессиональная хоккейная команда «Кубань», которая играла в Высшей Хоккейной Лиге. Она состояла из игроков других команд лиги, так как своих школ и секций профессиональной подготовки в Краснодаре не существовало. Финансирование команды осуществлялось из краевого бюджета. Позже выделение денежных средств прекратилось из-за смены губернатора Краснодарского Края и команда распалась.

Сейчас в Краснодаре имеются две детские секции для бесплатных занятий: КСДЮСШОР N1 г. Краснодара и ГБУ КК «СШ по фигурному катанию на коньках и хоккею». Однако вариантов для продолжения занятий хоккеем и перспектив развития на профессиональном уровне в городе нет.

Альтернативой этому могли бы быть хоккейные секции в вузах. Студенты имели бы возможность продолжить дальнейшее развитие, вступить в студенческую команду, участвовать в соревнованиях, а позже попробовать пробиться в профессиональный спорт.

Для того, чтобы выявить насколько студенты заинтересованы в решении данной проблемы, был проведен опрос среди обучающихся КубГАУ. В нем участвовали 150 человек. Студентам был задан вопрос: «Нужна ли в нашем вузе секция по хоккею?» и предложено 4 варианта ответа. Данные опроса представлены на диаграмме ниже.

#### Нужна ли в нашем вузе секция по хоккею?



Таким образом, из 150 студентов только 28 оказались против, а остальные поддержали данную идею. Это говорит о том, что большинство обучающихся заинтересованы в создании хоккейной секции в вузе.

Чтобы осуществить данную идею, потребуется: найти место для возведения ледового дворца, построить его и обустроить всем необходимым оборудованием, найти специалистов, в частности преподавателей-тренеров, привлечь студентов к занятиям по хоккею.

Главной проблемой, которая может возникнуть при реализации проекта, – это большие денежные вложения. Для решения этого вопроса можно использовать финансирование из местного или краевого бюджета или поддержку спонсоров, что менее возможно, так как спонсоры заинтересованы в получении выгоды и вложения в студенческий спорт для них менее привлекательны, чем в профессиональный.

**Результаты исследований и их обсуждение.** На основе изученных сведений о наличии хоккейных секций в вузах Краснодарского края, сделан вывод об их отсутствии. Проведен опрос среди студентов КубГАУ и, исходя из полученных данных, доказана привлекательность хоккея для молодежи. Описаны действия, нужны для осуществления идеи и выявлено, что главной проблемой является поиск денежных средств.

**Заключение.** Развитие хоккея в вузах Краснодарского края является значимой и актуальной проблемой. Введение хоккейных секций в вузах привлечет внимание многих студентов, поможет в развитии этого вида спорта как на любительском, так и на профессиональном уровнях. Решение данного вопроса довольно трудная, но выполнимая задача.



### Список литературы

1. Печерский, С. А. Элективные курсы по физической культуре как средство социализации личности студента / С. А. Печерский, И. В. Логвиненко // Высшее образование в аграрном вузе: проблемы и перспективы: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 05 апреля 2018 года / Отв. За вып. Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2018. – С. 408-409. – EDN YSUSDR.
2. Михно, Л. В. Болевые точки современного российского хоккея / Л. В. Михно // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 4. – С. 11-13. – EDN YZMFHL.
3. Катин, Г. А. Развитие соревнований студенческой хоккейной лиги в Российской Федерации / Г. А. Катин // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 4(80). – С. 29-31. – DOI 10.47438/1999-3455\_2021\_4\_29. – EDN UYVCJB.
4. Катин, Г. А. Особенности соревновательной деятельности студенческих хоккейных команд в чемпионате СХЛ (на примере СХК РЭУ им. Г. В. Плеханова) / Г. А. Катин // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.Плеханова», 2021. – С. 636-641. – EDN WXУНТВ.

УДК 796.015.14

## ГИГИЕНА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Котельникова М.А., Гасанова Ю.Н.**

Волгоградский государственный  
социально-педагогический университет  
Волгоград, Россия

*Аннотация.* Нет большей ценности, чем здоровье, как для отдельного человека, так и для общества в целом. В статье рассматривается гигиена как отрасль медицины, которая изучает влияние окружающей среды на жизнь и работу человека, как важна во время занятий физической культурой, характерные правила для поддержания тонуса организма. Также рассматриваем образовательные учреждения как играющую такую же роль в обучении и обучении в области физической активности, где обучение должно основываться на четко определенных методах, которые в совокупности создают хорошо организованные и устоявшиеся методы обучения для подготовки учащихся.

*Ключевые слова:* гигиена, здоровье, уход, медицина, физическая культура.

**Гигиена** – это отрасль медицины, изучающая влияние окружающей среды на жизнь и работу человека. Она изучает влияние среды проживания и работы на здоровье человека и разрабатывает профилактическую медицину различных заболеваний.

Для изучения санитарного состояния окружающей среды и ее влияния на организм человека гигиена использует физические, химические, физиологические, токсикологические и другие методы. Она включает в себя ряд самостоятельных разделов: коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, радиационная гигиена и др.

Нет большей ценности, чем здоровье, как для отдельного человека, так и для общества в целом.

**Здравоохранение** – это национальная ответственность. Физические упражнения – неотъемлемая часть человеческой жизни. Он занимает важное место в учебе и работе людей. Поскольку физические упражнения играют важную роль в повышении работоспособности работающих людей, знания и навыки физического воспитания должны постепенно внедряться на различных уровнях в учебных заведениях. Образовательные учреждения также играют важную роль в обучении и обучении в области физической активности, где обучение должно основываться на четко определенных методах, которые в совокупности создают хорошо организованные и устоявшиеся методы обучения для подготовки учащихся.

**Профилактика** – комплекс мер, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья и улучшение условий жизни, – является основополагающим фактором для реализации комплексных программ. Существуют несколько подгрупп, организация занятий физической культурой и спортом студентов будет отнесена по состоянию здоровья к разным медицинским группам.

Таблица 1

<b>Медицинская характеристика группы</b>	<b>Обязательные виды занятий</b>	<b>Дополнительные виды занятий и общие рекомендации</b>
<p><b>Основная группа</b> Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными морфофункциональными отклонениями, достаточно подготовленные.</p>	<p>Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой. Сдача контрольных нормативов. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</p>	<p>Регулярные тренировки в одной из спортивных секций школы или во внешкольных учреждениях. Участие в соревнованиях разного уровня. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения во внеучебное время.</p>
<p><b>Подготовительная группа</b> Лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточно физически подготовленные.</p>	<p>Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой при условии более постепенного освоения двигательных навыков и умений, а также исключение упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Сдача некоторых контрольных нормативов. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</p>	<p>Занятия в секциях общей физической подготовки. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения по рекомендациям врача. Медицинский контроль за суточной величиной двигательной активности.</p>
<p><b>Специальная группа</b> Лица, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья – постоянного или временного характера, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.</p>	<p>Уроки физкультуры по специальной программе с учетом характера и тяжести заболевания. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</p>	<p>Прогулки, подвижные игры, спортивные развлечения и общественно-полезный труд при соблюдении правил самоконтроля. Индивидуальные занятия физическими упражнениями в режиме дня по рекомендации врача. Медицинский контроль за суточной величиной двигательной активности и динамикой состояния здоровья.</p>

Лечебно-гигиенические мероприятия проводятся в соответствии с положениями профилактической медицины, основанной на гигиене – изучении влияния санитарно-производственной среды на здоровье человека. Гигиенические требования изложены в законе.

**Личная гигиена** – это набор гигиенических правил, которые правила гигиены, которые помогают сохранить и укрепить здоровье. Она содержит

общие правила гигиены для людей всех возрастов. Правильное чередование умственного и физического труда.

Личная гигиена студентов включает в себя разумную ежедневную практику. Несоблюдение этого требования важно как в личном, так и в социальном плане, поскольку невыполнение этого требования может привести к распространению болезни.

**Уход за телом:** гигиенические меры по уходу за кожей рук и ног.

**Уход за кожей:** основой ухода за кожей является регулярное мытье с мылом и водой не менее 4-5 раз в день, а также смена нижнего белья. Это делается потому, что здоровье человека зависит от состояния его кожи. Самые грязные части тела следует мыть водой с мылом утром и вечером.

Особое внимание следует уделять пальцам, поскольку патогенные микроорганизмы могут мигрировать на пищу и накапливаться в больших количествах под ногтями. Перед едой рекомендуется мыть руки с мылом. Физические упражнения могут вызывать мозоли на руках, которые являются физиологической адаптацией тканей. Для их предотвращения используются различные защитные средства для ладоней.

Если чрезмерное потоотделение вызывает ссадины, локальное раздражение или волдыри, необходим систематический уход за ногами, включая мытье ног с мылом каждый вечер и смену носков. Если появляются сухие мозоли, их следует удалить с помощью повязки или мозолистой жидкости, чтобы предотвратить грибковую инфекцию. После мытья ног в общественных местах рекомендуется вытереть ноги и высушить все щели.

**Гигиена спортивной одежды и обуви.** Одежда и обувь, специально предназначенные для физической жизни в различных погодных условиях, должны соответствовать гигиеническим нормам.

**Гигиенические требования к спортивной одежде:** поддержание оптимального температурного баланса тела во время тренировок, защита от травм и механических повреждений. Большое значение имеют тепловые свойства одежды и гигиенические свойства ткани, из которой она изготовлена.

Тепловые свойства одежды зависят от теплопроводности ткани, которая зависит от пористости, структуры и типа волокон. мех, шерсть и фланель пористые, изделия из волокон лавсана, нитрона обладают превосходными теплоизоляционными свойствами.

Вентиляция помогает поддерживать температурный баланс окружающей среды и удаляет углекислый газ, влагу и испарения кожи из-под кровати.

Плохая вентиляция может привести к ухудшению здоровья и работоспособности. Толстая шерсть пористая, а ткани дышащие. Изделия из плотных хлопчатобумажных или льняных тканей, нейлона менее воздухопроницаемы. Ткани, покрытые различными водонепроницаемыми материалами, полностью дышащие, без пор, как резиновая одежда. Эта одежда может выдержать дождь и ветер.

**Дышащая способность** – это способность впускать и выпускать водяной пар, она зависит от толщины пористого материала, который должен обеспечивать поддержание нормального теплообмена и отвод газообразных отходов.

**Испарение** – способность выделять влагу вверх путем испарения. Шерсть теряет влагу путем испарения. Шерсть теряет воду медленнее, чем хлопчатобумажные ткани. Это важный момент, который необходимо учитывать при занятиях спортом в более теплых температурах.

**Удержание влаги** – это способность материала удерживать влагу. Когда одежда намокает, ее теплопроводность увеличивается, а влагопроницаемость уменьшается. Обтягивающее белье почти не пропускает воздух, а воздухопроницаемость трикотажных изделий может быть снижена до 30%.

**Гигроскопичность** – это способность материала удерживать влагу. Когда одежда намокает, ее теплопроводность увеличивается, а воздухопроницаемость снижается на 30%.

**Гигроскопичность** – это свойство ткани впитывать пот и влагу, абсорбируя их из окружающего воздуха на поверхность. Ткани гигроскопичны, то есть они впитывают пот, который испаряется с поверхности кожи во время тренировки, тем самым сохраняя тепло.



Рисунок 1 – Принятие воды во время занятий (источник: mediccare.ru)

Гибкость тканей зависит от переплетения и плотности. Трикотажные ткани очень гибкие; нити не соединены друг с другом прочно. Для спортивного оборудования нужны более мягкие материалы. В настоящее время широко используются ткани, изготовленные из искусственных волокон и синтетических материалов. Это недорогие материалы, обладающие такими ценными свойствами, как легкость, прочность и устойчивость к различным воздействиям. Недостатки: низкая влагопоглощаемость и низкие антистатические свойства.

Студенты носят футболки, брюки и хлопчатобумажные костюмы. Зимой используется термостойкая и ветрозащитная спортивная одежда. Распространены хлопковое белье, шерстяные костюмы, брюки, джемперы и шляпы. При сильном ветре спортивная одежда из синтетических волокон.

Гигиенические требования к спортивной обуви аналогичны требованиям к спортивной одежде. Они должны быть удобными, прочными, гибкими, водонепроницаемыми, дышащими, не терять гибкость при намокании, не терять форму и соответствовать погоде.

Материалы для обуви должны быть прочными, устойчивыми к влаге, охлаждению и механическим воздействиям, а также достаточно воздухопроницаемыми, чтобы предотвратить перегрев и потливость ног.

Важно, чтобы спортивная обувь имела форму, которая облегает и фиксирует стопу и не сдавливает мягкие ткани стопы. Однако мясистая часть спортивной обуви должна обеспечивать свободу движений, подошва должна соответствовать продольному своду стопы для улучшения амортизации, а каблук должен равномерно прилегать и обхватывать стопу для обеспечения устойчивости.

Плохо сформированные внутренние предплюсны часто вызывают хроническую усталость мышц, поддерживающих свод стопы, что приводит к плоскостопию и снижению эластичности.

Спортивная обувь изготавливается из самых разных материалов, включая кожу и резину. Лучшим материалом для верха обуви является натуральная кожа, которая прочная, легкая, достаточно эластичная, защищенная от влаги и механических повреждений.

#### Список литературы

1. Минх А. А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта / А. А. Минх. – 2-е изд. – М.: Медицина, 1980. – 383 с.
2. Готовцев, П. И. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.
3. Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника / А. Ф. Синяков. – М.: Знание, 1987. – 94 с.
4. Лаптев А. П. Гигиена массового спорта / А. П. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.;
5. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) //Теория и практика физической культуры.

УДК 378.172:796.012

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

**Круглик И.С., Тур А.В.,  
Чиндо Е.А., Каныгин А.В.**

Витебский государственный ордена  
Дружбы народов медицинский университет  
Витебск, Белоруссия

*Аннотация.* В статье рассмотрены новые подходы к формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом, у студентов, обучающихся в Витебском государственном медицинском университете. Изложена классификация фитнес-программ и современных фитнес-технологий, используемых в физическом воспитании студентов. Обоснована эффективность применения фитнес-технологий для улучшения функционального состояния студентов на занятиях физической культуры.

*Ключевые слова:* фитнес-технологии; физическое воспитание; оздоровительные фитнес-технологии.

**Введение:** Актуальностью темы является одна из ведущих задач высшего образования – подготовка квалифицированных работников, которые будут иметь хорошее здоровье и обладать высокой работоспособностью. Тем не менее, можно проследить тенденцию ухудшения физической подготовленности студентов к производственному труду. В данной ситуации возрастает потребность в инновационных технологиях физического воспитания студентов, для формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

**Цель исследования:** Изучение современных направлений фитнес-технологий и возможность их внедрения в образовательный процесс студентов, обучающихся в ВГМУ.

**Материалы и методы исследования:** В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы; измерение функциональных возможностей организма; педагогическое наблюдение, интернет-опрос студентов медицинского университета.

**Результаты и обсуждения:** Понятие «физическая культура» в современной теории рассматривается как вид культуры общества и человека, а деятельность и ее результат направлены на формирование физической готовности к жизнедеятельности, а также как средство и способ физического совершенствования людей, и социальный фактор формирования их здоровья (ценностей здоровья и здорового образа жизни).

Вся физкультурная деятельность с людьми различных возрастных и общественных компаний основывается на принципе оздоровительной направленности. Реализация различных разделов физической культуры определяет приобретение оздоровительного эффекта, однако в различной степени в зависимости: от особенностей сферы жизнедеятельности человека и

общества, от специфики состояния здоровья различных компаний населения и их персональных потребностей. Для полноценной реализации оздоровительных потенциалов физической культуры целесообразно комплексное применение ее различных вариантов и разновидностей, с поочередным их включением в общий распорядок жизни в соответствии с свойствами этапов онтогенеза индивида.

Базовая физическая культура, сформированная в условиях общественной системы образования, гарантирует обширное двигательное образование, всестороннее физическое развитие растущего организма с прогрессированием актуально значимых физических достоинств, и сопряженных с ними двигательных возможностях, как главной предпосылки оптимального здоровья. Собственно, данный вид физической культуры позволяет реализовать ее оздоровительные способности в более полноценной мере, чем иные ее виды и разновидности.

Анализируя оздоровительный потенциал физической культуры и ее различные составляющие при учете профильных специфик их реализации (содержательные характеристики, терминологические обозначения) определены направления: оздоровительно-кондиционное (базовый вид физической культуры и близкие к нему ее разновидности); оздоровительно-реабилитационное (лечебный спорт и разновидности реабилитационной физической культуры, ориентированные на обеспечение и возвращение к норме здоровья, находящегося в «промежуточном состоянии» между нормой и патологией); оздоровительно-рекреативное (компоненты физической культуры, как средство оперативной оптимизации нынешней работоспособности в сочетании с формами активного отдыха и полезного развлечения).

Формирование здоровья и отношения к нему определяется обилием факторов, хотя главная значимость среди них принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности мужчин и женщин на протяжении всей жизни. Обучение оздоровительной физической культуре способно главным образом поменять отношение представителей различных возрастных и социальных групп населения к собственной личности, жизни, улучшая общественное самочувствие, способности к интеграции в изменяющиеся общественные условия жизни.

Ключевым способом для реализации целей и проблем оздоровительной физической культуры является физическое упражнение, что определяет программу и направленность занятий, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, и представляются фундаментом преподавательских технологий, гуманизации физкультурного образования как детей, так и взрослого населения.

На каждом шаге нынешней образовательной системы находится учебный предмет «Физическая культура», что нередко реализуется групповыми программами с применением средств оздоровительной направленности. В системе высшего профессионального образования: улучшение морфо-функционального состояния учащихся и физической подготовленности (работоспособности, проявления физических качеств); адаптации к условиям



профессионального обучения; профилактика и коррекция лишнего веса (ритмическая и дыхательная гимнастика, аэробные упражнения и др. ), зрения (оздоровительно-коррекционная гимнастика, релаксационные упражнения) и психосоматического состояния (психофизическая рекреация: хатка-йога, сахаджа йога, трансцендентальная йога, ушу, респираторная гимнастика, цигун), и вдобавок активный досуг (стрит-бол и др.)

Уровень формирования прогрессивного общества описывает потребность в создании фитнес-центров, предприятий (фитнес-клубов, физкультурно-оздоровительных центров, танцевальных клубов, центров досуга и т.) специализированных для реализации необходимости молодежи в организованной двигательной активности. Представленная категория институтов не принадлежит к государственной образовательной системе, и представляется коммерческими структурами, однако при этом имеют спрос и пользуются популярностью. Потребительская оригинальность услуг по выработыванию здоровья нации определена реструктуризацией независимого времени населения, а производственно-инвестиционная основа – формированием человеческого потенциала и капитализацией человеческих ресурсов.

По итогу, физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой динамично формирующуюся преподавательскую научно-теоретическую и систематически предопределенную систему занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, что обладает концептуальными, процессуальными, управляющими и координирующими компонентами, состоящая из «основного и обеспечивающего уровня» структурных модулей, и предназначена для поддержания, сохранения и улучшения физического самочувствия и психологического состояния, профилактики заболеваний и досрочного старения, и получения навыков здорового образа жизни у занимающихся.

Фитнес-программа – это форма двигательной активности, направленная на достижение и поддержание должного уровня физического развития. Классификация фитнес-программ делится по нескольким признакам: технической оснащенности, функциональному воздействию, половозрастному признаку.

Так как в ряду образовательных учреждений преподаватели могут сталкиваться с отсутствием необходимого инвентаря и оборудования, можно выделить приемлемые для таких залов фитнес-программы: интервальные тренировки, гантельная гимнастика, гиревой спорт, фитнес-йога, пилатес, беговые программы, аэробика.

Доступность таких программ определяются тем, что при отсутствии оборудования, можно выполнять несложные и эффективные упражнения. Оздоровительная тренировка студентов, обучающихся по программам высшего образования, может быть представлена такими комплексами как: силовые упражнения без использования инвентаря (“планка”, выпады, отжимания, приседания), интервальная тренировка (чередование упражнений с интервалами низкой, средней и высокой интенсивности), круговая тренировка

(выполнение упражнений последовательно друг за другом с определенным числом повторений), аэробика (классическая аэробика, танцевальная аэробика).

На занятиях фитнесом рекомендательно должно присутствовать музыкальное сопровождение т.к. оно положительно влияет на настроение и эмоции студентов, а так же отвлекает от усталости.

Основной структурной единицей фитнес-технологий является физическое упражнение (движение), выполняемое в различных режимах:

1. Оздоровительный режим – для здоровых и практически здоровых людей, желающих укрепить и повысить физическую подготовленность. Задачи применения такого режима – устранить остаточные явления заболеваний и дефекты телосложения, укрепить здоровье, довести состояние функциональных систем до физиологической нормы, повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, поднять жизненный тонус, приобрести прикладные двигательные навыки.

2. Тренировочный режим – для здоровых людей с несущественными отклонениями в состоянии здоровья при достаточном двигательном опыте и физической подготовленности к повышенным нагрузкам, а также тех, кто занимался спортом, но в данный момент вынужден снизить нагрузку или переключиться на иной характер специализированной деятельности.

3. Режим поддержания спортивного долголетия – для бывших спортсменов, продолжающих спортивную деятельность с участием в соревнованиях более низкого, чем раньше, ранга или тренировочную работу – с целью сохранения приобретенных ранее специфических двигательных умений и навыков и за счет этого – высокого уровня состояния двигательной активности и здоровья.

4. Щадящий (реабилитационный) режим – для людей больных или находящихся в период выздоровления, а также тех, кто имеет существенные отклонения в состоянии функциональных систем. Данный режим применяется главным образом в лечебной физической культуре.

Занятия оздоровительным фитнесом должно основываться на выполнении упражнений малой и средней интенсивности, плавных движений, небольшой амплитуде движения, при интенсивности тренировок 2-3 раза в неделю.

Занятие фитнесом удовлетворяет потребности различных социальных половозрелых групп, поэтому для студентов с повышенным уровнем подготовки применять спортивно-ориентировочный фитнес.

**Результаты исследования:** Был проведен анонимный интернет-опрос с целью сбора данных о форме проведения физической культуры в ВГМУ и эффективностью использования новых технологий и методов проведения занятий. Студентам было предложено несколько вопросов «Устраивает ли Вас то, как наше государство занимается вопросом о повышении интереса молодежи к занятиям спорта?», «Как Вы считаете, что необходимо сделать для повышения количества желающих заниматься спортом?», «Считаете ли вы занятие физической культуры нужным и полезным?». Были даны варианты ответов. По итогам опроса было выявлено, что учащиеся студенты в

большинстве считают физическую культуру нужным и полезным занятием, а так же активно занимаются спортом и активно принимают участие в студенческих спортивных мероприятиях. На первый вопрос 36% респондентов ответили да, 44% ответили нет и 20% воздержались от ответа. Результаты показывают, что молодежь по большей части не довольна организацией мотивации занятием спортом.



Диаграмма опроса студентов, вопрос: Как вы считаете, что необходимо сделать для повышения количества желающих заниматься спортом?

На второй вопрос о том, как можно повысить интерес молодежи к занятиям спортом, были предложены следующие варианты ответов, 46% ответили, что стоит сделать возможность занятия спортом более доступными, а 39% ответили, что стоит больше времени уделять пропаганде здорового образа жизни. На третий вопрос, о важности физической культуры 62% ответили положительно, а 38% ответили отрицательно. Из полученных данных можно судить об эффективности использования новых технологий физического воспитания студентов, а так же о важности и пользе таких занятий.

**Заключение.** Таким образом, фитнес – как современная технология физического воспитания студентов, является высокоэффективным вариантом занятия физической культурой, формирующим у обучающихся мотивацию к занятию различными видами спорта. При должном внедрении фитнес-технологий в процесс обучения, можно достичь заинтересованности молодежи в оздоровлении своего организма и приобщения к здоровому образу жизни.

#### Список литературы

1. Сайкина, Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г.Сайкина, Г.Н.Понаморов//Фундаментальные исследования. -2012, с.1018.
2. Сайкина, Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса/Е.Г.Сайкина, Г.Н.Понаморов//Теория и практика физической культуры. -2011, с.104.
3. Сапожникова О. В. Фитнес/ О.В.Сапожникова//Теоритические аспекты фитнеса. - 2015, с.144.
4. Горбань, И.Г. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой: учебное пособие // И.Г. Горбань, В.Г. Купцова, В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе. – 2021. – 112 с.

УДК 796.06. 015.14

## **АНАЛИЗ БЫСТРОГО ПРОРЫВА БАСКЕТБОЛИСТКАМИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ИГРОВЫХ УСЛОВИЯХ**

**Ляшко И.А.**

*преподаватель высшей категории*  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, гуманитарный колледж  
Краснодар, Россия

*Аннотация.* В статье представлены новые данные, раскрывающие особенности и эффективность использования системы быстрого прорыва баскетболистками студенческих команд в соревновательном процессе. Изучены специфические условия реализации действий в нападении быстрым прорывом. Установлена активность и результативность проведения контратак из различных игровых ситуаций и после различных технических действий.

*Ключевые слова:* баскетболистки студенческих команд, быстрый прорыв, соревновательный процесс.

**Актуальность.** Баскетбол – это командная игра, стремительно завоевывающая популярность по всему миру, на всех континентах любят эту захватывающую, зрелищную и динамичную игру.

Теория баскетбола включает стратегические задачи, подготовки и ведения спортивной борьбы в соревнованиях, а тактики рассматривает эти процессы в подготовке к одному матчу, так в тактике нападения есть два основных способа командных взаимодействий – это позиционное и стремительное нападение, в последнее входят две системы, быстрый и эшелонированный прорыв [2].

Стремительное нападение – это очень эффективная система командного нападения, позволяющая использовать преимущества над противником в технической, тактической и физической подготовленности. Однако, существующие методики обучения и совершенствования стремительного нападения, имеющиеся на современном этапе развития баскетбола, зачастую имеют некоторые противоречия, не охватывающие весь перечень проблем, и определяют актуальность выбранной темы работы [1,3].

**Основная цель исследования** – проанализировать эффективность тактики стремительного нападения на основе структурного анализа соревновательных компонентов быстрого прорыва.

**Методика и организация исследования.** В педагогическом исследовании принимали участие сборная команда баскетболисток 18-21 года ФГБОУ ВО КГУФКСТ. Педагогическое наблюдение велось в процессе соревнований АСБ – зоны ЮГ 21\22 года. Было просмотрено 15 баскетбольных матчей.

Регистрировались следующие игровые показатели:

- 1) Количество ошибок в различных фазах быстрого прорыва;
- 2) Результативность быстрого прорыва;

- 3) Количество атак быстрым прорывом;
- 4) Количество ошибок в быстром прорыве;
- 5) Рассчитывался % ошибок в быстром прорыве к общему числу ошибок в игре;
- 6) Схемы развития систем быстрого нападения
- 7) Количество вариантов начальных и конечных ситуаций в быстром прорыве.

Каждая баскетбольная игра статистически обрабатывалась, и все сведения вносились в сводную таблицу.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 представлены количественные показатели быстрого прорыва. Количество попыток стремительного нападения в среднем за игру совершается 8,5 раза, при этом доля от всех совершаемых атак во время игры составляет 26,8 %. В среднем команда затрачивает 8,3 секунды, что на 1,3 секунды больше, чем модельные показатели, которые равны 7 секундам, а в некоторых профессиональных командах время колеблется от 4,3 до 4,5 секунды.

Были рассмотрены три основные ситуации начала быстрого прорыва. Самая популярная ситуация начала прорыва, это после перехвата, в среднем за игру выполняется 5,1 попытки. И доля от общего количества атак быстрым прорывом, составляет 52,4 %. Умение быстро овладеть мячом в защите в случае, когда нападающий совершает потери мяча в передачах или ведении, позволяет команде быстро перейти в контратаку. Очень редко началом комбинации быстрым прорывом служит ситуация после забитого мяча противником, где нападающей команде приходится затрачивать время на ввод мяча в игру из-за лицевой линии, что дает возможность команде соперников быстро вернуться на свою половину площадки и занять места в защите, всего 0,2 раза в среднем за игру. Доля от общего количества атак быстрым прорывом после подбора мяча составляет – 45,6 %. Особенно подборы, при которых мяч отскакивает далеко от кольца, дает возможность быстро развернуть быстрый отрыв, используя одну передачу сразу под щит соперников.

Таблица 1 – Количественные показатели общих критериев и начальных ситуаций быстрого прорыва (М)

Показатели	Кол-во попыток быстрого прорыва (за игру)	Начальные ситуации быстрого прорыва			Время проведения быстрого прорыва
		после забитого	после подбора	после перехвата	
В среднем за игру, кол-во раз	8,5	0,2	3,3	5,1	8,3
Доля от общего количества атак быстрым прорывом, %	26,8	2,0	45,6	52,4	

Нами была определена эффективность реализации быстрого прорыва (таблица 2) в завершающей фазе прорыва 2,7 попытки заканчиваются фолами совершенными защитниками (24,3%), при этом 0,7 попытки неуспешны и заканчиваются потерей мяча. Чаще всего атака кольца происходит из

ограниченной зоны соперников из 4,6 попыток, 3,5 результативны, с высокой эффективностью 76%. Девушки выполняют бросок в движении, если находятся без опеки защитника, и также используют бросок после остановки. Реже всего используются броски со средней дистанции с 25% эффективностью, трехочковые броски в среднем за игру выполняют 1,3 попытки с 0,6 попаданием. В основном в завершающей фазе быстрого прорыва участвуют игроки задней линии, атакующие защитники и нападающие, а центровые подключаются ко второй фазе отрыва и участвуют в подборе мяча, при необходимости.

Таблица 2 – Эффективность показателей реализации быстрого прорыва баскетболисток студенческой команды (М)

Показатели	Фол соперников	Броски из ограниченной зоны	Средний бросок	Трехочковый бросок	Потеря
В среднем за игру, кол-во раз	2,7	4,6\3,5	0,4\0,1	1,3\0,6	0,7
Эффективность бросков, %		76	25	46,2	
Доля от общего количества атак быстрым прорывом, %	24,3	45,7	1,9	21,3	6,8

Нами были проанализированы показатели вариантов проведения быстрого прорыва (таблица 3, рисунок 1), самым распространенным вариантом является вариант с длинной передачей через все игровое поле в отрыв убегающему игроку 3,7 попыток за игру. Этот вариант приносит команде чистые очки и практически в сто процентов случаев успешны, вариант начинается после подбора на чужом щите или перехвата. Многие команды в тренировочном процессе уделяют много времени отработки именно длинным, поступательным передачам.

Таблица 3 – Количественные показатели вариантов проведения быстрого прорыва девушек 18-21 года в баскетболе (М)

Варианты быстрого прорыва	Длинная передача в отрыв убегающему игроку	Через центр площадки	По боковой линии площадки
В среднем за игру, кол-во раз	3,7	2,5	2,3

Остальные два варианта – прорыв через центр площадки и по боковой линии, применяются почти одинаковое количество раз 2,5 и 2,3 попыток в среднем за игру (рисунок 1).



Рисунок 1 – Варианты проведения быстрого прорыва, кол-во раз

Анализ полученных данных показал, что количество попыток быстрого прорыва в среднем за игру совершается 8,5 раза, при этом доля от всех совершаемых атак во время игры составляет 26,8 %.

**Заключение.** Быстрое нападение приводит к усиленной игре в защите, так как применение активной защиты, постоянного давления на мяч приводит к увеличению количества быстрых атак. Активная защита – это неременное условия для начала быстрой игры в нападении.

Некоторые команды начинают подстраиваться против хорошо бегущей команды соперников и играть в медленный баскетбол. Боясь быстрого прорыва, соперники могут отказаться от борьбы на щите, что будет определенным преимуществом для команды, играющей в быстрый баскетбол. Быстрое набирание очков может эмоционально встряхнуть команду и переломить ход неудачно складывающегося матча, как не раз это происходило в некоторых матчах студенческой команды. Эмоционально воспринимаемое взятие кольца таким способом благотворно влияет на общий психологический фон команды и способно поднятию боевого духа коллектива. К тому же скоростная игра всегда привлекательна для зрителя, красива, эффектна и эффективна [3].

Использование быстрого прорыва нивелирует преимущества различных систем защиты. Немногие команды имеют игроков, которые могут быстро приспособиться к изменению принципов защиты и выбрать соответствующий тип нападения. Игроки, самое большее, могут попросить минутный перерыв, чтобы получить советы тренера. Однако это не решение проблемы. Лучше быстро продвинуться в передовую зону, чтобы не беспокоиться об особой защите, на которую переключился противник.

#### Список литературы

1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336 с.
2. Чернова, С.В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование: учебное пособие / С.В. Чернова, Л.В. Костиковой. – М.: Физическая культура, 2009. – 132 с.
3. Потапов, Д.А. Взаимосвязи результативности игровой деятельности баскетболистов с успешностью выступления команды [Электронный ресурс] / Д.А. Потапов, А.А. Сопарев, Е.А. Куницына, В.Н. Пушкина // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 6. Режим доступа: <http://mir-nauki.com/PDF/64PDMN616.pdf> (дата обращения 12.01.2023).

УДК 378.172:159.9

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Медведева Н.Ю., Ерещук Е.В.**

*студенты*

**Тур А.В.**

*магистр п.н., старший преподаватель*

Витебский государственный

Ордена Дружбы народов медицинский университет

Витебск, Белоруссия

*Аннотация.* В настоящей статье представлена актуальность проблемы, связанной с повышением характера профессиональной подготовки студентов как будущих специалистов. Одной и наиболее значимых задач на сегодняшний день является подготовка высококвалифицированной, конкурентоспособной и мобильной личности, поиск путей усовершенствования психофизической подготовки студентов, осознания значимости уровня развития физического и психического здоровья, уровня выносливости, восприятия своего здоровья как функциональное состояние органов и систем организма. Потребность формирования восприятия здорового образа жизни и физической активности как потенциал развития и совершенствования функциональных возможностей и работоспособности.

*Ключевые слова:* психофизическая готовность, профессиональная компетентность, системы профессионально-прикладной физической подготовки, программа, подходы, студенты, физическое воспитание.

**Актуальность.** В профессионально-прикладном физическом образовании находит свое специфическое выражение принцип органической связи физического воспитания с трудовой деятельностью, а актуальным педагогическим фактором конкурентного преимущества на рынке труда выступает развитие готовности к трудовой деятельности на этапе профессиональной подготовки в педагогическом процессе вуза. Прикладное физкультурное образование – физическая культура специализированной направленности, предполагающая формирование непрерывной прикладной физической подготовки в независимости от факторов и условий выбранной профессиональной деятельности, тем самым исключая предпочтение приоритета в использовании средств физической культуры при организации готовности к профессиональной деятельности.

**Цель исследования** – изучить влияние психофизической готовности студентов к будущей профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.

**Организация и методы исследования:** В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, сравнительно-сопоставительный анализ, анализ и обобщение материалов, анкетирование. Организация исследования предполагала выполнение



следующих видов работ: на первом этапе была составлена анкета, которая содержит QR код, позволяющий с помощью смартфона пройти ее в электронном виде, и проведено анкетирование студенток в количестве 100 человек, возраст которых составляет 17-19 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Согласно многочисленным источникам была отмечена тенденция к ухудшению показателей уровня здоровья, психофизической подготовки к трудовой деятельности, имеется тенденция к ухудшению и не соответствию предписаниям многих специализаций и запросам общества.

Среди молодежи значительно распространен низкий уровень заботы о своем здоровье, не наблюдается активного стремления и интереса к использованию оздоровительных процедур и методов восстановления здоровья. Причиной этого является отсутствие медико-гигиенических знаний, высокий уровень учебной нагрузки, малое количество свободного времени и наличие материальных трудностей. Учащиеся не рассматривают собственное здоровье как ценность, который следует сохранять и преумножать. При этом, однако, отмечается достаточно высокая мотивированность к здоровому образу жизни. Социологические исследования показывают, что молодые люди ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных приоритетов, но при этом не предпринимают должных критериев к его сохранению и укреплению.

Исследования ученых показали, что 20-25 процентов студентов начальных курсов отнесены к специальной медицинской группе, а уже старших курсов – 40 процентов. Можно сделать вывод, что проблема развития психофизической готовности у будущих работников к профессиональной деятельности – серьезная государственная проблема. Ситуация усугубляется отсутствием положительных изменений в отношении людей к собственному здоровью и спортивно-оздоровительной деятельности, так как важным фактором в поддержании удовлетворительного отношения изменяющихся внешних условий является относительная устойчивость к выполняемым функциям, обеспечивая комплексный процесс отношения личности и ее профессиональной деятельности. В образовательных учреждениях недостаточно разработаны технологии и методики, которые акцентируют внимание на результат общефизической подготовки, применительно к широкому спектру профессиональной деятельности и определяет работоспособность в рамках многих профессий. Важное значение в формировании профессиональных качеств и профессиональной адаптации имеет: физкультурное образование и педагогический процесс физической подготовки, что обеспечивает увеличение диапазона адаптационных возможностей организма. Задачей профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов является обеспечение надежности в избранном виде профессионального труда.

О качестве процесса становления специалиста позволяет судить его профессиональная адаптация, которая безусловно связана с физической культурой личности. Приспособительное совершенствование функциональных возможностей организма, которые соответствуют физической

подготовленности студентов представляют такие критерии как: адаптируемость, восстанавливаемость, развиваемость.

Эти критерии обуславливают деятельность физиологических систем в течении определенного периода времени, которое необходимо для высококачественного выполнения профессиональной деятельности. Составным компонентом физического воспитания является составление алгоритма действий по совершенствованию профессионально важных физических качеств, осознанию конечных целей и ориентированию на конкретный результат, что исключает способность перенапряжения организма и его систем: сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной. Физкультурное образование является последовательной организацией обучения при двухразовых занятиях в неделю, что снижает период адаптации к физическим нагрузкам и повышает тренированность. Он включает в себя:

Первый этап – концептуальный.

Формирование уважительности и дисциплинированности у личности в процессе бесед, лекций, докладов, изложение материала и тп.

Второй этап – познавательный.

Актуализация возможностей организма, индивидуальных возможностей и использование теории в профессиональной деятельности.

Третий этап – результативно-проектировочный.

Самостоятельное выполнение деятельности в подобранных общефизических упражнениях, которые могут исправляться, модифицироваться или же полностью заменяться, проявление способности решать практические ситуации на основании индивидуальной жизненной позиции. Многие исследователи психофизические качества как сложившийся набор психических и физических качеств, которые обеспечивают благополучие профессиональной деятельности. Как правило, это ряд «основных» физических и некоторые психологические характеристики деятельности, к которым относятся: координация движений, статическая сила, быстрота мышления, аэробная работоспособность, стрессоустойчивость, оперативная память, пластичность, концентрация внимания, коммуникабельность, инициативность, обязательность.

Выносливость во всех ее выражениях (силовая, координационная, скоростная) и ловкость в совокупности с мотивационными и эмоциональными проявлениями, которые требуются специалистам. В ряде изученных нами работ разбираются вопросы корректировки индивидуального психофизического состояния и организации психологической готовности к деятельности средствами физической культуры. При выделении решающих контуров управляемой системы – физической и психологической готовности, можно выделить следующие структурные элементы: профессиональные склонности, соматическое здоровье, специальные профессиональные способности, двигательные способности, свойства нервной системы. В нашем исследовании психофизическая готовность рассматривается как важная деталь готовности специалиста и его профессиональных качеств, развитие психофизических возможностей и уровня физического развития человека, обуславливающих выполнение определенных задач и функций.

Теоретические и экспериментальные исследования доказывают, что при комплектовании психофизической готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов необходимо изучать как процесс развития ее основных контуров: 1. Физическое развитие – предполагает развитие: выносливости, быстроты, силы, равновесия, координации и др. 2. Психофизическое развитие – это хорошая с функциональных систем: сосудистой, нервной, дыхательной и т. д.; 3. Развитие зрительно-моторных и слухо-моторных реакций: остроты зрения и глазомера; 4. Психического развития - памяти, внимания, мышления; 5. Социально-психологические качества: эмоциональная устойчивость, исполнительность, выдержке, организаторские способности, коммуникабельность, надежность, добросовестность, порядочность, честность и др.

**Заключение.** На основании анализа можно сделать заключение, что профессиональная адаптация организма является одним из условий дифференцирования и повышения активности нагрузки. Таким механизмом является прикладное физкультурное образование, которое предлагает педагогическую систему, объединение практик, которые являются обязательными в трудовой деятельности, разработки новых знаний как индивидуального образовательного продукта и его разработки в процессе формирования профессиональной адаптации будущих специалистов к продуктивной профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт являются основным компонентом культуры современного общества, представляют собой социальное явление, выражающее влияние на совершенствование и воспитание всех слоев населения. Физическая культура и спорт является неотделимой частью интенсификации личности, определяя основу его существования, состояния физического здоровья, психических составляющих личности, а также профилактику заболеваний, на основании чего определяется важность оптимизации физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной сферы государства.

Таким образом, оптимальное применение педагогического потенциала в процессе подготовки будущих специалистов к выполнению профессиональных функций необходимо для всех специальностей и направлений профессиональной подготовки.

#### Список литературы

1. Сергеева, О.Н. Формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по организации и безопасности движения средствами физической культуры и спорта в вузе: дис. канд. пед.наук / О.Н. Сергеева. – Йошкар-Ола, 2012. – 262 с
2. Физиологические основы здоровья: учеб.пособие / отв. ред. Р. И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ИНФА-М, 2016. – 351 с.
3. Сергеева, условия формирования психофизической готовности будущих специалистов по организации и безопасности движения к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы международной научно-практической конференции.- Чебоксары: ЧИЭМ СПбГПУ, 2012- С.220-228. (0,6п. л.)
4. Физиологические основы здоровья: учеб. пособие / отв. ред. Р. И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ИНФА-М, 2016. – 351 с.

УДК 796.8

## МОНИТОРИНГ МОТИВАЦИОННОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

**Монастырев С.Н.**

*к.п.н., профессор*

**Болотникова В.Д.**

*студент*

**Болдырев И.И.**

*к.п.н., старший преподаватель*

Воронежский государственный

педагогический университет

Воронеж, Россия

*Аннотация.* В статье обозначена значимость занятий физической культурой и спортом для формирования всесторонне развитых будущих педагогических кадров. Рассмотрены основные причины, влияющие на вовлеченность студентов в работу спортивных секций и участие в студенческих спортивных соревнованиях. На основе проведенного опроса предложены рекомендации по повышению уровня мотивации студентов к занятиям в спортивных секциях.

*Ключевые слова:* студенческая молодежь, спортивные секции, студенческий спорт, мотивация.

Состояние здоровья студенческой молодежи неотделимо от здоровья нации, тем более, что формировать мотивацию и потребность в здоровом стиле жизни наиболее важно именно у будущих педагогов, которые в скором времени будут оказывать колоссальное влияние на воспитание подрастающего поколения, в том числе своим личным примером. Вовлечение студенческой молодежи в физкультурно-спортивную жизнь вуза – это важное условие на пути к формированию всесторонне развитого специалиста, в связи с чем выявление факторов влияющих на мотивацию студенческой молодежи к занятиям в спортивных секциях является актуальной проблемой [1; 2; 3; 4; 6].

**Целью исследования** выступает выявление факторов влияющих на мотивационное отношение студентов к занятиям в спортивных секциях.

**Методы исследования:** анализ и синтез литературы по проблеме исследования, анкетирование, методы статистической обработки результатов.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Исследование мотивации в сфере физической культуры является предметом общей и спортивной психологии. Под мотивами, как отмечает А. Н. Туренков [7], понимается все то, что выступает в качестве внутренних побудителей человека к деятельности.

Мотивами могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т. п. Мотивы объясняют, почему человек хочет именно это сделать или именно этого достичь. Мотивы могут не осознаваться человеком или быть осознанными частично. Реально человека побуждает к деятельности

не один, а несколько взаимосвязанных мотивов, совокупность которых называется мотивацией [5].

В работе, в качестве основных факторов влияющих на мотивационное отношение студентов к занятиям в спортивных секциях будем рассматривать следующие:

- наличие разнообразных секций по видам спорта;
- эмоциональная вовлеченность;
- удовлетворенность содержанием программы;
- удовлетворенность условиями и организацией работы спортивной секции;
- психологический климат в группе;

Для проведение эмпирической части исследования нами была разработана анкета (через Google Формы), содержащая 10 вопросов. Суммарно в исследовании приняло участие 137 студентов 1-5 курсов. На основании информации, полученной после проведения опроса можно сделать следующие выводы:

- более 70% опрошенных студентов регулярно занимаются физической культурой и спортом, причем 51,82% именно в студенческих спортивных секциях;

- опрошенные студенты хорошо осведомлены о всех спортивных направлениях представленных в секционной работе в вузе (90,51%), некоторые в течение обучения переходили из одной спортивной секции в другую (18,97%);

- самым популярным направлением секций являются спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол и др.) – 56,33%, циклические виды спорта – 28,67%; единоборства – 12,6%; другие – 1,4%;

- частота посещения занятий распределилась следующим образом: 2-3 раза в неделю (52,08%), 1-2 раза (36,45%), более 3х раз в неделю (11,47%).

- основными мотивами которые влияют на отношение студентов к занятиям в спортивных секциях стали (по ранжированию): приятное времяпрепровождение, общение с друзьями по команде, желание добиться спортивного результата или повысить спортивное мастерство, поддержание спортивной формы, получение зачета по физической культуре;

- большинство опрошенных (64,58%) указали, что результаты от занятий в секциях уже видны в первые месяцы тренировок, 21,87% указали что результат виден в первые годы тренировок, 13,54% опрошенных ответили, что не видят значимых результатов от занятий в спортивных секциях.

- 77,08% опрошенных считают, что участие в спортивной жизни вуза влияет на их академическую успеваемость в лучшую сторону.

**Заключение.** На основании проведенного исследования можно представить ряд рекомендаций по вовлечению студенческой молодежи в спортивную жизнь университета и работу спортивных секций:

- ввести в вузе ежегодный мониторинг качества проведения секционных занятий и их востребованности среди студенческой молодежи;

- основываясь на современных тенденциях в фитнес индустрии ввести наиболее популярные виды фитнес тренировок, основанных на доступности и популярности;
- ввести систему поощрений для студентов, активно участвующих в спортивной жизни вуза.

#### Список литературы

1. Боброва, Г. В. Технология построения системы физического воспитания студентов с учетом уровня их компетенций / Г. В. Боброва, Т. В. Нурматова, И. В. Горшенина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 1. – С. 9-16.
2. Болдырев, И. И. Мониторинг мотивационного отношения подростков к реализации комплекса ГТО / И. И. Болдырев, Е. А. Стеблецов, Е. А. Егорушина // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 2(70). – С. 149-151.
3. Болдырев, И. И. Формирование профессионального патриотизма студента – будущего педагога по физической культуре / И. И. Болдырев, А. Ю. Панфилов, М. Е. Ретюнских // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 1(81). – С. 57-59.
4. Гришина, Т. С. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т. С. Гришина, М. Е. Ретюнских. – Воронеж: Воронежский государственный институт физической культуры, 2020. – 109 с.
5. Жигулин, Д. М. Роль и значение спортивных игр в физическом воспитании обучающихся / Д. М. Жигулин, И. П. Григорьева, О. А. Григорьев // Культура физическая и здоровье современной молодежи. – Воронеж: ВГПУ, 2020. – С. 109-112.
6. Мачнева, Е. О. Мотивация к занятиям физической культурой в вузе / Е. О. Мачнева // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 30. – С. 44-47.
7. Туренков, А. Н. К вопросу о повышении уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / А. Н. Туренков, Л. Н. Скотникова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2009. – № 3(39). – С. 90-94.

УДК 796.011.3

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В РАМКАХ КОНЦЕПЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

**Морозова Л.В.**

*к.п.н., доцент*

Северо-Западный институт управления,  
филиал РАНХиГС  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* В ходе работы нами рассмотрено развитие студенческого спорта в рамках концепции воспитательной работы в вузе. Цель работы: анализ тенденций и перспектив развития студенческого спорта на примере спортивного студенческого клуба «Невские титаны» в Северо-Западном институте управления. В рамках исследования автор пришел к выводу, что спортивно-массовая деятельность в высшем учебном заведении является серьезным и действенным средством в развитии воспитательной, патриотической и коммуникативной функции студента.

*Ключевые слова:* спортивный студенческий клуб, спортивно-массовая деятельность, спортивный резерв, популяризация, мотивация, двигательная активность.

Молодое поколение – это важный социально-структурный компонент в построении сильного и здорового общества. Студенческая молодежь как генофонд нации нуждается в государственной поддержке на всех уровнях. Основопологающим элементом образовательного процесса в вузе является воспитание социально активных и патриотичных личностей, и формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ). Именно в студенческие годы возникает желание достичь самых невероятных целей и высот, реализовать самые амбициозные проекты, но для этого необходимо помнить о состоянии своего организма и своей физической формы [3, с. 214]. В целях совершенствования физических качеств и двигательных возможностей, укрепляя здоровье и продлевая творческое долголетие, молодые люди проявляют заинтересованность в студенческих и общественных мероприятиях. После вынужденного снижения двигательной активности из-за пандемии, общество постепенно возвращается в привычный уклад жизни, вновь регулярно посещают фитнес-клубы, спортзалы, атлеты нормализуют спортивный режим. В вузах вновь открыты секции, ведется набор в сборные команды по разным видам спорта, проводятся спортивно-массовые мероприятия по сдаче квалификационных нормативов в рамках программы «Готов к труду и обороне» (ГТО), призванные улучшать физическую подготовленность молодежи [1; 2; 5].

**Актуальность:** университетский спорт выступает основным направлением в процессе подготовки жизнестойкого и всесторонне развитого подрастающего поколения и в концепции воспитательной работы в вузе. *Рабочая гипотеза* заключается в том, что спортивно-массовая деятельность в высшем учебном заведении может стать серьезным и действенным средством в развитии воспитательной, патриотической и коммуникативной функции студента.

**Цель работы:** проанализировать тенденции и перспективы развития студенческого спорта на примере спортивного студенческого клуба «Невские титаны» в Северо-Западном институте управления (СЗИУ).

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд *задач*:

- мобилизация организационно-методических, научно-технических, экономических и человеческих ресурсов на реализацию единого учебно-воспитательного процесса в вузе;
- рассмотреть функции студенческого спорта при подготовке спортивного резерва для сборных команд вуза;
- проанализировать развитие студенческого спорта в РФ на примере СЗИУ РАНХиГС.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе Северо-Западного института управления. Методами исследования явились: анализ специальной литературы и обзор веб-сайтов, мониторинг, наблюдение за деятельностью студентов и студенческих организаций вуза.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В 2013 году по инициативе студентов и поддержке президента России Владимира Путина АССК России была создана «Ассоциация спортивных студенческих клубов России» (АССК). Сегодня АССК насчитывает 678 студенческих спортивных клубов из 80 регионов и является самой многочисленной молодежной спортивной организацией страны. В 2018 году АССК России стала партнером Министерства спорта РФ и Министерства науки и высшего образования РФ, на которую возложена ответственная роль при исполнении плана по реализации Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года и Межотраслевой программы развития студенческого спорта [6].

Деятельность АССК России заключена в разработке и реализации различных проектов в целях развития и популяризации массового студенческого спорта в масштабе страны (рис. 1).



Рисунок 1 – Проекты АССК России



Различные проекты АССК предоставляют возможность не только быть участником, а также стать организатором Всероссийских соревнований, попробовать себя в качестве судьи или спортивного волонтера.

В высших учебных заведениях создаются спортивные клубы, которые тесно сотрудничают с администрацией вуза, кафедрой физической культуры и спорта, студенческими и профсоюзными организациями. Руководство вуза поддерживает студенческий спорт и старается держать высокую планку, а студенты прилагают всевозможные усилия для достижений побед [4, с. 264]. Студенческий спортивный клуб «Невские титаны» (ССК) – это спортивное объединение Института, которое осуществляет свою деятельность при Центре спортивной работы Департамента образовательной деятельности (ЦСР ДОД) в тесном сотрудничестве с кафедрой физической культуры и спорта (КФКС). Талисман ССК «Невские титаны» – мейн-кун; цветовое решение – цвета брендбука вуза.

*Основной целью* ССК «Невские титаны» является организация досуга и привлечение студентов вуза к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*Основные задачи* деятельности ССК «Невские титаны» – приобщение молодежи к здоровому образу жизни, вовлечение студентов в организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий, укрепление дружеских связей между образовательными организациями и клубами.

С 6 ноября 2018г. ССК «Невские титаны» является членом Общероссийской молодежной общественной организации «Ассоциация спортивных студенческих клубов России» (АССК). Наш ССК стал членом АССК, поскольку данная ассоциация развивает массовый студенческий спорт в России, а в спортивных мероприятиях могут принимать участие студенты, которые не обладают высшими достижениями и спортивными знаками отличия. В СЗИУ РАНХиГС учится не так много спортсменов, которые обладают высшими достижениями и спортивными званиями, но физически подготовленные, поэтому развитие массового спорта среди студентов просто необходимо.

В настоящий момент деятельность ССК «Невские титаны» направлена:

- на организацию спортивно-массовых мероприятий и соревнований для студентов СЗИУ;
- на развитие и популяризацию сборных команд нашего Института;
- на проведение ежегодной Спартакиады СЗИУ;
- на развитие ФАН-движения Института;
- на реализацию ГТО и программы развития киберспорта;
- на подачу заявок на гранты от Росмолодежи по спорту;
- на развитие социальных сетей ССК;
- на участие во Всероссийских соревнованиях и мероприятиях;
- на сотрудничество с Ассоциацией Студенческих Спортивных Клубов России;

- на активном участие в конкурсе «Битва болельщиков» АССК России (рис. 2).

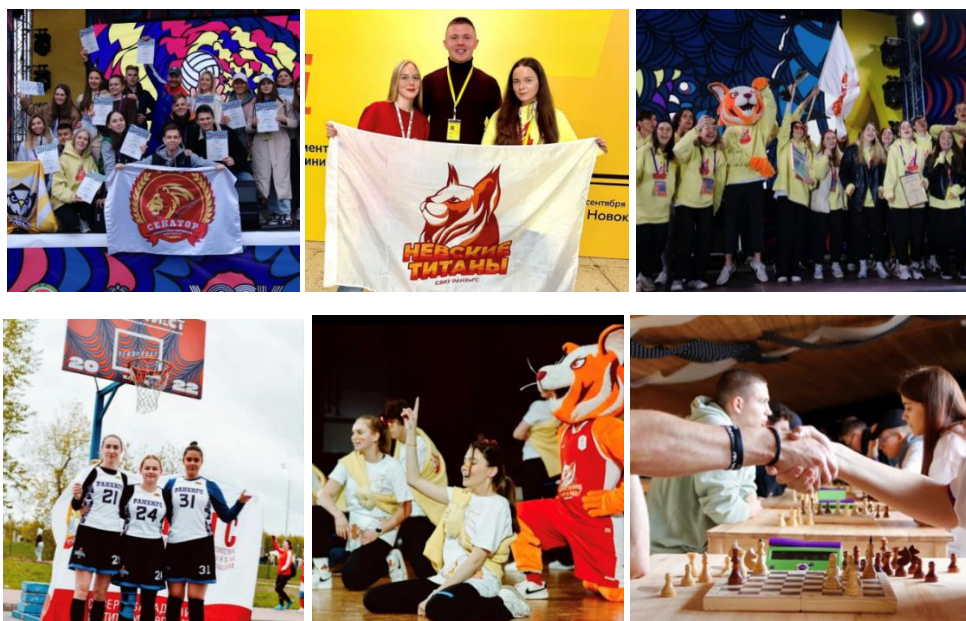


Рисунок 2 – ССК «Невские титаны»

Основная миссия клуба – развивать массовый студенческий спорт и продвигать его для достижения высоких результатов СЗИУ РАНХиГС в соревнованиях на городском и всероссийском уровнях. Соревнования, которые проводятся между вузами/студентами, является самой эффективной формой организации спорта между студентами/институтами. Основным и значимым проектом Ассоциации является Чемпионат АССК России, который призван популяризировать массовый спорт с помощью самых доступных видов спорта: футбол бхб, баскетбол 3х3, волейбол, настольный теннис и шахматы. Соревнования проходят в несколько этапов и имеют всероссийский масштаб (рис. 3).

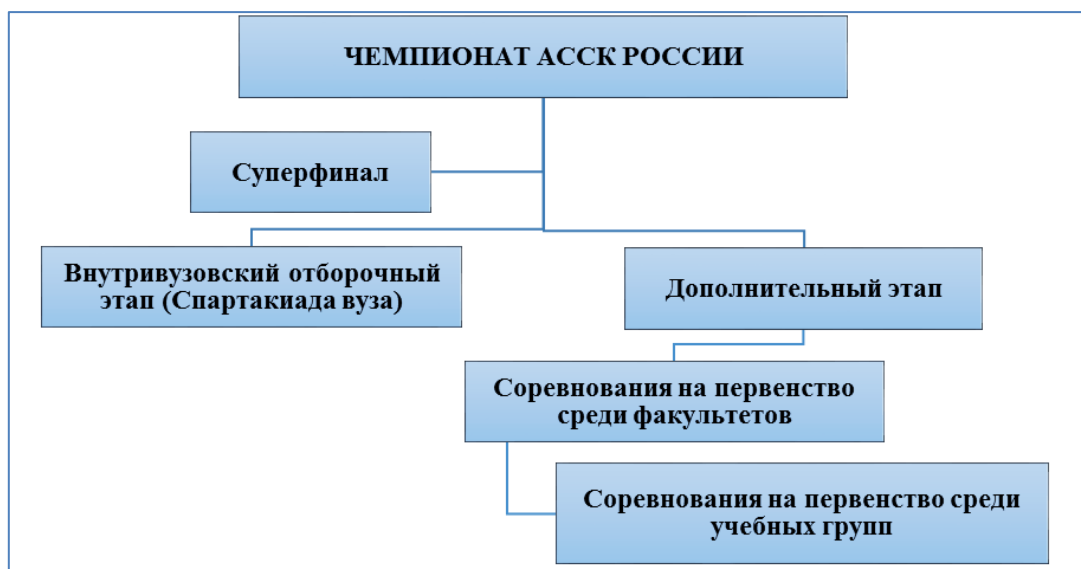


Рисунок 3 – Этапы Чемпионата АССК России

К чемпионату АССК не допускаются студенты, являющиеся игроками профессиональных клубов и имеющие спортивные звания, поэтому участники данных соревнований, как правило, не попадают в главную сборную команду вуза, но являются спортивным резервом при отборе в сборные команды. Важнейшим соревнованием для всех студенческих команд является Чемпионат города среди вузов, именно победа в нем гарантирует участие в региональных и всероссийских соревнованиях. В СЗИУ действуют и функционируют на постоянной основе 31 секция и сборная. В последние год два года ССК «Невские титаны» и сборные команды по разным видам спорта показывают неплохие результаты.

❖ В рамках «Отборочных региональных соревнований Всероссийского Клубного турнира АССК России» студенты СЗИУ заняла 3 место в общем зачете соревнований (перетягивание каната, волейбол, киберспортивный футбол FIFA, кроссфит и плавание).

❖ В конкурсе «Зимний Кубок Болельщиков» наш клуб занял 2 место (2022г.).

❖ Сборная команда СЗИУ заняла 2 место в Чемпионате Высшей Лиги по среди сборных команд по баскетболу (май 2022г.).

❖ Сборная по керлингу (смешанный разряд) на ежегодных Всероссийских соревнованиях среди студентов заняли 4 место (Краснодарский край, 15-22 декабря 2022г.).

❖ 18 декабря 2022г. сборная по чирлидингу СЗИУ РАНХиГС приняла участие в открытом фестивале по чир спорту «Vars Cheer Cup» и в номинациях чир-джаз-двойка и чир-фристайл-двойка заняли 1 место.

ССК «Невские титаны» этим летом присоединился к важному спортивному событию – лагерю ассоциации ССК России. Мероприятие прошло с 18 по 22 июля в центре активного отдыха «Туутари-парк». Лагерь стал отличной площадкой для общения и обмена опытом между разными студенческими спортивными клубами.

24 сентября в рамках празднования 12-летия Президентской Академии в Петербургском кампусе РАНХиГС состоялся традиционный «Академический забег – 2022». Молодежное спортивное мероприятие реализуется вузом совместно с Региональным общественным благотворительным движением «Большая Медведица» и Санкт-Петербургским государственным бюджетным учреждением «Центр физической культуры, спорта и здоровья Курортного района Санкт-Петербурга».

Кроме проведения спортивных соревнований и участие в них, члены ССК «Невские титаны» проходят обучение в «Школе студенческих спортивных менеджеров» по дисциплинам: фандрайзинг, психология общения, тренды в спорте, работа с документами, управление персоналом.

Студенты СЗИУ и члены ССК стали практикантами и помощниками в организации такого масштабного турнира как «Второй Евразийский футбольный турнир среди юношеских клубных футбольных команд» (12-17 декабря 2022 г.),

генеральными и информационными партнерами турнира которого выступили: АО «АБ Россия», ООО «Спортмастер», рекламное агентство «MediaStar», «МАТЧ ТВ», межгосударственная телерадиокомпания «МИР» и другие.

ССК «Невские титаны» организуют мероприятия не только на спортивных площадках. Разработан и запущен в действие проект «Разговор на равных». Суть этого проекта заключается в проведении прямых эфиров с разными личностями, связанных со спортом. Были уже организованы встречи с Желеповым И. Б. (мастер спорта по теннису и вице-президентом Федерации тенниса Северо-Запада), Мишиным А. А. (мастер спорта России, тренер сборной команды по теннису СЗИУ); с Чемпионом мира по пляжному футболу Романовым Кириллом Юрьевичем, с известными страйкболистами Санкт-Петербурга из команды S.U.R.V. (актуально в сегодняшних реалиях). В рамках таких встреч студенты ближе знакомятся с видами спорта и с особенностями соревновательной борьбы.

**Заключение.** В ходе нашей работы мы пришли к выводу, что АССК России – это та организация, которая предоставляет возможность каждому студенту стать частью спортивной культуры, приобщиться к физической рекреации, встретиться с чемпионами, почувствовать себя частью большого спортивного сообщества. Студенты нашего вуза, которые показывают высокие результаты на Чемпионате города среди вузов, приглашаются в сборные города, в студенческие сборные России по определенному виду спорта, что является отличной мотивацией для спортивного совершенствования.

#### Список литературы

1. Горлова, Н. И. Мир спортивного волонтерства. – М.: ГБУ г. Москвы «Мосволонтер», 2018. – 108 с. Текст: непосредственный.
2. Зозуля, С. Н. Проблемы ресурсного обеспечения развития физической культуры и спорта / С. Н. Зозуля, Е. В. Кузьмичева. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 46–49.
3. Кирьянова, Л. А. Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни студентов Северо-Западного института управления / Л. А. Кирьянова, Л. В. Морозова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 213-219. – Текст: непосредственный.
4. Морозова, Л. В. Современные тенденции развития студенческого спорта в Северо-Западном институте управления / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 262-266. – Текст: непосредственный.
5. Таскин, Р.И. Использование современных информационных технологий в спорте / Р.И. Таскин, С.Д. Мишнева, И.М. Симонова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы IV международной научно-практической конференции. – Екатеринбург: Издательский дом ВШЭ, 2015. – С. 127–129. – Текст: непосредственный.
6. АССК России: сайт. – Москва, URL: <https://ssca.ru/o-nas/> (дата обращения 28.01.2022). — Текст: электронный.

УДК 796.03:796.05

## САМБО В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

**Мотрич Е.С., Рахимов А.Р.**

*студенты*

**Востриков В.А.**

*к.т.н., доцент*

Оренбургский государственный  
педагогический университет  
Оренбург, Россия

*Аннотация.* В представленной статье рассматриваются вопросы развития самбо в студенческом спорте. Выявлены основные аспекты в студенческом спорте самбо и расширение спортивной лиги. Вполне обоснована, комплексная подготовка самбо в студенческом спорте в которую входит: морально-волевая, техническая, тактическая, физическая подготовки.

*Ключевые слова:* студенческий спорт, самбо, спорт, лига самбо.

**Актуальность.** В последних постановлениях правительства в сфере физической культуры и спорта прослеживается направленность на внедрение в различные структуры борьбы самбо. Это тема становится необходимым в настоящее время в связи с проведением специальной военной операции в которой явно высветилось положение, что бойцы, имеющие высокий уровень подготовленности, в том числе и физической легче выходят из опасных ситуаций с наименьшими потерями

В этой связи внедрение и развитие борьбы самбо среди студенческого спорта видится актуальной, так студенческая молодежь, после окончания вуза становятся потенциальными защитниками отечества. В представленной статье рассматривается студенческий спорт как базовый сегмент для развития личностной самообороны и спорта высших достижений в самбо.

**Цель исследования** заключается в обосновании содержания и пропаганде самбо в студенческом спорте.

**Организация и методы исследования.** Как известно, одним из важных направлений государственной политики нашей страны является целостное развитие студенческого спорта, а также становление системы подготовки спортивного резерва.

Зарождение студенческого спорта в России началось в начале XX века. В это время появились первые спортивные клубы при политехническом и электротехническом московских институтах. В октябре 1993 года по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России создали единую студенческую спортивную организацию «Буревестник» и образовали Российский студенческий спортивный союз, а далее преобразовали в студенческий спорт.

Студенческий спорт-это совокупность видов спорта, направленный на развитие тенденции массовых видов спорта, а также на привлечение новых лиц для конкурентоспособности.

Считаем, что одним из действенных факторов повышения эффективности в студенческом спорте может быть включение в программу обучения учащихся высших учебных заведений дисциплины Самбо [3].

Учитывая возросший интерес к борьбе Самбо, предполагаем, что включение данного вида борьбы в студенческую программу спорта будет отвечать реалиям сегодняшнего дня и механизмом реализации международного проекта «FISU».

Вполне можно считать, что самбо является базовым видом спорта в Оренбургской области, так как Федерация Самбо создает проекты для популяризации самбо в России. Отметим, что 20 июля 2021 года Международный олимпийский комитет включил в состав олимпийских игр борьбу самбо, а так же Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту признал самбо национальным и приоритетным видом спорта.

**Результаты исследования и их об суждение.** Цель внедрения борьбы Самбо в студенческую программу отражает потребность в формировании условий для физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания учащихся через использование потенциала самбо, как национального достояния России, в рамках общего, высшего и дополнительного образования, которые влияют на создание студенческой лиги.

Студенческая лига самбо – это сообщество студентов-спортсменов, занимающихся спортивной борьбой в университетских клубах. Лига помогает организовывать тренировки и соревнования, передает опыт и развивает студенческое волонтерство. Студенты сами создают команды, пиарят их и набирают участников [1].

Основные направления лиги:

- Создание возможностей для развития студентов в области самбо, развитие международного спортивного сотрудничества.
- Выявление и тиражирование лучших практик в области развития самбо.
- Развитие научной и учебно-методической базы, создание информационной среды в целях развития студенческого самбо.
- Развивающая деятельность, а также повышение престижа и интереса российского студенческого самбо, в том числе на международной арене.
- Доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий [6].
- Самбо позволяет выявить и укрепить патриотические качества у студентов.

Стратегические направления:

- Создание системы вовлечения студенческой молодежи в самбо.
- Формирование системы мотивации среди студенческого сообщества к занятиям самбо, физическому развитию, здоровому и безопасному образу жизни.
- Способствовать созданию доступных условий и равных возможностей для занятий самбо студенческой молодежи.
- Развитие международного спортивного сотрудничества с зарубежными любителями студенческого самбо.

Содержание борьбы Самбо в студенческом спорте включает комплексную подготовку в которую при первом приближении входит:

1. Морально-волевая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов качеств и свойств личности, психических особенностей, позволяющих противостоять сбивающим факторам.

2. Техническая подготовка – представляющая собой процесс освоения элементов техники в виде системы движений, действий и приемов, реализация которых, наравне с другими видами подготовки позволит самбисту-студенту достичь результата.

3. Тактическая подготовка отражающая сформированность умений реализации технических приемов в конкретной соревновательной ситуации и проводить искусство соревновательной борьбы.

4. Физическая подготовка – процесс обеспечивающий развитие двигательных способностей и физических качеств, необходимых для реализации представленных выше видов подготовки у студентов [6].

**Заключение.** Считаем, что развитие самбо в студенческом спорте приобщает учащихся к здоровому образу жизни, которая помогает развивать физические, тактические, технические и морально-волевые качества. На сегодняшний день самбо является конкурентоспособным видом спорта, а также помогает студентам выйти на Всероссийский уровень. Студенческая лига самбо помогает организовывать тренировки и соревнования, передает опыт и развивает студенческое волонтерство, позволяя студентам самим создавать и вступать в студенческую лигу. Благодаря занятиям самбо проявляются патриотические и нравственные качества у молодежи.

#### Список литературы

1. Востриков, В.А. Личностная надежность спортсмена в соревновательной деятельности / В.А. Востриков, Е.М. Голикова. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020 №2. – С.66-69.

2. Ежова, А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39.

3. Савинкова, О.Н. Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма / О.Н. Савинкова, А. В. Ежова. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга» – 2018. – С. 412.

4. Чикляев, Е.Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е.Г. Чикляев, М.С. Бойченко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – №1. – С. 68-69.

5. Шиховцов, Ю.В. Понятие и особенности общественных отношений в сфере профессионального спорта / Ю.В. Шиховцов, Л.Г. Шиховцова, А.Г. Королев, О.В. Белова. // Известия института систем управления Самарского государственного экономического университета. – Самара: Изд-во: Самар.гос.экон.ун-та. – 2012. – № 1–2. – С.12–16.

6. Лига-самбо.рф : студенческая спортивная лига самбо : сайт – Москва, 2020 – URL: <https://xn----7sbbeg3aunt0a.xn--p1ai/about/association>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.

УДК 796.011.1

## **ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

**Норкина О.С.**

*студент*

**Сошко Н.И.**

*маг. пед. наук, преподаватель*

Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы  
Гродно, Белоруссия

*Аннотация.* В данной статье, на основании проведенного исследования, изучается влияние утренней зарядки на организм человека в целом. Проводятся эксперименты, направленные на подтверждение положительного влияния физических нагрузок по утрам на физическую и психическую активность человека.

*Ключевые слова:* физическая культура, утренняя зарядка, физические упражнения, работоспособность.

Актуальность выбранной мною темы обусловлена тем, что в современном мире человек все чаще испытывает на себе ряд таких негативных факторов, как неблагоприятные условия окружающей среды, эмоциональное перенапряжение, стресс, перегрузку информацией и т.д., которые нередко связаны с недостаточной физической подвижностью. Воздействие всех этих факторов оказывает плохое влияние на организм человека в целом, способствует развитию различного ряда заболеваний. В связи с этим крайне важно выполнять хотя бы минимальный комплекс физических упражнений, которые будут способствовать поддержанию оптимального физического и психологического состояния человека. Одним из таких комплексов упражнений, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье человека, и является утренняя зарядка.

Целью данного научного исследования является выявление эффективности утренней зарядки на работоспособность, влияния на уровень тревожности и утомляемости студентов.

Прежде чем перейти к результатам исследования и их обсуждению мы бы хотели рассказать о том, что представляет собой утренняя зарядка и какое влияние она оказывает на наш организм.

В.А. Воронкова определяет утреннюю зарядку как комплекс простых физических упражнений, которые необходимо проделать после пробуждения с целью повышения общего тонуса организма [2].

Зарядка включает в себя упражнения на все основные мышечные группы, выполняемые в привычном ритме и без дополнительных нагрузок. Приятным и полезным дополнением для нервной системы может выступить любимая и выбранная Вами музыка.

Выполнение комплекса простых упражнений помогает подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья,



профилактики и в отдельных случаях – лечения заболеваний. Конечно же, как и у любой физической нагрузки, у утренних упражнений так же есть свои особенности и противопоказания. Она полезна лишь при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека [3].

Длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен в современной жизни, но и вреден для здоровья организма, который после пробуждения подвергается значительным психическим и интеллектуальным нагрузкам, когда нервная система еще не готова их воспринять. Поэтому крайне важны мероприятия, помогающие облегчить протекание этого перехода. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений увеличивает уровень общей физической активности человека [1].

Пользу утренней зарядки можно ощутить лишь при регулярном выполнении необходимого комплекса физических упражнений. В результате проведения которого кровь начинает двигаться по сосудам более «энергично», что приводит к насыщению тканей нашего организма питательными веществами, и, самое главное, кислородом, так как насыщение кислородом головного мозга приводит к усиленной концентрации внимания, улучшению памяти, ускорению всех мыслительных процессов [4].

Ведь ни для кого не секрет также и то, что у людей, которые систематически выполняют комплекс утренней зарядки, улучшается сон, общее самочувствие, аппетит и, конечно же, повышается работоспособность.

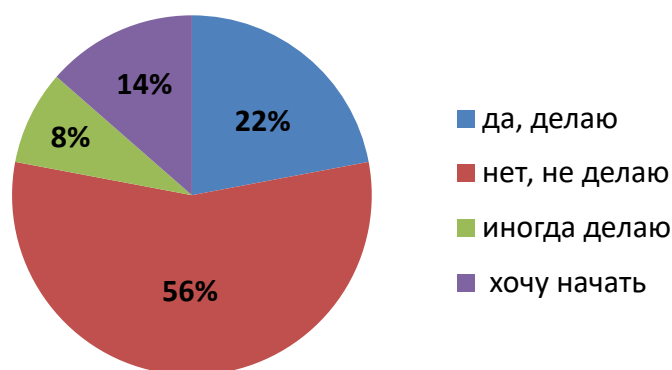
Для того чтобы убедиться в этом лично, нами было проведено собственное исследование. Было проведено несколько экспериментов.

Согласно первому в течение двух месяцев мы обследовали группу студентов в количестве 26 человек в возрасте 19-20 лет: 13 из них ежедневно выполняли комплекс утренней зарядки (группа 1), а остальные 13 – пренебрегали физическими упражнениями (группа 2). Нами было принято решение, что утреннюю зарядку целесообразно проводить с музыкальным сопровождением, так как выполнение упражнений под музыку повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений студентов, повышению их настроения.

По результатам проведенного эксперимента был сделан вывод, что у студентов, систематически выполняющих упражнения утром, работоспособность повысилась, а у ребят 2 группы, кто не выполнял комплекс утренней зарядки, работоспособность и вовсе понизилась.

В ходе второго эксперимента тем же студентам был представлен ряд чисел, которые необходимо было записать в последовательном порядке по возрастанию на время. По окончании нами также был сделан вывод: студенты 1 группы справились с заданием намного быстрее, чем студенты 2 группы, что и является подтверждением того, что выполнения ряда простых упражнений способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности.

Вдобавок нами был проведен опрос, отражающий соотношение студентов на факт выполнения утренней зарядки, результаты которого представлены на диаграмме.



Здесь мы можем увидеть, что большинство студентов не делают зарядку по утрам, и причинами этому служат, на наш взгляд, лень, банальная нехватка времени или противопоказания по состоянию здоровья. Но ведь именно студенты часто подвержены ведению неправильного образа жизни, эмоциональным перепадам и сидячему образу жизни. Вследствие чего крайне необходимо посещать хотя бы уроки физической культуры в учебных заведениях, что будет способствовать поддержанию Вашего здоровья, а также даст Вам необходимые теоретические знания для проведения физических нагрузок самостоятельно. Но если же имеются проблемы со здоровьем, то следует проконсультироваться с врачом и подобрать упражнения, которые не навредят и не скажутся отрицательно на здоровье.

А для анализа уровня тревожности в начале и по окончании исследования данным студентам было предложено пройти тест на тревожность Спилберга-Ханина, итоги которого показали следующие результаты: снижение уровня тревожности с 46-51 до 35-39 баллов.

По итогам нашего исследования выяснилось, что сегодня многие студенты зачастую не выполняют утреннюю зарядку. Таким образом, у них возникает ряд проблем как с физическим, так и психическим здоровьем, именно поэтому утренняя зарядка крайне необходима каждому из нас. Грамотно составленный комплекс утренних физических упражнений не вызывает каких-то негативных эмоций, при этом повышает настроение, самочувствие и активность человека. Утренняя зарядка особенно необходима для студентов, ведь они как никто другой испытывают огромные умственные нагрузки, ведут малоподвижный образ жизни и испытывают недостаток физической активности. Поэтому выполнение ряда простых упражнений утром не займут у Вас много времени, при этом помогут не только избавиться от чувства вялости, сонливости и тревожности, но и повысят Вашу умственную и физическую работоспособность, настроение, дадут огромное количество энергии и бодрости, которые порой так необходимы каждому человеку в течение дня.

### Список литературы

1. Волкова, Д. А. Влияние утренней гимнастики на работоспособность студенток / Д. А. Волкова // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. №2 (2), 2014. – С. 36-39.
2. Воронкова, В. А. Роль утренней зарядки в жизни человека / В. А. Воронкова, Р. Г. Папулов // Модернизация и устойчивое развитие современного общества: экономические, социальные, философские, политические, правовые, общенаучные тенденции: Материалы международной научно-практической конференции. В 3-х частях, Новосибирск-Тихорецк-Саратов-Краснодар, 11 октября 2017 года / Ответственные редакторы Н.Н. Понарина, С.С. Чернов. – Новосибирск-Тихорецк-Саратов-Краснодар: Общество с ограниченной ответственностью «Академия управления», 2017. – С. 46-48.
3. Коржова, Е. Е. Влияние утренней зарядки на работоспособность человека / Е. Е. Коржова // Молодежь и научно-технический прогресс: Сборник докладов XIV международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. В 2-х томах, Губкин, 08–09 апреля 2021 года / Сост.: Е.Н. Иванцова, В.М. Уваров [и др.]. – Губкин-Старый Оскол: Общество с ограниченной ответственностью «Ассистент плюс», 2021. – С. 663-666.
4. Курилов, А. А. Влияние утренней зарядки на работоспособность человека / А. А. Курилов // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова: Посвящена 165-летию В.Г. Шухова, Белгород, 01–20 мая 2018 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2018. – С. 5970-5973.

УДК 796.011.1

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Осик В.И.**

*к.м.н., профессор*

Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

**Кирий Е.В.**

*к.п.н., доцент*

Финансовый университет при Правительстве  
Российской Федерации (Краснодарский филиал)  
Краснодар, Россия

*Аннотация.* Здоровье студенческой молодежи, как недостаточно социально защищенной группы населения, становится актуальной проблемой в связи со спецификой учебного процесса и возрастных особенностей организма. В статье рассматриваются вопросы осведомленности будущих специалистов по IT-технологиям к своему здоровью и физической активности, а также формированию у них мотивационно-волевых свойств здоровьесберегающей деятельности. С целью формирования личностной физической культуры и профессиональных компетенций разработаны рекомендации по здоровьесберегающей деятельности, реализация которых позволит улучшить физическое состояние студентов и сформировать мотивационно-ценностное отношение к здоровью, двигательной активности и ЗОЖ.

*Ключевые слова:* здоровье, скрининг-диагностика, двигательная активность, функциональное состояние, ЗОЖ.

**Актуальность.** Проблематика и актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки научно-обоснованных представлений о сущности профессионально-личностного развития специалистов по бизнес-информатике на современном этапе модернизации высшего образования. Реформирование образовательной деятельности вузов, обеспечивающих подготовку данных специалистов осложняется, во-первых, отсутствием эффективных методик, обеспечивающих высокую производительность труда за счет должного уровня функционального состояния организма и, во-вторых, наличием отклонений в состоянии здоровья и низким уровнем общей физической подготовленности абитуриентов, желающих получить право на данный вид деятельности [1, 5, 6, 7].

Научная проблема заключается в поиске инновационных педагогических методик, направленных на формирование ценностного отношения будущих специалистов по IT-технологиям к своему здоровью и физической активности, а также формирования у них мотивационно-волевых свойств здоровьесберегающей деятельности [2, 3, 4].

**Цель исследования** – разработка и обоснование программы скрининг-диагностики состояния здоровья будущих бакалавров по IT-технологиям и методических рекомендаций, направленных на формирование личностной физической культуры студентов и компетенций ведения здорового и безопасного образа жизни.

**Методы и организация исследований.** В социологическом исследовании приняли участие 31 юноша и 50 девушек в возрасте 18-22 лет, обучающихся в Краснодарском филиале Финансового университета при Правительстве Российской Федерации по направлению подготовки – Бизнес-информатика. Методом анонимного анкетирования изучалась самооценка и осведомленность студентов о главных маркерах функционального состояния и энергетического метаболизма (артериальное давление (АД), уровень глюкозы и общего холестерина в крови), выполнение студентами рекомендаций ВОЗ по двигательной активности и проявления болевых симптомов жизненно важных органов и систем по 2-х бальной системе (боли «очень часто», «часто»).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты анонимного анкетирования, характеризующие компетентность студентов о состоянии артериального давления (АД) и показатели энергетического метаболизма показали, что величину АД знают менее половины студентов (таблица 1). О содержании углеводов и общего холестерина в крови осведомлены 16 % студентов и 24 % студенток знают свой уровень углеводов и 8 % – уровень общего холестерина ( $P < 0,05$ ).

Таблица 1 – Результаты самооценки студентов о состоянии артериального давления, энергетического метаболизма, функциональном состоянии и двигательной активности (%)

Варианты вопросов и ответов	Юноши (n=31)		Девушки (n=50)		Δ %
	да	нет	да	нет	
1. Знаете ли Вы показатели вашего артериального давления?	32,1	67,9	40,0	60,0	7,9
2. Знаете ли Вы показатели глюкозы в вашей крови?	16,0	84,0	24,0	76,0	8,0
3. Знаете ли Вы показатели общего холестерина в крови?	16,0	84,0	8,0	92,0	8,0
4. Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями три и более раз в неделю по крайней мере 60 минут в день?	48,0	52,0	50,0	50,0	0,2
5. Можете ли Вы пробежать 4 километра в умеренном темпе без чувства утомления или отдышки?	32,6	67,7	20,0	80,0	16

Согласно данным опроса о включенности студентов в физкультурно-спортивную деятельность 48,0 % юношей и 50,0 % девушек систематически не менее 3-х раз в неделю по крайней мере 60 минут в день занимаются физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Однако ответы на пятый вопрос о возможности пробежать 4 км в умеренном темпе без утомления и отдышки (тест для оценки функционального состояния человека) свидетельствуют о том, что 67,74 % студентов и 80,0 % студенток не способны выполнить данный тест в следствии низкой общей физической подготовленности. В результате недостаточной двигательной активности у участников исследования нарушается обмен веществ и развиваются морфофункциональные нарушения костно-мышечной и кардиореспираторной систем, о чем свидетельствуют многочисленные болевые симптомы, отмеченные респондентами при самоанализе состояния здоровья (рисунок 1).

Как следует из представленных на рисунке 1 данных, каждый второй из опрошенных студентов испытывает болевые симптомы в позвоночнике, крупных суставах верхних и нижних конечностей. Особую тревогу вызывают многочисленные жалобы студентов на боли в области сердца, легкие обмороки, головокружение, одышку при физических нагрузках и головные боли, причем число девушек с данным комплексом симптомов более чем в два раза превышает количество юношей с аналогичными болевыми симптомами ( $P < 0,01$ ). Наконец, необходимо подчеркнуть существенное и достоверное превышение числа юношей с болевым симптомом в области живота по сравнению с девушками, что следует объяснить нерациональным и несбалансированным питанием студентов.

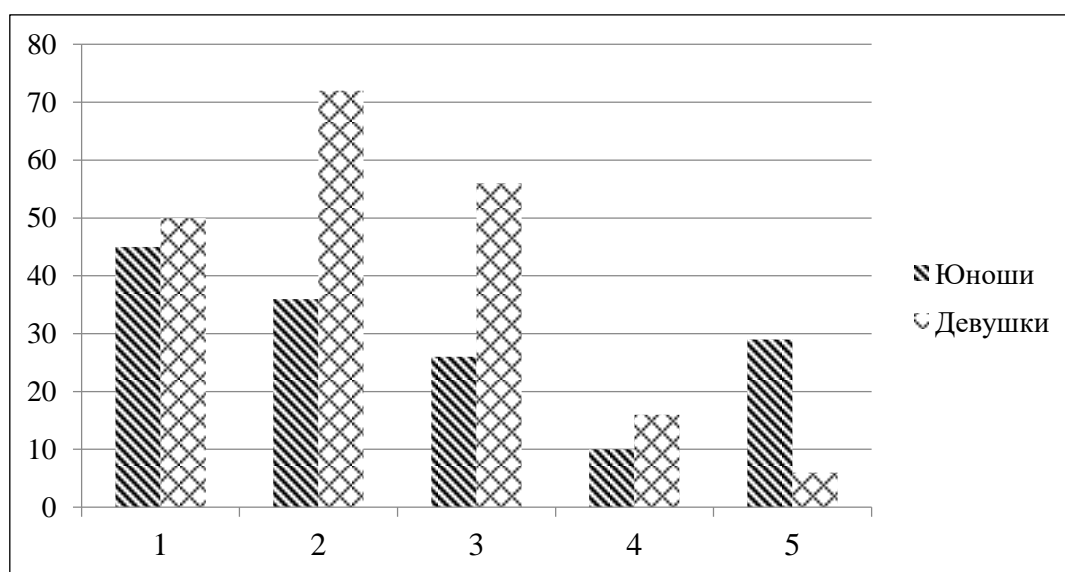


Рисунок – Результаты анкетирования студентов о проявлении болевых симптомов: «часто» или «очень часто» (юноши 31, девушки 50) (%)

**Примечание:** 1. Боли в спине, ноге, плече. 2. Легкие обмороки, головокружение, одышка при физических нагрузках. 3. Головные боли. 4. Боли за грудиной и в области сердца. 5. Боли в области живота.

Разработанная программ скрининг-диагностики состояния здоровья будущих специалистов по бизнес-информатике позволила получить научно-обоснованное представление о состоянии здоровья и об отклонениях и недостаточной компетентности в вопросах его сохранения и укрепления. Полученные результаты самооценки осведомленности студентов об артериальном давлении, уровне глюкозы и общего холестерина в крови как главных маркеров функционального состояния и энергетического метаболизма организма показывают, что более 60 % студентов не знают показатели артериального давления, а 84 % юношей и 92 % девушек не осведомлены и не контролируют параметры энергетического метаболизма. Несмотря на то, что по результатам анкетирования половина опрошенных систематически занимаются физическими упражнениями, только 32 % студентов и 20 % студенток способны выполнить тест, свидетельствующий о должном уровне кардиореспираторной подготовленности. Данное обстоятельство говорит о том, что методики

тренировочных занятий со студентами, занимающимися физической культурой, не обеспечивают должного развития силовой выносливости скелетных мышц и кардиореспираторной подготовленности, от уровня развития которых на 80 % зависит состояние здоровья человека и его работоспособность.

Полученные результаты самоанализа болевых симптомов позволяют предположить, что более чем у половины студентов, отнесенных к основной медицинской группе и принимающих участие в исследовании, низкая общая физическая подготовленность и отклонения в энергетическом метаболизме явились главными факторами риска развития морфофункциональных нарушений жизненно важных органов, среди которых первые места занимают костно-мышечная и сердечно-сосудистая системы. По-видимому, в методике тренировочных занятий студентов, занимающихся физической культурой, не уделяется должного внимания физическим упражнениям силовой и аэробной направленности, что и приводит к дегенеративным и деструктивным изменениям опорно-двигательного аппарата и признакам сердечно-сосудистой недостаточности более чем у половины опрошенных.

**Выводы.** Резюмируя изложенное, следует отметить, что организационно-методическое сопровождение системы мероприятий по реализации образовательных программ в вузах при подготовке специалистов по информационным технологиям не в полной мере обеспечивает условия по формированию у студентов должной работоспособности, личностной физической культуры и устойчивых навыков, и компетенций ЗОЖ. Для повышения результативности здоровьесформирующей деятельности в вузах следует более эффективно формировать личностную и социальную мотивации у студентов систематически и активно заниматься физической культурой и массовым спортом. С этой целью следует шире использовать возможности профилактической медицины в вопросах скрининг-диагностики состояния здоровья и мониторинга функционального состояния студентов как главных ресурсов работоспособности и производительности труда.

#### Список литературы

1. Культура здоровья родителей как ресурс формирования здорового образа жизни детей / В. И. Осик, Н. И. Романенко, Е. В. Кирий, Л. Л. Вадбольская // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 19–20 октября 2022 года / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2022. – С. 155-158.

2. Осик, В. И. Формирование здорового образа жизни учителя физической культуры как фактора развития его профессионализма / В. И. Осик, Н. И. Романенко, В. А. Гуляева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 313-314.

3. Осик, В. И. Анализ индекса массы тела и двигательной активности педагогов / В. И. Осик, Н. И. Романенко, Е. В. Кирий // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 06–07 октября 2022 года / Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская,

Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 339-343.

4. Осик, В. И. Компетентностный подход при формировании профессионализма педагогов, мотивированных к занятиям физической культурой и ЗОЖ / В. И. Осик, Н. И. Романенко, Т. А. Гайдук // Ценности, традиции и новации современного спорта: Материалы II Международного научного конгресса. В 3-х частях, Минск, 13–15 октября 2022 года / Редколлегия: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2022. – С. 424-428.

5. Романенко, Н. И. Проблемы и пути приобщения населения к занятиям физической культурой / Н. И. Романенко, В. А. Распопова // 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. 41-42.

6. Романенко, Н.И. Социальные аспекты повышения культуры здоровья у современной молодежи / Н.И. Романенко, Д.Ю. Ладейщикова // «Спорт и физическая культура в системе социальных наук». Уфа; БашИФК, 2021. – С. 214-216.

7. Сударь, В. В. Анализ показателей физического здоровья выпускников колледжа физической культуры / В. В. Сударь // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12 февраля 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 57-59.



УДК 796012.68

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Родионова И.А.**

*к.п.н., профессор*

**Шалупин В.И.**

*к.п.н., профессор*

**Куманцова Е.С.**

*старший преподаватель*

Московский государственный технический  
университет гражданской авиации  
Россия, Москва

*Аннотация.* В работе рассматривается влияние двигательных упражнений специальной направленности для развития координационных способностей студентов, отвечающих требованиям специальностей и направлениям подготовки будущих специалистов гражданской авиации. Рассматривались возможности применения методики развития специализированных координационных способностей, которая предполагает эффективный подбор средств формирования физических качеств в зависимости от специальной направленности профессиональной деятельности студентов вузов гражданской авиации.

*Ключевые слова:* физическая культура, специализированные координационные способности, студенты вузов гражданской авиации, таблица Шульте.

**Актуальность.** В последние годы, с развитием технологических процессов, с внедрением в нашу жизнь автоматизированных систем управления, растет число модернизированных авиационных механизмов и комплексов, способствующих преобразованию физического труда в интеллектуальный.

Скоротечные процессы, протекающие в современном обществе, требуют высокого уровня физической, психологической и функциональной подготовленности будущих специалистов авиационной отрасли. Основными критериями готовности к эффективной деятельности являются: оптимальное здоровье, профессиональные навыки и специализированные координационные способности. «Это относится так же к специалистам гражданской авиации, играющих особую роль в жизни общества» [11]. Сложная авиационная техника предъявляет повышенные требования к координационным профессиональным способностям выпускников вузов гражданской авиации, особенно диспетчерского и летного состава. В основе способностей авиационного специалиста лежит умение быстро, рационально, с высокой точностью и экономичностью выполнять сложнейшие профессиональные действия.

Во многих работах отмечается, что формирование координационных способностей становится существенным, если заниматься этим систематически и с раннего возраста. В исследованиях Н.В. Ханафиной и Е.С. Куманцовой

отмечается, что «цель физического воспитания заключается в физическом совершенствовании и содействии гармоническому развитию личности людей, способных выполнять социально значимые виды деятельности» [12].

Студенты, пополняющие свой двигательный опыт, в профессиональном отношении успешно овладевают сложно-координационными навыками будущей профессии. Действия, направленные на развитие координационных способностей, должны содержать в себе упражнения, включающие элементы новизны, факторы неожиданности. В процессе многократного повторения и длительности выполнения определенных двигательных действий происходит автоматизация двигательного компонента, перерастающего в навык. Вследствие этого эффективность упражнения как средства развития координации снижается. Таким образом, мы считаем, что целесообразно использовать упражнения, направленные на быстро меняющуюся обстановку, переключение внимания с одного вида деятельности на другой.

В последние годы термин «координационные способности» широко применяется в работах многих исследователей. Толкование термина различное. А.Г. Карпеев предлагает рассматривать как «способность согласовывать двигательные действия, обеспечивающие высокую эффективность управления движениями в соответствии с поставленной целью и взаимодействием с другими уровнями координации в деятельности человека» [5]. В.Н. Платонов считает, что «под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно» [10]. В.И. Лях охарактеризовал так специальные координационные способности: «специальные – относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированным по возрастающей сложности» [7]. Определений координационных способностей достаточно много, однако мнение большинства авторов схожи в том, что все упражнения способствуют выполнению многогранных движений, способствующих даже в сложных условиях и нестандартных ситуациях выполнению профессиональных приемов и действий на высоком уровне. Ряд авторов считает, что «повысить эффективность и оценку качества профессиональной подготовки авиационных специалистов можно при помощи применения инновационных комплексных учебно-тренировочных систем нового поколения, которые значительно повлияют на снижение количества ошибок авиационных специалистов в своей деятельности» [4]. Этому должны способствовать специально организованные занятия в высших учебных заведениях гражданской авиации. Систематические тренировки и грамотный подбор физических упражнений, в высокой степени коррелирующих с элементами профессиональной деятельности, дают возможность совершенствовать различные виды деятельности.

Высокий профессионализм и умение грамотно выполнять свои действия во многом зависит от хороших координационных способностей, концентрации внимания, быстроты реакции, адекватности действий в стрессовой ситуации, умения четко и быстро выполнять сложнейшие технические операции.

«Несмотря на то, что система управления воздушным движением постоянно совершенствуется, человек был и остается основным и самым уязвимым звеном в обеспечении воздушного движения» [13]. Следовательно, необходимо подбирать те физические упражнения, которые повышают профессиональную работоспособность будущих авиационных работников. «Важную роль имеет обеспечение необходимого уровня профессиональной подготовленности будущих специалистов управления воздушным движением (УВД) гражданской авиации, включающего физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально важных качеств (ПВК) и психомоторных способностей» [9].

На первоначальном этапе обучения студентов целесообразно уделять внимание изучению наиболее простых по своему содержанию координационных приемов и действий с последующим усложнением. На более старших курсах обучения необходимо изучать упражнения с высокой корреляционной стоимостью в профессиональной деятельности, будь – то пилот или диспетчер, инженер по радиоэлектронному обеспечению, либо специалист-механик, обслуживающий авиационную технику. Методика развития координационных способностей (КС) предполагает систематическое и последовательное применение упражнений координационного характера с использованием методов спортивной тренировки и созданием на этой основе необходимых сложных форм управленческих действий.

Известный отечественный специалист Н.А. Бернштейн предположил, что «основное свойство координации заключается в преодолении избыточных степеней свободы органов движения – кинематических и динамических. Управление движениями, по его мнению, происходит за счет контроля движений органами чувств по принципу сенсорных коррекций. Согласно этому, произвольное движение представляет собой деятельность двигательных систем организма и двигательных центров мозга» [2]. Соглашаясь с концепцией Бернштейна, Л.П. Матвеев писал, что «координационные способности это способность целесообразно координировать движения, так и умения быстро перестраивать уже имеющиеся освоенные двигательные действия, изменяя параметры или переключаясь согласно меняющимся условиям» [8].

При изучении координационных способностей В.И. Лях определял их, в самом общем виде «как возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулирование им» [7].

Это закономерно, так как в будущей профессиональной деятельности студенты столкнутся с необходимостью проявления таких функций, как вестибулярная устойчивость, ориентирование в пространстве, дифференцирование своих мышечных усилий. «Использование учебных занятий по дисциплинам физической культуры для повышения готовности к экстремальным ситуациям является одним из важнейших составляющих формирования мотивации и сознательного отношения к занятиям физической культурой в системе высшего образования» [3].

Э.Ф. Капшанов и В.Л. Пашута по данным опыта своих исследований утверждают, что «программа физической подготовки летного состава,

направленная на совершенствование вестибулярной устойчивости и координации движений должна основываться на включении в свое содержание, как общепринятых приемов, так и неспецифических подходов» [6].

**Гипотеза исследования.** Ожидается, что использование физических упражнений сложно-координационной направленности в процессе занятий физической культурой и спортом, будет положительно влиять на будущую профессиональную деятельность студентов вузов гражданской авиации.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент с целью обоснования роли координационных упражнений как средства, способствующего улучшению профессионально важных физических качеств студентов вузов ГА, создания базовых основ для эффективной подготовки к будущей деятельности в авиационной отрасли.

С одной стороны, высоко технологичные координационные способности позволяют сохранять устойчивость нервных процессов в резко и неожиданно возникающей чрезвычайной ситуации, с другой стороны, это показатель профессионализма специалиста.

**Организация и методы исследования.** В исследованиях приняли участие студенты первого курса обучения Московского государственного технического университета гражданской авиации (МГТУ ГА). Были составлены две группы из студентов первого курса обучения по направлению подготовки «Аэронавигация» – экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ). В эксперименте приняли участие 34 человека.

В качестве предмета исследования мы избрали методику развития координационных способностей (КС) студентов, т.к. по данным многих исследований именно студенческий возраст является наиболее восприимчивым к формированию данных способностей. Дополнительно студенты обеих групп проходили тестирование с использованием таблиц Шульте для определения устойчивости внимания и динамики работоспособности. «Студентам предлагается перевернутый лист бумаги, где расположены числа от 1 до 25. По команде обучаемые приступали к выполнению теста и одновременно с началом выполнения задания включался секундомер» [1]. В качестве основной задачи нами была предпринята попытка обоснования роли координационных упражнений для создания базовых основ эффективной подготовки к будущей профессиональной деятельности в гражданской авиации.

Критерием оценки координационных способностей (КС) были определены следующие тесты:

1. Челночный бег 8 x 10 метров.
2. Передача баскетбольного мяча до стены 2 м., (кол-во за 20 сек).
3. О. С. – упор присев – упор лежа – упор присев – О. С. в течение 1 мин.

Обе группы испытуемых, распределенные в случайном порядке, были исследованы в начале учебного года по вышеперечисленным тестовым упражнениям. Далее, студенты экспериментальной группы в течение всего первого курса обучения выполняли физические упражнения координационной направленности от простых до сложно-координационных. Упражнения, выбранные в качестве контрольных тестов, в процессе эксперимента не

применялись. Контрольная группа занималась в соответствии с тематическим планом дисциплины «Физическая культура и спорт».

**Результаты исследования и их обсуждения.** Результатами исследования обоснована эффективность организации учебных занятий с применением двигательных действий координационного характера (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестовой оценки координационных способностей

Содержание тестов	Экспериментальная группа (ЭГ) в начале/в конце эксперимента	Контрольная группа (КГ) в начале/в конце эксперимента
Челночный бег 8 x10 метров (с.)	24,5/23,6	24,9/24,1
Передача баскетбольного мяча в стену (кол-во за 20 сек), расстояние 2 м	13,54/17,27	13,23/15,54
О. с. - упор присев - упор лежа - упор присев - о. с. (кол-во за 1 мин)	26,26/29,65	25,94/25,49

Тестирование с помощью методики Шульте позволило дополнительно получить следующие показатели (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели теста Шульте в различных экспериментальных группах

Тест «Таблица Шульте» (в сек.)	Показатели в начале эксперимента	Показатели в конце эксперимента
Экспериментальная группа (ЭГ)	25,03	19,19
Контрольная группа (КГ)	25,43	24,18

В начале учебного года показатели по всем тестам в обеих группах были практически одинаковые. В результате проведенного исследования в двух группах, в конце периода обучения, показатели координационных способностей улучшились. Но студенты ЭГ продемонстрировали значительные улучшения в контрольных тестах. Выяснилось, что студенты группы, занимавшейся по экспериментальной программе, достигли уровня координационных возможностей статистически достоверно выше, чем студенты контрольной группы. При этом, на основании оценки показателей теста Шульте, можно судить и о проявлениях интенсивного внимания и быстроты дифференцированных реакций у студентов экспериментальной группы, что также косвенно связано с динамикой работоспособности.

Таким образом, нами обоснована и экспериментально доказана эффективность организации учебных занятий с применением двигательных действий координационного характера. Разработаны практические рекомендации для обеспечения сопряженного развития координационных способностей:

а) поэтапно реализовывать программу педагогического воздействия, построенную на принципах развития функций двигательных анализаторов, развития и совершенствования координационных способностей на основе критериев проверки и оценки, условий реализации методов развития КС;

б) в процессе решения поставленной задачи учитывать модификацию физических упражнений, имеющих наиболее значимые особенности для выполнения двигательного действия, направленного на совершенствование и развитие КС.

**Заключение.** 1. Для повышения эффективности интегрированной физической культуры в вузе необходимо всестороннее и комплексное развитие двигательных качеств и навыков студентов. Это в соответствии со спецификой профессиональной деятельности будущих работников авиационной отрасли определяет целенаправленное развитие координационных способностей.

2. Использование методики развития координационных способностей студентов позволяет им в дальнейшем эффективнее адаптироваться к будущей профессиональной деятельности в авиационной отрасли.

#### Список литературы

1. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Учиться быстро читать. М.: Просвещение. 1991. – С.170.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1991. – 288 с.
3. Воспитательная работа с иностранными студентами в процессе занятий по физической культуре / О. Н. Логинов, Р. И. Запбаров, П. А. Кондратьев, Т. И. Макаренко // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 37-39. – EDN YOUKUP.
4. Золотова, М. Ю. Профессиональная подготовка авиационного персонала, как важная составляющая безопасности на воздушном транспорте / М. Ю. Золотова, С. В. Марихин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 4-1(43). – С. 57-59. – DOI 10.24411/2500-1000-2020-10304. – EDN TCDWIX.
5. Карпеев, А.Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений [Текст] / А.Г. Карпеев // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №9. – С.5-11.
6. Капшанов, Э. Ф. Исследование уровня вестибулярной устойчивости и координационных способностей летного состава / Э. Ф. Капшанов, В. Л. Пашута // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3(145). – С. 96-101. – EDN YJCNUB.
7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие/ В.И. Лях. – М.: ТВТ, Дивизион, 2006. – 290 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев; Л. П. Матвеев. – [3-е изд., перераб.и доп.]. – Москва: Физкультура и Спорт: 2008. – (Корифеи спортивной науки). – ISBN 978-5-278-00833-0. – EDN QVXTIH.
9. Морщина, Д. В. Ценностные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки в процессе обучения специалистов гражданской авиации / Д. В. Морщина, В. В. Карпушин, В. И. Шалупин // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2013. – № 192. – С. 130-133. – EDN RAMGDB.
10. Платонов, В.Н. Координация и методика ее совершенствования: Общая теория и ее практические приложения [Текст]: учеб метод пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 54 с.
11. Родионова, И. А. Применение специализированных упражнений для развития силовых качеств будущих специалистов по безопасности движения воздушного транспорта /

И. А. Родионова, В. И. Шалупин // Информационные технологии и инновации на транспорте: Материалы VII Международной научно-практической конференции. В 2-х томах, Орел, 18–19 мая 2021 года. – Орел: Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 2021. – С. 202-213. – EDNNEHNNX.

12. Ханафина, Н. В. Обучение в сотрудничестве на занятиях прикладной физической культурой / Н. В. Ханафина, Е. С. Куманцова // Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова: Сборник, Москва, 26 апреля 2017 года. – Москва: Новая книга, 2017. – С. 184-187. – EDNYLJEAL.

13. Шалупин, В. И. Применение комплекса психофизической тренировки и гимнастических упражнений в подготовке будущих специалистов гражданской авиации / В. И. Шалупин, И. А. Родионова, Д. В. Романюк // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 25-26. – EDN BBGDZF.

УДК 796.05

## **ВЛИЯНИЕ САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ НА УСПЕШНОСТЬ ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Роотермель К.С.**

*студент*

Казанский федеральный университет,  
Елабужский институт (филиал)  
Елабуга, Россия

*Аннотация.* В данной статье рассматривается влияние самосознания студентов на успешность их деятельности на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. В ходе исследовательской работы провели анкетный опрос студентов Елабужского института КФУ. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчеты о результатах проделанной работы.

*Ключевые слова:* студенты, самосознание, деятельность, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, успешность.

**Актуальность.** С каждым годом в современном мире появляется все больше критериев, которым молодые люди должны соответствовать. Одним из таких критериев является успешность. Каждый человек когда-либо в жизни задумывался о том, что влияет на успех. Успех – это то, что человек завоевывает, добивается, потому он немислим без активности человека [1]. Можно предположить, что факторов, влияющих на успешность множество. Такими факторами можно считать: мотивацию, старание, труд, но нельзя обойтись и без самосознания. Каждый человек выбирает свой жизненный путь, выстраивает отношения с другими людьми. Знания о том, что такое самопознание и саморазвитие универсально актуальны во все времена [2]. Благодаря самопознанию люди во все времена совершенствовали себя и поднимались с низших ступеней эволюции.

Ведущая деятельность студентов – учебная. Важно рассматривать тот факт, что сознание является важным психологическим явлением, которое совместно с другими функциями играет роль регулятора деятельности, обеспечивая самую лучшую адаптацию к меняющимся условиям жизни. Физическая культура является важной учебной дисциплиной, которая развивает не только физические, но и многие моральные качества, которые в будущем они смогут использовать в своей профессиональной деятельности. Важную роль также играет самосознание, настрой студентов определяет их успешность на дальнейшую деятельность. Важно также отметить, что мотивация студентов может исходить от них самих, а точнее благодаря их самосознанию. Они понимают, что многие факторы их жизни и здоровья могут ухудшаться, а постоянные занятия физической культурой и спортом могут повышать уровень их физической подготовленности и улучшить качество жизни.



**Цель исследования:** рассмотреть эффективность влияния самосознание на успешность деятельности студентов на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

**Организация и методы исследования:** Исследование проводилось на базе Елабужского института Казанского (Приволжского) Федерального Университета в период 1 семестра 2022-2023 года. С 1 сентября по 27 декабря 2022 года со студентами 1 курса отделения филологии и истории в количестве 50 человек был проведен ряд опросов, благодаря которым были получены результаты для дальнейшего исследования. Для анкетного опроса был составлен ряд вопросов, которые бы помогли в дальнейшем расширить исследование. Респондентам предлагалась ответить на следующие вопросы:

- «Ваш возраст»;
- «Считаете ли вы занятия элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту важной учебной дисциплиной?»;
- «Какие, по вашему мнению качества развивает деятельность на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту?»;
- «Играет ли, по вашему мнению, какую-либо роль самосознание на вашу успешность деятельности на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту?».

А также сравнение насколько увеличился успех деятельности студентов в течение учебного семестра (в начале и в конце учебного семестра).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Первый вопрос помог нам узнать возраст наших респондентов, которые принимали участие в исследовании. На рисунке 1 вашему вниманию, представлены результаты анкетного опроса, исходя из ответов респондентов.

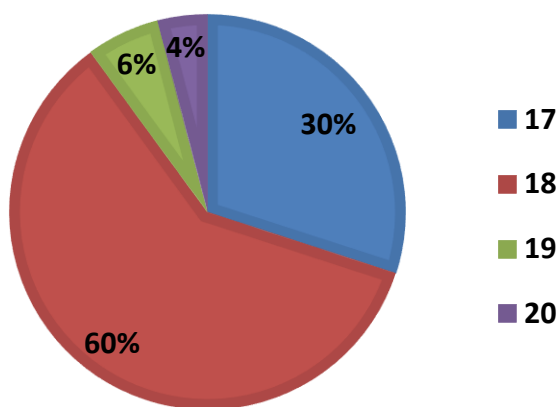


Рисунок 1 – Результаты ответа респондентов на вопрос «Ваш возраст»

Из рисунка 1 следует, что большинство наших респондентов достигли возраста совершеннолетия, исходя из этого, можно сделать вывод, что многие из студентов уже являются сформированной личностью. Это дает нам сделать более точные выводы об их понимании темы и достоверных ответов на вопросы анкетного опроса.

На рисунке 2 представлены результаты анкетного опроса студентов на вопрос «Считаете ли вы занятия элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту важной учебной дисциплиной?».



Рисунок 2 – Результаты ответа респондентов на вопрос «Считаете ли вы занятия элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту важной учебной дисциплиной?»

Из рисунка 2 можно увидеть, что большинство респондентов считают занятия элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту важной учебной дисциплиной. Можно сделать вывод, что студенты понимают важность данной учебной дисциплины и ее влияние на формирование их физических и личностных качеств.

На рисунке 3 представлены результаты опроса при ответе на вопрос №3: «Какие, по вашему мнению качества развивает деятельность на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту?». При ответе на вопрос разрешалось выбрать несколько вариантов ответа.

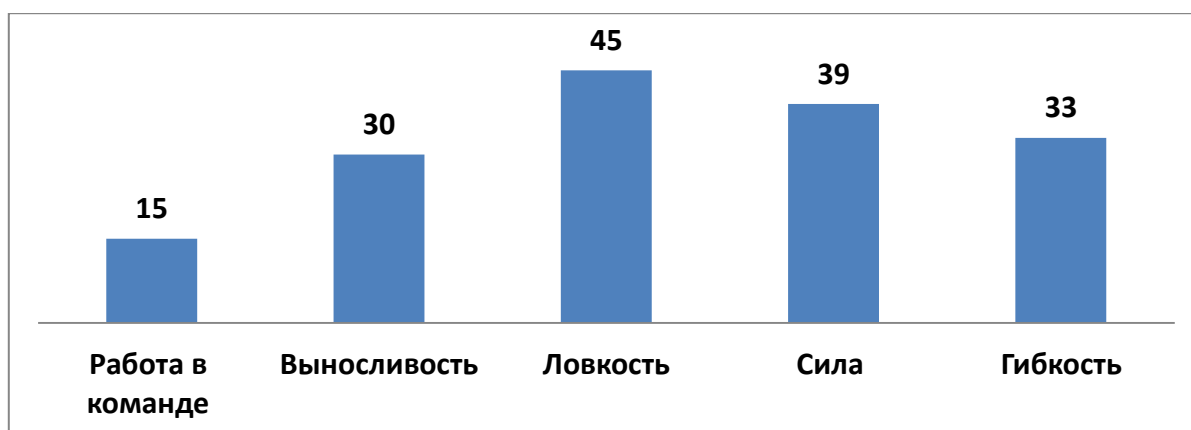


Рисунок 3 – Результаты ответа респондентов на вопрос «Какие, по вашему мнению, качества развивает деятельность на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту?»

Из рисунка 3 можно увидеть, что мнения наших респондентов расходятся на несколько вариантов ответа, что говорит о том, что деятельность на занятиях

элективные дисциплины (модули) развивают многие качества и расширяют кругозор студентов, из этого можно сделать вывод, что данные занятия приносят множество пользы.

В заключительном вопросе перед тем, как сравнить увеличения деятельности студентов мы задали вопрос, который помог подытожить всю информацию, полученную в предыдущих вопросах: «Играет ли по вашему мнению какую-либо роль самосознание на успешность деятельности на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту?»

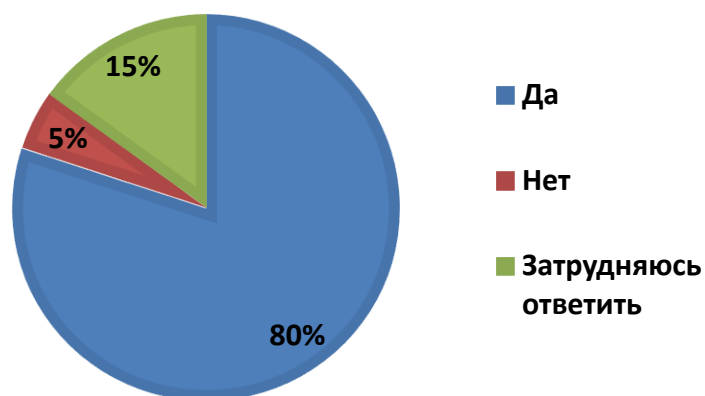


Рисунок 4 – Результаты ответа респондентов на вопрос «Играет ли, по вашему мнению, какую-либо роль самосознание на успешность деятельности на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту?»

Из рисунка 4 можно сделать вывод, что самосознание важный критерий повышения успешности деятельности на занятиях элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

В таблице 1 представлены результаты увеличения успешности деятельности студентов в течение первого учебного семестра (до и после его окончания). Результаты основаны на итогах сдачи контрольных нормативов.

Таблица 1 – Результаты увеличения успешности деятельности

Начало семестра	Конец семестра
67% выполнения нормативов по всем критериям	89% выполнения контрольных нормативов и успешности их выполнения

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что благодаря успешности деятельности, благодаря самосознанию и их внутренней мотивации, студенты повысили свои результаты по данной дисциплине, а также повысили свои физические и моральные качества, благодаря деятельности, которая была дана им на элективных дисциплинах (модулях) по физической культуре и спорту.

**Заключение.** Благодаря проведенному исследованию и формированию его результатов в ходе анкетного опроса можно сделать несколько выводов:

1. Занятия элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту очень важны и необходимы для студентов с целью повышения их физических и морально-волевых качеств.

2. Самосознание является одним из важных критериев успешности деятельности студентов и помогает им повысить умения и навыки.

#### **Список литературы**

1. Биктина, Н.Н. Психология достижения успеха: практикум / Н.Н. Биктина, А.И. Вишняков; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: ОГУ, 2019. – 123 с.

2. Минюрова, С.А. Психология самопознания и саморазвития [Текст]: учебник / С. А. Минюрова; Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург: [б. и.], 2013. – 316 с.

УДК 796.011.1

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

**Савко К.А.**

*студент*

**Сошко Н.И.**

*маг.пед.наук*

Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы  
Гродно, Белоруссия

*Аннотация.* Статья содержит обобщение исследований в области психологии в рамках физической культуры студентов. Рассмотрены аспекты влияния на психологическое состояние студентов. Проанализированы проблемы укрепления стрессоустойчивости и психоэмоциональное состояние студентов.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, студент, здоровье.

В современном мире физическая культура играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья студентов. Именно поэтому одной из главных задач политики государства является решение вопросов, касающихся оздоровления организма и повышение иммунитета. Данная задача решается с помощью увеличением интереса студентов к занятиям физической культурой, например, путем построения спортивных сооружений; возможностью выбора вида спорта и занятие им в процессе планового учебного процесса; возможностью получать интересующие студентов сведения по многим практическим вопросам, например: о рациональном питании и контроле над весом тела, о методике психотренировки, о применении тренажерных устройств во время самостоятельных занятий и т.п.

Под термином «физическая культура» понимается не только физическая активность. Физическая культура является воплощением в самом человеке результатов использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в ее широком смысле, т. е. в усвоении человеком потребных знаний, навыков, умений и соответствующих психических свойств, достигнутых на основе использования средств физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации [3].

Стоит обратить внимание, что занятия спортом прививают студенту понятие режима дня, что в свою очередь оказывает влияние на общее состояние здоровья и в итоге помогает избежать психологических проблем из-за высокой умственной нагрузки.

Говоря о психологических аспектах физической культуры, мы должны руководствоваться таким термином, как психология физической культуры – это отрасль, которая изучает закономерности прогресса и проявления психики в особенных условиях физического воспитания. Это означает, что в процессе занятий физической культурой молодежь опирается на зрительные, осязательные, мышечно-вестибулярные ощущения и восприятия, у них

развивается двигательная память, мышление, воля, способность к регулированию собственного психического состояния [1].

Стоит понимать, что жизнь студента протекает не только в стенах вуза, но и за его пределами. Студенты представляют собой социальный организм, который никогда не стоит на месте и постоянно развивается. Для данного социального организма характерны многие психологические качества, которые имеют важное значение при занятии физической культурой, к ним относятся: адаптация в коллективе, взаимопомощь, взаимопонимание, сплоченность, а также соперничество, самоутверждение, подражание и др. Именно поэтому при занятии физической культурой у студентов идет развитие разных психических процессов, которые в свою очередь связаны с построением психологических основ двигательного развития и психофизического состояния в целом.

Жизнь каждого студента полна препятствий, преодолеть которые можно только с помощью воли. В традиционной психологии под волей понимается источник внутренней активности человека, независимый от внешних факторов. Воля объясняется также как внутренняя способность человека к совершению действия или к свободному личностному выбору. Человек совершает только то действие, которое он решил осуществить, воздерживаясь от других [2]. Значение воли в жизни студента очень велико, ведь именно воля помогает студенту управлять собой. Особенно отчетливо это видно, когда у студента возникают препятствия разной степени трудности и он стоит перед выбором решения тех или иных вопросов. И именно занятия физической культурой и формируют у студенческой молодежи понятие воли во всех ее проявлениях. Считаем, что развитие физической культуры в вузе должно идти в направлении всестороннего развития у студентов: управления своим психоэмоциональным состоянием, развития коммуникативных навыков, развития индивидуальных способностей и обогащения культуры в целом.

Студенческое время – это период активного формирования и укрепления комплекса социальных функций взрослого человека. Физическая культура помогает молодежи расширять перечень таких функций и овладеть всеми необходимыми социально-психологическими навыками. Занятия физической культурой должны обеспечивать решение оздоровительных задач, именно поэтому целью преподавателей данной дисциплины является формирование здоровых интересов: прививание потребности физического совершенствования, воспитание высоких волевых качеств, выносливости и др. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов нашей страны стоят в приоритете и являются одними из важных способов правильного формирования нового поколения.

#### Список литературы

1. Андрианов, А. Ю. // Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи / А. Ю. Андрианов. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/viewer>.
2. Глоссарий. Психологический словарь. [Электронный ресурс] // PSYCHOLOGIES. – Режим доступа: <https://www.psychologies.ru/glossary/v/volya/>.
3. Физическая культура и ее роль в общем развитии человека [Электронный ресурс] // Международный студенческий научный вестник. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=1380>.

УДК 796:378.172

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

**Сивицкая А.П.**

*студент 3 курса лечебного факультета*

**Калиниченко А.С.**

*студент 1 курса стоматологического факультета*

**Тур А.В.**

*старший преподаватель*

Витебский государственный ордена Дружбы народов

медицинский университет

Витебск, Белоруссия

*Аннотация.* В нынешнее время все больше увеличивается число студентов, освобожденных от занятий физической культурой, и уменьшается число учащихся заинтересованных в занятиях, поэтому преподавателям приходится искать и вводить новые методы и техники проведения занятий, чтобы привлечь молодежь. Таким образом, тема инновационных технологий становится все более актуальной.

*Ключевые слова:* инновационные технологии, физическое воспитание, студенты, поза, здоровье.

**Актуальность.** Сейчас спорт начинает занимать все более значимое место в жизни людей, что позволяет его считать одним из основных видов человеческой деятельности. В системе норм и ценностей общества он также играет большую роль. Занятия спортом, особенно любительские, довольно часто рассматриваются не только как способ укрепления и сохранения здоровья, но и как превентивная мера по предотвращению алкоголизации и наркотизации и других антисоциальных проявлений поведения, особенно в среде молодежи.

Проанализировав данные можно сказать, что у большинства студентов имеются проблемы со здоровьем и к тому же отсутствует интерес к занятиям спорта. Как следствие, такие студенты будут избегать занятия физической культурой, в связи их не состоянием выполнять элементарные упражнения. Но не смотря на это, по-прежнему остается важной задачей повышения их двигательной активности.

**Целью нашего исследования** является оценить важность современных инновационных технологий в физическом воспитании студенческой молодежи.

**Организация и методы исследования.** В исследовании мы использовали методологическую систему, которая включает интегрированный и междисциплинарный подходы. Ключевым был философский подход, который позволил объединить знания из разных наук, являясь теоретическим фундаментом и обладающим универсальными принципами. Также был использован системный, субстратный и структурированный подходы. Для анализа были изучены различные исследования в области физической культуры с философской и антропологической позиций, изучены некоторые эмпирические исследования с анализом терминов, исследуемых в нашей

работе. В качестве источников использовались методические и практические материалы, нормативно-правовые акты, отечественные и зарубежные научные публикации, информационные материалы о деятельности образовательных организаций в сфере физического воспитания, размещенные в сети Интернет.

**Результат исследования и их обсуждения.** Чтобы привить большему количеству людей любовь к физическим нагрузкам мы предлагаем перейти к новому этапу, а именно к инновационному образованию.

Инновационное образование – это процесс образовательной и обучающей деятельности, который вдохновляет и позволяет конструировать новые виды деятельности общества. Традиционное образование в настоящее время классифицируется как репродуктивно-ориентированное, т. е. связанное с передачей знаний. Роль преподавателя в этом случае носит стандартный, предметно-технологический характер. Целью инновационного образования является социально ориентированное направление, обеспечивающее творческий и продуктивный характер образовательной деятельности. При этом преподаватели выполняют функции руководителей, организаторов и соучастников образовательного процесса, а сам процесс обучения строится как диалог.

Под образовательными инновациями предлагается понимать новые методы обучения, новые способы организации занятий, инновации в организации содержания образования, методы оценивания образовательных результатов.

К новым методам относится использование в образовательной практике нетрадиционных видов физической культуры и спорта. Многие нетрадиционные виды дошли до нас издревле. Одной из таких систем является йога.

Оздоровление организма с помощью йоги положительно влияет на психическое и физическое здоровье студентов, при минимуме средств и времени использования в практических занятиях.

Наше здоровье и само наше существование зависят от дыхательной системы и системы кровообращения. Йога снабжает энергией и стимулирует кровообращение в человеческом организме, что будет очень полезно для студентов, которые ведут по большей мере сидячий образ жизни.

Мы хотим привести комплекс простых, но очень действенных упражнений, которые помогут вам привести ваше тело в тонус.

#### 1. Поза моста.

Укрепляет ягодицы и заднюю сторону бедра, растягивает грудные мышцы. Лягте на коврик, положите руки вдоль тела, согните колени и поставьте стопы на пол на ширине бедер. Поднимите таз от пола, вытяните тело в одну линию от [плеч](#) до коленей, сожмите ягодицы, надавите ладонями на пол. Задержитесь в этом положении на пять дыхательных циклов и опуститесь обратно.

#### 2. Позы с коленом у груди.

Увеличивает мобильность бедер. Выпрямите ноги, подтяните одно колено ближе к груди. Толкайте пятку прямой ноги в сторону стены, вытягивая бедро. Задержитесь на три дыхательных цикла, поменяйте ноги и повторите.



### 3. Половина позы саранчи.

Укрепляет мышцы спины и ягодицы. Лягте на живот, положите лоб на коврик, руки вытяните по сторонам и разверните ладонями вниз. Поднимите прямую правую ногу, подержите шесть дыхательных циклов, опустите и повторите то же самое движение с левой. Сделайте по два подхода на каждую ногу.

### 4. Из позы ребенка в позу кошки-быка.

Эта связка растягивает мышцы плеч и спины. Сядьте на пятки, положите лоб на коврик, руки вытяните перед собой. Задержитесь в позе на три дыхательных цикла. Затем встаньте на четвереньки и с выдохом плавно прогните спину. Затем со вдохом округлите позвоночник, втягивая живот. Повторите связку три раза.

### 5. Вариация позы стола.

Прокачивает равновесие и укрепляет ягодицы и спину. Встаньте на четвереньки и втяните живот. Выпрямите одну руку, задержитесь на три дыхательных цикла и повторите с другой стороны. Затем поднимите прямую ногу до параллели с полом, зафиксируйтесь на три дыхательных цикла и повторите с другой стороны. Сделайте эту связку движений дважды. Затем одновременно поднимите левую ногу и правую руку. Задержите положение на три дыхательных цикла и повторите с другой стороны.

Йога избавляет от стрессов и полезна, как для всего тела, так и для сознания. Научившись расслабляться и пребывать в покое, мы надежно защитимся от любых неприятных ситуаций и воздействий.

Следует больше рассказывать учащимся о пользе занятий спортом, а также вводить в курс новых и более современных видах спорта, игр. Например: танцы, аэробика, бадминтон, гимнастика, теннис, стрельба из лука, пинг-понг, катание на коньках и скейт-бордах, боулинг, плавание, борьба, различные командные игры.

Для внедрения в практику физического воспитания предлагаются и другие виды подвижных игр: сюжетные игры, импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические двигательные игры, игры на основе «интеграции интеллектуального и двигательного компонентов».

С нашей точки зрения студентам были бы интересны такое современное направление как танцевально-игровых упражнениях, которые помогают для исправления недостатков в осанке. Особо часто встречающиеся недостатки:

- небольшая сутулость (кифоз);
- седлообразная поясница (увеличенный прогиб в поясничном отделе позвоночника);
- асимметрия лопаток.

Для исправления этих недостатков необходимо применять ряд корректирующих упражнений на полу в положении, разгружающем позвоночник, – сидя, лежа на спине и животе, стоя на коленях, позже стоя.

Примером повышения активной деятельности может служить:

- организации работы театра физического воспитания, спорта, движений, пантомимы и т. п.

- Театр способствует культурному развитию личности. Расширяет знания учащегося об окружающем мире, развивает культуру речи, способствует формированию самостоятельности в суждениях, развивает сенсорно-эмоциональную сферу, повышает общий культурный уровень, ведет к серьезной жизни. Заставляет задуматься над проблемами.

- развития пластики, ритмичности и других эстетических способностей;

Эстетическое воспитание тесно связано со всеми сторонами воспитания. Оно усиливает воспитательный эффект других сторон воспитания через формирование эстетических чувств, эстетической отзывчивости, начальных эстетических и этических понятий и оценок.

- «спонтанного танца»

Спонтанный танец – это и диагностика, и лечение в одном флаконе. Сильный инструмент, особенно для мужчин, так как у многих из них есть внутренний запрет, на то, что танцы – это для девочек. А как раз именно такое раскрепощение – путь к изменению автоматических и порой мешающих приятно жить шаблонов. Для мужчины танец может быть началом установления осознанной связи со своей внутренней женщиной – анимой.

**В заключение** хотелось бы сказать, что внедрение новых форматов, приемов и методов в тренировочный процесс студентов дает преимущество по сравнению с традиционным физическим воспитанием. Он может оптимизировать образовательный процесс, сделать их более эффективными, прогнозировать результаты и стимулировать интерес учащихся к физическому воспитанию. Особое внимание следует уделить роли спорта в формировании волевых и сильных людей. Спортивная подготовка путем привыкания к реальным действиям и поведению обеспечивает воспитание необходимых качеств: самодисциплины, усидчивости, настойчивости в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности, максимализма в спорте, работе и обществе, компетентной деятельности, демонстрирующей старание. По проанализированным данным, современная система образования в вузах характеризуется высокой степенью концентрации и информационной насыщенности образовательного процесса. Студенты проводят много времени в библиотеках и компьютерных классах, а также много времени готовятся к учебе дома. Все это может негативно сказаться на состоянии различных их систем организма. Одни слова не могут сделать тело сильным и здоровым. Студенты должны быть помещены в условия, требующие проявления этих качеств. В такие условия молодого человека многократно ставит спорт.

#### Список литературы

1. Ульянова, И.С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников / И. С. Ульянова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 10.1 (90.1). – С. 42-49.
2. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. – Школа здоровья. 2000. Т. 7. No2.
3. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998 г.

УДК 796.328.2

## ХУПТАКРАУ В АСПЕКТЕ МОТИВАЦИОННЫХ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**Сидоренко А.С.**

*к.п.н., доцент*

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 членов спортивной секции СПбГУАП по хуптакрау. Результаты исследования показали, что большинство опрошенных занимаются хуптакрау 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, а какие-либо преимущества от участия студентов в тренировочном процессе практически не имеют для молодых людей какого-либо значения.

*Ключевые слова:* студенты вуза, хуптакрау, мотивационные факторы.

**Актуальность.** Для более качественного и продуктивного проведения учебных занятий по физической культуре в вузе необходимо четко 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 [3].

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.

**Цель исследования.** В данном исследовании мы пытались 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 такого вида спорта мы рассматривали хуптакрау, спортивную игру, в которой игроки команды состоящей из 5 или 7 человек должны ударами ноги разной сложности, плечом или головой забивать мяч в подвешенное над площадкой гнездо [5].

Данная игра, очень популярная в странах Юго-Восточной Азии, привлекает внимание отечественных студентов тем, что чем-то напоминает всеми любимый футбол, в который не разрешается играть в спортивном зале из соображений безопасности [4].

**Организация и методы исследования.** Наше исследование проводилось среди студентов юношей 1-2 курсов, членов спортивной секции хуптакрау, в количестве 8 человек, в сентябре 2022 года. Наиболее значимые для молодых людей мотивационные стимулы определялись методами опроса и анкетирования и распределялись по значимости, выявляя наиболее и наименее важные.

Выбор мотивационных факторов в спорте достаточно большой: добиться высоких спортивных результатов, заниматься любимым делом и получать от этого удовольствие, повысить уровень своей физической и функциональной подготовленности, овладеть определенными 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. Все вышеперечисленное позволяет спортсмену определять свои приоритеты и выстраивать свои цели [2].

Совершенно очевидно, что хуптакрау не относится к числу популярных в Европе видов спорта и практически не известен в России, поэтому у членов секции этой игры в СПбГУАП отсутствует возможность принимать участие в соревнованиях внутри страны, ограничиваясь исключительно участием в показательных выставочных играх в других учебных заведениях. Однако тесные связи вуза со странами Азии могут дать шанс российским студентам участвовать в турнирах с хуптакраутистами из Китая, Казахстана, Вьетнама и других стран. Поэтому у них должен присутствовать интерес к развитию и самосовершенствованию.

Из перечисленных выше мотивационных критериев хуптакраутистам были предложены следующие варианты:

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 сборах, поездки в другие страны и города.

7. Мотивация к получению преференций внутри учебного заведения – повышенная стипендия, поощрения, автоматический зачет по дисциплине «Физическая культура».

В ходе опроса каждому из 8 занимающихся предлагалось распределить 100 баллов по важности 7 отмеченных пунктов по шкале: 0-15 практически не важно, от 20-35 наименее важно, 40-60 средняя важность, 65-80 очень важно, 85-100 крайне важно.

**Результаты исследования и их обсуждение.** 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%). Т.е. в данном случае очевидно преобладает эмоциональная и оздоровительная функция физической культуры.

**Заключение.** На примере хуптакрау можно сделать 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.

#### Список литературы

1. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: 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. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для ИФК. – М., 1979. – 117 с.
4. Сидоренко, А.С. Сепактакрау. / А.С. Сидоренко // Практическое руководство. – СПб.: ГУАП, 2006. – 16 с.
5. Хуптакрау. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Хуптакрау> (дата обращения 07.11.2022).

УДК 796.038

## ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, ИХ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

**Тавлинов А.С.**

*студент*

**Зизикова С.И.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В представленной научной работе обсуждается важность современных тенденций в студенческом спорте, особенно в подготовке спортивных резервов. Подчеркивается положительное влияние спортивной подготовки на развитие личности профессионалов. Обсуждаются вопросы, связанные с развитием карьеры молодых людей, занимающихся тем или иным видом спорта.

*Ключевые слова:* физическая культура, студенческий спорт, тенденция, спортивный резерв, молодежь, современность.

**Актуальность.** Перед физическим воспитанием в высших учебных заведениях, направленного на развитие физических способностей у студентов и стимулирование у них интереса к физической культуре и спорту, Российской Федерацией, в качестве развития студенческого спорта, были поставлены конкретные задачи. Развитие студенческого спорта также связано с формированием у молодежи здоровых жизненных ценностей и профилактикой различных негативных социальных явлений. Студенческий спорт, а также детско-юношеский спорт является основной областью применения концепции постоянного физического воспитания в системе образования Российской Федерации. Следует, однако, отметить, что в молодежном спортивном движении в России существуют значительные проблемы. Одной из основных проблем развития студенческого спорта в России является отсутствие нормативно-правовой базы. В настоящее время студенческий спорт не подпадает под действие существующего законодательства.

Общеизвестно, что спорт является средством повышения физической работоспособности. Как говорят С.В. Шевченко, Л.А. Ситак и Е.С. Романенко, спорт – это культурно зависимая и культурно необходимая деятельность, направленная на физическую подготовку и развитие определенной личности [7].

По оценкам специалистов, основные направления современного студенческого спорта базируются на следующих принципах и подходах к физическому воспитанию:

- Работа по организации.
- Развитие спортивных сооружений.
- Развитие массового спорта.
- Развитие соревновательных видов спорта.

- Мероприятия по повышению осведомленности.
- Человеческие ресурсы.
- Научно-методическое обеспечение.
- Мониторинг различных показателей спорта и физической активности в качестве критериев эффективности.

Следует отметить, что текущая ситуация в исследуемых секторах не совсем благоприятна для развития профессионализма через спорт.

Например, многие спортивные и молодежные клубы страны закрылись в последние десятилетия [1].

Под предлогом экономических неудобств забывается работа по физическому воспитанию, уровень физического развития населения не включается в основные показатели национальной социальной статистики, а многие спортивные сооружения и арены используются в коммерческих целях.

Важные национальные руководства по стратегиям фитнеса для молодежи и массового спорта были утрачены, а понятия «массовый фитнес» и «физическое воспитание» исчезли из концепции физического воспитания и мероприятий по охране здоровья населения, заменившись понятием «пропаганда спорта» в национальной транспортной инфраструктуре.

Из категории физкультурно-оздоровительных мероприятий были исключены понятие «массовый фитнес» и физкультурный комплекс «готов к труду и обороне» [3].

**Цель исследования** – проанализировать развитие студенческого спорта на примере организаций и руководящих органов, которые продвигают концепцию студенческого спорта (Федерация студенческого спорта России, Федерация студенческих спортивных ассоциаций России и Федерация ассоциаций студенческого спорта).

#### **Задачи:**

1. Проанализировать медиа среду в плане развития физического воспитания у обучающихся.
2. Систематизировать физическое воспитание и спорта, а так же провести теоретический анализ управленческих проблем и затронуть пропаганду здорового образа жизни среди молодежи.

#### **Методы исследования:**

Нами были использованы общенаучные методы, такие как: анализ, синтез, индуктивные, дедуктивные методы, был проведен анализ средств массовой информации, так же были затронуты методы причинно-следственного, сравнительного анализа.

**Результаты исследования.** На повестке дня одной из важнейших задач высших учебных заведений является физическое воспитание студентов. В высших учебных заведениях ректор отвечает за общее руководство физическим и оздоровительным воспитанием студентов, а администрация государственных учреждений отвечает за введение в практику этой деятельности. На базе спортивных клубов проводятся мероприятия по укреплению здоровья, физическому воспитанию, массовому спорту вместе с отраслевыми и местными организациями. Факультеты физического воспитания отвечают за организацию

и проведение получения физического воспитания студентами в соответствии с национальным учебным планом и программами. На международной арене за развитие студенческого спорта отвечает Международная федерация студенческого спорта (FISU). На данный момент Федерация студенческого спорта России и Российский студенческий спортивный союз имеют свои роли в организации студенческих спортивных соревнований. Министр спорта РФ О.В. Матыцин отметил, что студенческие спортивные ассоциации имеют важность для создания качественного спортивного оборудования и продвижения спортивной культуры и здорового образа жизни среди молодежи [7].

Всероссийская молодежная общественная организация «Федерация студенческих спортивных клубов России», основанная в июне 2013, поставила себе следующие цели:

- Обеспечить комфортными условиями, направленными на развитие и продуктивность студенческого спорта как основную и универсальную, а так же равнодоступную формы общественной жизни студентов.
- Сформировать объединение государственных органов вместе с гражданами и направить их совместные усилия на пользу формирования у поколения высоконравственного, физически и психически здорового, гармоничного образа жизни.

Для поощрения молодежи Международная федерация студенческого спорта решает создать одну систему из спортивных клубов различных организационных форм. Исходя из этого создание и внедрение моделей студенческих спортивных клубов различных организационных форм предоставляет возможность оценить вклад данных организаций в развитие студенческого спорта [5].

На данный момент, если говорить об успешных моделях спортивных организаций, то можно выделить Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова и Российский университет дружбы народов.

FISU имеет статус некоммерческой общественной организации, которая была создана на добровольной основе студентами и работниками образовательных учреждений высшего и профессионального образования, здесь же принимали участие и другие образовательные организации и учреждения Российской Федерации, основываясь на общности целей и интересов [6].

Анализ существующей системы эффективности молодежного спорта показывает, что местные законодательные и административные органы, управляя сектором, ориентируются, с одной стороны, на добровольную организацию досуга молодежи и создание условий для здорового образа жизни в структуре и содержании жизни и деятельности, а с другой стороны, на поддержку и развитие коммерциализации спорта через службы спортивного менеджмента и маркетинга.

В большинстве случаев работа в этой области будет оцениваться по следующим критериям:

Во-первых, чтобы развить у студентов интерес к здоровому образу жизни, и довести их до высоких спортивных результатов, то вполне достаточно уже



имеющееся количество университетских спортивных сооружений, национальных спортивных организаций, профессиональных спортсменов и тренеров в РФ.

Во-вторых, местные стратегии развития спортивных организаций должны эффективно учитывать интересы и потребности российской молодежи и в полной мере реализовывать федеральные, а так же местные целевые программы.

В-третьих, вести конструктивный диалог с представителями спортивных ассоциаций с целью выработки согласованной политики и эффективной подготовки спортивных ресурсов в этой области.

В-четвертых, разработка и внедрение федерального и регионального законодательства и создание эффективной законодательной и административной базы для продвижения ведения здорового образа жизни и спортивных ценностей среди молодежи.

В-пятых, документировать изменения в деятельности молодежи в регионе, акцентированно в общеобразовательных школах и не забывать про другие учебные заведения, а так же учесть степень участия молодежи в пропаганде спорта.

В-шестых, пути и средства повышения качества физического воспитания молодежи и получения здорового и гармоничного развития личности [4].

Осенью 2015 года члены ССК проверили физическое состояние студентов первого и третьего курсов ГТО. 24 марта 2014 года вышел Указ Президента РФ № 172 «О физических условиях и спортивных сооружениях для проведения всероссийских соревнований по труду и обороне». – Федеральный закон о ГТО от 5 октября 2015 года. Реализация этих актов основана на внедрении системы коллективного управления материальным положением субъектов [1].

Развитие студенческого спорта в России изучалось на примере динамики временных рядов, в которые были включены такие категории, как «Федерация студенческого спорта России», «студенческий спорт», «Федерация студенческих спортивных клубов России» в новостном поле. Проводя систему мониторинга средств массовой информации, которая основана на принципах математической лингвистики, были рассмотрены федеральные, региональные, а так же зарубежные СМИ (журналы, газеты, информационные агентства, ТВ, радио и блоги, онлайн-СМИ) за период с 1 января 2013 года по 31 декабря 2015 года (в основном сформированные вокруг интересующих тем) [2].

Сегодня крупные спортивные и досуговые учреждения для молодежи работают во всех регионах нашей страны. Однако не стоит забывать, что в отличие от крупных городов, таких как Москва и Санкт-Петербург, занятия спортом молодежи во многих регионах зависят от наличия спортивных сооружений в регионе. Поэтому не случайно спортивное население в российских регионах не растет, а здоровье молодежи не развивается в положительную сторону [6].

**Заключение.** Если говорить о развитии студенческого спорта в России, то оно осуществляется непосредственно при эффективных действиях государства, общественных и частных организаций и администраций по

продвижению идеалов студенческого спорта. Эта информация поможет проанализировать ситуацию и проблемы университетского спорта и предвидеть изменения, необходимые для принятия эффективных административных решений в области развития университетского спорта.

Поэтому существует острая необходимость в разработке механизмов, способных повысить эффективность спортивной деятельности студентов в развитии личности молодых специалистов.

#### Список литературы

1. Актуальные вопросы психологии и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» – 2021: материалы конференции / под редакцией М. П. Лебедевой [и др.]. – Архангельск: САФУ, 2021. – ISBN 978-5-261-01536-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/226898> (дата обращения: 16.12.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 86.
2. Каменков В.С. Система управления физической культурой и спортом в Беларуси // Вестник Высшего Хозяйственного Суда, 2018. № 4. С. 149.
3. Комплекс ГТО в структуре мониторинга физического воспитания студентов / Д.А. Романов, Н.В. Кушнир, В.А. Питкин, Н.А. Авдеева, А.А. Свирид // Научные труды Кубанского государственного технологического университета, 2015. № 6. С. 352-374.
4. Лифанов А.Д. Отношение студенток, получающих среднее профессиональное образование в условиях вуза, к занятиям физической культурой / А.Д. Лифанов, Л.А. Фиогентова, В.Д. Лифанова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2018. № 4 (110). С. 76-79. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2017. № 4 (146). 181
5. Тарасенко, А. В. Теория и методика физической культуры. Ч.3: учебно-методическое пособие / А. В. Тарасенко, А. В. Черкасов. – Севастополь: Филиал ФГБОУ ВО «ГМУ им. адм. Ф.Ф. Ушакова» в г. Севастополь, [б. г.]. – Том 1 – 2020. – 172 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/250547> (дата обращения: 16.12.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 109.
6. Фазлеева Е.В. Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов ТГГПУ за последние пять лет / Е.В. Фазлеева // Теория и практика физической культуры, 2019. № 4. С. 87-88.
7. Шевченко С.В., Романенко Е.С., Ситак Л.А. Профессиональная модель личности студента в области формирования физической культуры // Austrian chournal of Humahities and Social Scienics, 2020. № 3-4. С. 125-128.

УДК 374.32

## ВНЕУРОЧНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

**Федотов И.А.**

Оренбургский государственный  
педагогический университет  
Оренбург, Россия

*Аннотация.* Одной из значимых задач российского общества является физическое воспитание студентов, которое особенно актуально в современных геополитических условиях. Физическое воспитание молодого поколения ориентировано на формирование здорового образа жизни, активное включение в физкультурно-спортивную деятельность на протяжении всей жизни, через саморазвитие, самоорганизацию, самосовершенствование, но и обеспечение психофизической готовности к военной службе.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, студенты, подготовка к службе в армии.

**Актуальность.** Современное состояние военно-политической обстановки в мире, привело к необходимости пересмотра системой образования программ обеспечивающих повышение роли физического, психологического и патриотического воспитания. В Указе президента РФ В.В. Путина от 09.11.2022 г. «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» раскрыты основные положения, отражающие значимость физического и духовного воспитания молодежи и современной подготовки к службе в Российской армии [3]. В распоряжении правительства РФ № 134-р от 30.10.2021 г. «О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года», отражены приоритетные направления деятельности по организации работы с молодежью, ориентированные на военно-патриотическое воспитание, развитие военно-прикладных видов спорта, а так же ориентировать работу с молодежью призывного возраста на формирование физических и психологических качеств, обеспечивающих успешную адаптацию [2]. Актуальными являются задачи организации образовательной среды вуза, нацеленные на формирование значимых составляющих жизнеспособности молодого поколения с точки зрения здоровья, активного участия в жизни общества, саморазвития и самосовершенствования в физическом и духовно-нравственном понимании культурологических аспектов. Так как ранее были упразднены военные кафедры в вузах, именно в рамках внеурочной деятельности, возможно, скоординировать работу по подготовке студентов вуза к службе в армии. И обеспечит снижение отрицательных результатов готовности молодежи прохождению службы в Вооруженных Силах РФ, успешной адаптации и боеспособности страны [1].

**Цель исследования.** Обосновать роль внеурочной физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза при подготовке к службе в армии.

**Организация и методы исследования.** В работе использованы общие и частные теоретические и эмпирические методы исследования. Содержание внеурочной физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи

призывного возраста представляет собой совокупность научно-обоснованных средств, методов и методических приемов, интегрирующих из системы военно-прикладной физической подготовки военнослужащих в образовательный процесс вуза. Исследование проводилось на базе Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет». Применяя диагностический аппарат исследования, были изучены особенности физической подготовленности студентов к военной службе, проведены психологические тесты, ориентирующие на понимание роли и значимости службы в армии, ответственности за своих товарищей (поступки), совместное принятие решений и реакций, формирование коммуникации.

Разработанная программа физического воспитания студентов старших курсов реализуемая во внеурочной деятельности включала в себя теоретические и практико-ориентированные блоки. Теоретическая подготовка дополнительно рассчитана на приобретение знаний в области тактической медицины, имеющая военно-прикладную направленность, проведение мероприятий патриотического характера «Конкурс строя и песни», «Один день в армии». В практическую часть программы введены физические упражнения, которые соответствуют будущей военной (военно-профессиональной) деятельности. На занятия привлекались военнослужащие, которые делились опытом военной службы и ориентировали студентов на совокупную значимость теоретической, специально-физической и специально-двигательной подготовленности. Создавались специальные стимулирующие условия для проявления различных видов устойчивости к срочной военной деятельности и военно-профессиональных способностей, требующих активных действий и надежной психофизической реакции.

**Результаты исследования и обсуждение.** Сравнительный анализ тестирования физической подготовленности студентов третьих и четвертых курсов показал низкий уровень подготовки по критериям бег на 100 м., бег на 3 км, подтягивание на перекладине. Сравнение полученных результатов тестирования осуществлялось по таблице предложенной Б.Х. Ланда, для студентов, и нормативов для оценки физической подготовленности различных групп граждан призывного возраста. При сравнении нормативов было отмечено, что показатели для студентов исходно ниже, чем для граждан призывного возраста. Анализ результатов тестирования показал следующее: с тестом на силовую подготовку- подтягивание на перекладине (качество сила) испытуемые справились лучше всего. На «отлично» его выполнили 60 % студентов, неудовлетворительный результат показали 20 %. Процент оценок «хорошо» и «удовлетворительно» практически сопоставим по обоим нормативам.

Тест на скоростную подготовку (качество быстрота) – бег на 100 м по нормативам для военнослужащих и студентов на оценку «отлично» тестируемые выполнили – 15 %, вместе с тем много неудовлетворительных результатов 25 % соответственно хорошо у 60 %.

Особую тревогу вызывает общая выносливость (качество выносливость) будущих призывников. В беге на дистанцию 3 км только 5 % испытуемых выполнили задание на отличную оценку по нормативам для военнослужащих,

80 % не смогли показать положительный результат. По окончании эксперимента в тесте «подтягивание на перекладине» результаты увеличились на 7 %, в беге на 100 м. – на 9 %, в тесте на выносливость – 3 км – на 12%. Сравнительные результаты представлены на рисунке 1.

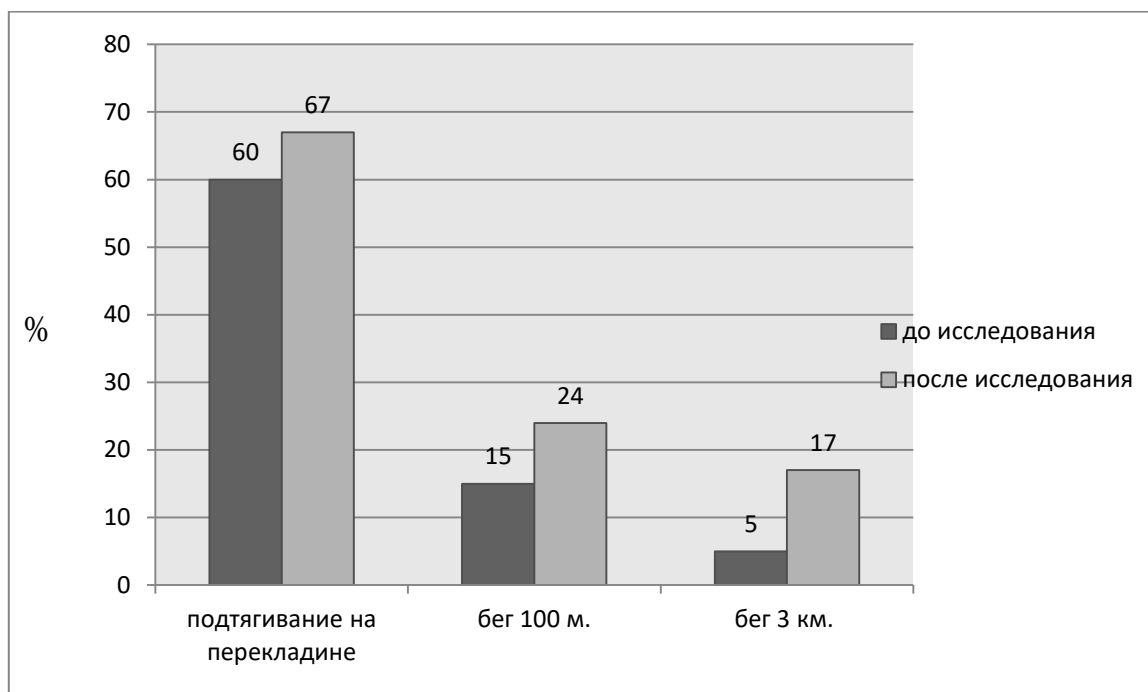


Рисунок 1 – Результаты диагностики двигательных тестов студентов до и после эксперимента (в %)

**Заключение.** Подготовка молодого поколения к военной службе является одним из приоритетных направлений российского общества. До 2030 года на государственном уровне предусмотрено развитие федеральной системы обеспечивающей подготовку к военной службе молодого поколения – студенческой молодежи. На основании чего учреждения высшего образования должны активизировать работу в данной области и создать образовательные условия для формирования адаптационных механизмов у студентов к прохождению службы в армии, быть патриотом своей страны, уметь саморганизовываться и совершенствоваться в психофизическом плане на протяжении всей жизни.

#### Список литературы

Радченко, Д. Г. Военно-прикладная физическая подготовка студентов в вузе: теоретические и практические аспекты / Д. Г. Радченко, В. В. Пономарев. – Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2013. – 143 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428880> (дата обращения: 31.01.2023).

Распоряжение Правительства РФ от 03.02.2010 N 134-р (ред. от 30.10.2021) «О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года» [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_97419/9b234b7592a8a5d5e39d015962833d5bb8704c71/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_97419/9b234b7592a8a5d5e39d015962833d5bb8704c71/)

Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>.

УДК 796.011:378

## ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Хайруллин И.Т.**

*к.п.н., доцент*

Казанский государственный  
энергетический университет  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье приведен результаты опроса по выявлению пропусков учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». По результатам проведенного опроса выявлены основные причины пропусков занятий. Ими являются различные заболевания, неудобное расписание и местоположения проведения занятий, а также их рабочий график так как многие студенты вынуждены зарабатывать.

*Ключевые слова:* исследование, учебные занятия, физическая культура, дисциплина, студент, пропуски.

**Актуальность** данной проблемы заключается в том, что студенты часто пропускают занятия по физической культуре, по этой причине в последние годы студенты обладают плохой физической подготовкой и слабым иммунитетом к заболеваниям, нежели ранее.

Аналізу причин пропуска обучающимися учебных занятий посвящены многочисленные исследования отечественных и зарубежных педагогов, социологов и психологов.

Чаще всего студенты пропускают лекции и занятия по физической культуре. По мнению М.Я. Виленского, это связано с тем, что многие обучающиеся вузов не воспринимают данную дисциплину как учебную, имеющую свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности.

По мнению других авторов, отсутствие должной посещаемости занятий по физической культуре обучающимися связано не с их низкой оценкой значимости данного предмета в образовательном процессе, а, скорее всего, с организацией и программно-методическим обеспечением дисциплины «Физическая культура».

В 2021 году по официальным статистическим данным среди студентов, обучающихся в вузах, имели первую группу здоровья 20,7%, вторую группу здоровья – 59,2%, а 18,3% – третью группу здоровья, т.е. имеющие хронические заболевания, четвертую и пятую группу здоровья (инвалидизирующие заболевания) имеют 1,8% обучающихся.

**Цель исследования.** Выявить причины пропусков посещаемости учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студентами КГЭУ.

**Методы и организация исследования:** анализ научно-методической литературы; анкетирование; анализ полученных результатов.

Анонимное анкетирование проводилось в декабре 2022 года, в нем приняло участие 34 студента. Исследование проводилось среди студентов разных курсов института цифровых технологий и экономики КГЭУ.

Анкета проводилась для выявления причин пропусков студентами, занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Были заданы нижеследующие вопросы.

1. Какая у Вас группа по физ. культуре? (один вариант ответа)

- Основная
- Спец. 1
- Спец. 2

2. Как часто Вы пропускаете занятия по данной дисциплине? (один вариант ответа)

- Не пропускаю
- 1-4 раза за семестр
- 5-10 раз за семестр
- 11 и более
- Вообще не прихожу
- Я спец 2

3. Какая причина Ваших пропусков? (несколько вариантов ответа)

- Болезнь
- Проблемы семейного характера
- Работа
- Отсутствие интереса к виду спорта, которым Вы занимаетесь на учебных занятиях в вузе
- Проспал (ла) занятие
- Плохое настроение
- Личная неприязнь к преподавателю
- Плохие взаимоотношения в группе
- Неинтересно проходят занятия
- Участие в университетских мероприятиях во время занятий по физической культуре
- Несовершенство расписания занятий
- Другие причины

Результаты опроса приведены в табличной форме.

Таблица 1 – Какая у Вас группа по физической культуре? (один вариант ответа)

Основная	25 (73,5%)
Спец. 1	4 (11,8%)
Спец. 2	5 (14,7%)

Таблица 2 – Как часто Вы пропускаете занятия по данной дисциплине? (один вариант ответа)

Не пропускаю	0 (0%)
1-4 раза за семестр	7(20,6%)
5-10 раз за семестр	13 (38,2%)
11 и более	3 (8,8%)
Вообще не прихожу	7 (20,6%)
Я спец 2	4 (11,8%)

Таблица 3 – Какая причина Ваших пропусков? (несколько вариантов ответа)

Болезнь	14 (41,2%)
Проблемы семейного характера	1 (2,9%)
Работа	11 (32,4%)
Отсутствие интереса к виду спорта, которым	5 (14,7%)
Проспал (ла) занятие	12 (35,3%)
Плохое настроение	11 (32,4%)
Личная неприязнь к преподавателю	1 (2,9%)
Плохие взаимоотношения в группе	0 (0%)
Неинтересно проходят занятия	7 (20,6%)
Участие в университетских мероприятиях во время занятий по физической культуре	6 (17,6%)
Несовершенство расписания занятий	12 (35,3%)
Другие причины	6 (17,6%)

### Результаты исследования.

1. Наибольшее количество пропусков занятий студентами составило 5-10 раз за семестр (38,2%). Наибольшая их часть связана болезнями – 41,2%, так же из-за несовершенства расписания занятий – 35,3% и из-за того, что студенты просыпают занятия.

2. Большинство студентов (13 (38,2%)) пропускают занятия физической культуры 5-10 раз в семестр;

3. Равное количество (7 (20,6%)) либо пропускают 1-4 раза в семестр, либо вообще не приходят;

4. Каждый студент хотя бы раз, но пропускал занятия;

5. Большинство студентов (14 (41,2%)) пропускают занятия по причине болезни;

6. Равное количество (12 (35,3%)) из-за несовершенства расписания занятий и из-за того, что студент проспал занятие;

7. Равное количество (11 (32,4%)) пропусков происходит по причинам плохого настроения и работы;



8. Одинаковое количество пропусков 6 ((17,6%)) из-за участия в университетских мероприятиях во время занятий по физической культуре и другие причины;

9. Для единицы студентов причинами пропусков являются: личная неприязнь к преподавателю и проблемы семейного характера.

**Заключение.** По результатам проведенного опроса выявлены основные причины пропусков занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Ими являются различные заболевания, неудобное расписание и местоположения проведения занятий, а также их рабочий график так как многие студенты вынуждены зарабатывать. По опросу видно, что преподаватели КГЭУ смогли организовать благоприятную педагогическую обстановку для студентов на занятиях, в связи с чем студенты хотят посещать занятия по физической культуре. Подытоживая вышесказанное можно сделать следующие выводы.

1. Как и в других вузах России, в Казанском государственном энергетическом университете основными причинами пропусков академических занятий являются заболевания.

2. Преподаватели, проводящие занятия КГЭУ, смогли создать в учебных коллективах по физической культуре атмосферу, исключая «плохие взаимоотношения в группе».

3. Учебные занятия проходят достаточно интересно для студентов.

4. Несовершенство расписания занятий является достаточно большой причиной для непосещения студентами занятий физической культуры.

5. В высших учебных заведениях необходимо принимать более эффективные меры по профилактике различных болезней.

#### Список литературы

1. Васенков, Н.В., Пути решения проблемы повышения мотивации к занятиям физической культурой / Н.В. Васенков, Т.П. Шарыпова, Л.И. Биккина / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 239-241.

2. Виленский, М.Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты: сб. науч. тр. М.-Харьков, 1990. С. 44-47.

3. Дианов, А.Н. Создание у студенток мотивации к самостоятельным силовым тренировкам (на примере упражнения-теста «отжимание от пола») // Инновации в образовании. Материалы IX региональной межвузовской учебно-методической конференции с международным участием, г. Краснодар, 28 марта 2018. Краснодар, 2018. С.100-104.

4. Лапшов, В.А. Посещаемость занятий в вузах (факторы влияния) / В.А. Лапшов, Е.В. Власова, Н.П. Пономарева // Социологические исследования. – 1999. № 4. С. 132-134.

5. Лейбовский, А.Ю. Мотивы и потребности студентов Кубанского государственного технологического университета в различных видах двигательной активности на занятиях по физической культуре (по результатам анкетного опроса) / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2011. №3. С.41-44.

6. Мандель, Б.Р. Приглашение к дискуссии о причинах прогулов и пропусков занятий // Образовательные технологии. 2014. № 1. С. 102-117.

7. Нигманов, Б.Б., Проблема мотивации и посещения занятий по физической культуре в вузе / Б.Б. Нигманов, А.Т. Тангриев // Достижения науки и образования. 2018. № 17. С. 68-70.

8. Цедик, О.Д. Проблема посещаемости занятий в вузе / О.Д. Цедик, И.А. Машкова // Труды Белорусского государственного технологического университета. Серия 8. Учебно-методическая работа. 2009. № 8. С. 182184.

9. Щетинина, С.Ю. Потребностно-мотивационная сфера студентов как фактор повышения эффективности физического воспитания в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2. С. 144.

10. Фролов, А.С. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой / В книге: Тинчуринские чтения. Тезисы докладов XIII Молодежной научной конференции. Под общей редакцией Э. Ю. Абдуллазянова. 2018. С. 77-79.

УДК 796.7

## ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ДОСУГА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

**Хайруллин И.Т.**

*к.п.н., доцент*

Казанский государственный  
энергетический университет  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье описаны популярность, положительные и отрицательные стороны экстремальных видов спорта (далее ЭВС). По результатам проведенного опроса выявлено, молодежь во время катания испытывает свободу, ощущение что «мир в твоих руках», а также адреналин и дофамин. Они понимают риски, связанные с ЭВС, но плюсы, которые им дает этот спорт, полностью удовлетворяет их.

*Ключевые слова:* экстремальный, спорт, молодежь, трюк, нагрузка, катание, адреналин.

**Актуальность.** Экстремальные виды спорта – это виды спорта, связанные с высокой степенью риска для здоровья. Часто связаны со скоростью, высотой и сильными нагрузками. Занятие ЭВС всегда сопровождается выбросом адреналина, гормона «стресса», который усиливает внимание, расширяет зрачки, повышает уровень глюкозы в крови, заставляет жировую ткань расщеплять жиры, а также ускоряет сердцебиение, сужает сосуды внутренних органов, расширяет сосуды мышц и лица, дыхательные пути во время опасных, «драйвовых» ситуаций, которые регулярно возникают во время ЭВС. **Целью** работы является рассмотрение экстремальных видов спорта как средство физической культуры и досуга молодежи.

**Методы и организация исследования:** анализ научно-популярной литературы; интервью; анализ полученных результатов.

Какие бывают экстремальные виды спорта? Экстремальных видов спорта очень много, самые популярные из них в России это паркур, скейтбординг, катание на ВМХ (трюковой велосипед), специальных самокатах, сделанных для трюков, реже катаются на трюковых роликах. Зимой самые популярные ЭВС – это экстрим-лыжи и сноубординг.

Положительные стороны ЭВС. Экстремальные виды спорта – это отличное кардио, а значит они тренируют сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему и отлично сжигают жир. При занятиях ЭВС множество людей находятся в отличной форме, ведь организм испытывает нагрузки, которые сильнее чем в спортзале. У скейтбордистов, самокатеров, роллеров и велосипедистов отлично развиты мышцы ног, поскольку они постоянно испытывают огромные нагрузки при исполнении трюков. Как уже было сказано, во время ЭВС организм человека выбрасывает адреналин, а после совершения трюка – дофамин, гормон «счастья». Ты не упал, опасность миновала, трюк поставлен – получи вознаграждение в виде дофамина.

Начинающие испытывают огромный страх перед совершением трюка но, когда ставят его в первый раз – они пребывают в восторге.

Отрицательные стороны ЭВС. Самый очевидный минус ЭВС – это, безусловно, риск для здоровья. Организм испытывает действительно огромные нагрузки и может не выдержать. Красивый трюк может закончиться падением, и это еще хорошо, если ты отделался небольшими ссадинами. Нередко трюки заканчивались переломами, ушибами, однако намного реже летальным исходом. Занимаясь ЭВС длительное время невозможно обойтись без травм: каждый новый трюк гарантирует тебе хотя бы одно падение во время попыток, особенно на начальном этапе. Большинство родителей молодежи не понимают их тягу «получать царапины и раны», поэтому вторым минусом являются возможные конфликты с близкими. Третий минус – занятия ЭВС требуют немалых денег. Для грамотного занятия ЭВС необходимо иметь соответствующую экипировку: средство передвижения (скейтборд, самокат, ВМХ), которое стоит достаточно дорого, и по сути является расходником, ведь при активном катании каждый сезон необходимо менять некоторые детали, будь то колеса, подшипники, доски, грипсы и т.д.; защита – наколенники, налокотники, шлем, перчатки; специальная обувь – кеды (во всех ЭВС одежда имеет свойство изнашиваться сильнее, а кеды – рваться и выходить из строя).

**Результаты исследования.** Экстремальные виды спорта отлично развивают целеустремленность, помогают избавиться от страха, добавляют уверенности в себе и привлекают внимание всех прохожих. Целеустремленность развивается за счет изучения трюков: далеко не каждый способен поставить новый трюк с первого раза, и мало его поставить – нужно довести его до идеала, чтобы он получался каждую попытку; поставлена цель – трюк, попытка за попыткой, неудача за неудачей, но ты добиваешься ее. Занимаясь ЭВС ты буквально смотришь своим страхам в лицо: боязнь упасть, инстинкт самосохранения работает во всю, но ты перебарываешь его и делаешь трюк. С каждым новым трюком ты понимаешь, что ты способен практически на все – уверенность в себе. Эти качества помогают молодежи не только в ЭВС, но и в жизни. Много кто может прийти в ЭВС из-за каких-либо проблем в семье и отвлечься, быть наедине с доской, велосипедом, самокатом или стенами. Даже если у тебя такой день, что трюки вообще не ставятся, кататься как-то уже не хочется, ты всегда можешь оставить экипировку и пойти погулять с новыми друзьями-единомышленниками, с которыми ты познакомишься во время занятия ЭВС в специально отведенных для этого местах-парках.

*Опрос среди молодежи 18-19 лет, занимающихся скейтбордингом и ВМХ.*

Интервью было проведено в экстрим-парке «Урам» в г. Казани, у катающихся там скейтбордистов и ВМХ-серов.

*Камиль Бикмухаметов, 19 лет, скейтбордист-любитель*

*Почему вы начали заниматься этим?*

Когда мне было 13, я проходил мимо и увидел, как катаются парни постарше, меня зацепило их выполнение трюков, и я решил попробовать.

*Какие ощущения вы испытываете во время катания?*

Самые разные. Бывает, когда трюки даются очень легко и сразу – это лучшие дни, бывает, когда трюки совсем не идут, тогда настроение портится сильно и уходишь домой в тильте.

*Какие положительные чувства вы испытываете при занятиях с такими видами?*

Когда ты учишься чему-то новому, ты испытываешь огромный поток положительных эмоций, веры в себя.

*Как вы считаете, есть ли отрицательные стороны экстрим. спорта для организма?*

Конечно, без травм не обойтись.

Для остальных участников опроса были аналогичные вопросы.

*Анастасия Сокова, 19 лет, скейтбордистка, имеет несколько первых мест в состязаниях по скейтбордингу среди женщин по Республике Татарстан.*

Меня привлекло это занятие своей уникальностью и неординарностью.

Самые лучшие, ощущаешь себя самым счастливым и свободным человеком.

Положительные чувства, когда делаешь трюк первый раз или делаешь тот трюк, о котором давно мечтал, который было страшно делать, который тренировал часами.

Конечно же всегда есть возможность получить ушибы, травмы, переломы, но она есть и в других видах спорта, просто в экстрим видах спорта она выражена более явно.

*Камиль Маратов, 18 лет, BMX-райдер:*

Я маленьким увидел, что это огромное сообщество, мне нравилось, что в нем все лояльны ко всему, всем без разницы на твой возраст, рост, вес, нацию и тд, все помогут и будут проводить с тобой время.

Начал кататься, потому что вовремя катки чувствую себя Адамом, в твоих руках все. Полная свобода действий.

Естественно, это травмоопасно, и каждый убивался, это риски и здоровье, но при этом и адреналин от попыток.

*Ксюша Самойлова, 18 лет, скейтбордистка:*

Мне всегда нравилась эта культура.

Вовремя катки я ощущаю адреналин, полную свободу.

Положительные эмоции: веселье, интерес, наслаждение

Отрицательные стороны: высокая травмоопасность, частые ссадины и синяки, а регулярные микротравмы приводят к ослаблению сосудистой сетки, что чревато варикозным расширением вен.

**Заключение.** Подводя итог опроса, мы выяснили, что молодежь начинает заниматься ЭВС потому, что это огромная культура, в которой большое сообщество единомышленников, имеющее лояльные отношение к окружающим. Порог вхождения очень низкий, по сути, все что нужно – это экипировка и огромное желание. Молодежь во время катания испытывает свободу, ощущение что «мир в твоих руках», а также адреналин и дофамин при исполнении трюков, но иногда и спад, когда день, как будто встал не с той

ноги. По интервью видно, что молодежь понимает риски, связанные с ЭВС, но плюсы, которые им дает этот спорт, полностью удовлетворяет их. Занимаясь ЭВС, важно помнить о технике безопасности, и тогда – любые травмы и ссадины не представят большую угрозу, главное кататься размеренно, не изнашивая свой организм, и наслаждаться этим прекрасным средством физической культуры.

#### **Список литературы**

1. Васенков, Н.В. Формирование здорового образа жизни студентов. Здоровьесберегающее образование. 2009. № 3. – С. 43-46
2. Хайруллин, И.Т. Тенденция роста заинтересованности физической культурой и спортом у молодежи / И.Т. Хайруллин, К.А. Беспалова/ В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. 2020. С. 228-231.
3. Хайруллин, И.Т. Фридайвинг: развитие и популярность. / Т.Д. Сюсина, И.Т. Хайруллин / В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы V Международной научно-методической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2019. С. 357-359.
4. Хайруллин, И.Т. Социальная роль занятий физической культуры и студенческого спорта в развитии общества / И.Т. Хайруллин, М.А. Лоскутов, И.В. Сальлев / Вопросы педагогики. 2018. № 8. С. 77-79.

УДК 796.015

## ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА СПОРТА СЛЕПЫХ

**Халикова И.И.**

*тренер-преподаватель*

МБУ «Спортивная школа №18» городского округа  
Уфа, Россия

**Ворошин И.Н.**

*д.п.н., доцент, профессор*

Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья  
имени П.Ф. Лесгафта»  
Санкт-Петербург, Россия

*Аннотация.* В материале рассматривается наполнение батареи педагогических тестов, для комплексной оценки развития специальных физических качеств пловцов высокого класса спорта слепых. При выборе тестов необходимо учитывать нозологические особенности спортсменов. В результате проведенных исследований нами установлено, что такими тестами могут являться: ступенчатый тест (тест Конкони), проплывание различных отрезков на соревновательной скорости, тест определения силы тяги в воде и на суше (СГДМ-1).

*Ключевые слова:* плавание, спорт слепых, спортсмены высокого класса, педагогические тестирования, специальные физические качества.

**Актуальность.** В ходе учебно-тренировочного процесса возникает потребность контроля различных сторон спортивной подготовки, в том числе контроля развития специальных физических качеств [1].

При осуществлении педагогического контроля в паралимпийских видах спорта, в том числе в спорте слепых необходимо использовать батареи педагогических тестов, своим составом и условиями использования, учитывающие физиологические особенности инвалидности спортсменов [2].

**Цель исследования:** выявить состав батареи педагогических тестов, способных дать материал для дальнейшей комплексной оценки специальной физической подготовленности пловцов высокого класса спорта слепых.

**Организация и методы исследования.** Исследования были проведены в два этапа. На первом этапе на основе данных специальной литературы, интервьюирования тренеров, работающих в изучаемой спортивной специализации, а также на основе личного тренерского опыта, нами был определен круг тестов-кандидатов на включение в комплекс для оценки специальной физической подготовленности пловцов высокого класса спорта слепых. На втором этапе нами был выполнен корреляционный анализ зависимости результатов тестов-кандидатов с результатами соревновательного упражнения – плавания на конкретную дистанцию, конкретным стилем. После чего была выполнена практическая апробация полученных результатов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основным средством оценки специальной физической подготовленности высококвалифицированных

спортсменов в паралимпийском спорте является педагогическое тестирование [3-4]. Практический опыт работы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в паралимпийских дисциплинах показал, что тесты должны подбираться таким образом, чтобы с одной стороны быть достаточно доступными для использования в практике учебно-тренировочного процесса, с другой стороны – высоко коррелировать с результатами соревновательных дисциплин [5].

В ходе проведения исследования нами были установлены педагогические тесты, результаты которых имеют высокую и очень высокую корреляционную зависимость с результатами соревновательных упражнений (коэффициент корреляции Пирсона  $r \geq 0,75$ ). Необходимо отметить, что из-за особенностей программы крупнейших международных соревнований – Чемпионатов мира, Европы, Паралимпийских игр все испытуемые ( $n=36$ ) специализируются на дистанции 100 метров.

Мы исходили из того, что количество различных сторон специальной физической подготовленности должно быть достаточно большим, чтобы более точно оценить динамику изменения уровня тренированности спортсмена в ходе учебно-тренировочного процесса, однако, использование большого числа показателей весьма трудоемко и отнимает у спортсменов много времени, снижая тем самым информативность. Поэтому нам был важен выбор минимально необходимого комплекса тестов, позволяющего оценить уровень подготовленности [6].

В круг педагогических тестов комплексной оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов в плавании спорта слепых нами были отобраны следующие тесты:

- ступенчатый тест (тест Конкони) позволяет определить значения ПАНУ, а также позволяет определять уровень развития аэробной и специальной выносливости. Тест проводился в 50-метровом бассейне и представлял собой последовательное проплавание шести пятидесятиметровых отрезков одним из стилей в котором специализируется спортсмен с постепенным возрастанием скорости от отрезка к отрезку с интенсивностью от 50 до 100 процентов. Во время выполнения теста с помощью системы «Polar» каждую секунду измеряется пульс спортсмена, значения фиксировались в память компьютера. Также фиксировалось время проплавания отрезка;

- проплавание различных отрезков на соревновательной скорости: 25 метров со старта – оценка уровня развития скоростно-силовых качеств; 50 метров со старта – оценка уровня развития скоростной выносливости; проплавание двух 50 метровых отрезков интервальным методом с отдыхом 30 с – оценка уровня развития специальной выносливости; проплавание 15-метрового отрезка с максимальной интенсивностью на 5 м до поворота и 10 м после поворота – оценка взрывной силы и скоростно-силовых качеств (развитие скорости на повороте); проплавание 25-метрового отрезка со старта с максимальной скоростью при помощи ног – оценка развития скоростно-силовых качеств в мышцах ног; проплавание 25-метрового отрезка со старта с максимальной скоростью при помощи рук – развития скоростно-силовых качеств в мышцах рук;



- тест определения силы тяги в воде и на суше использовался для комплексной оценки скоростно-силовых качеств, взрывной силы, специальной, скоростной выносливости спортсменов экспериментальной группы. Для получения таких данных был использован стенд гидродинамический мобильный (СГДМ-1). Значение искусственной тяги (тяги спереди) было стандартизировано. Сила тяги контролировалась с помощью динамометра. Данные фиксировались на 50 метровом отрезе каждую секунду и заносились в память запоминающего устройства. На тестировании выполнялось проплывание 50 метрового отрезка стилем в котором специализируется спортсмен.

Для получения объективной информации данную батарею тестов необходимо проводить в два дня после дня отдыха: в первый день спортсмены проплывали 25 метров со старта, 50 метров со старта, 15 метров на повороте (проплывание отрезка с максимальной интенсивностью на 5 м до поворота и 10 м после, 25 метров со старта за счет плавания только руками, 25 метров со старта за счет плавания только ногами, два отрезка по 50 метров со старта интервальным методом с отдыхом 30 с; во второй проплывание 50 метрового отрезка со стандартизированной тягой на СГДМ-1, определение порога анаэробно-аэробного обмена на основе ступенчатого теста Конкони.

Необходимо отметить, что в дальнейшем, нами планируется выстроить уровневую модель в которой конкретному спортивному результату будут соответствовать значения по приведенным выше результатам педагогических тестов, которые необходимо достигнуть [7]. Данная система хорошо зарекомендовала себя при использовании в дисциплинах легкой атлетики спорта слепых [8].

**Заключение.** При внедрении разработанной батареи тестов в естественные условия учебно-тренировочного процесса пловцов высокого класса она показала высокую информативность, доступность, оперативность и была использована тренерами сборной команды России для подготовки пловцов спорта слепых к Паралимпийским играм-2020, о чем составлен соответствующий акт внедрения. Хочется отметить, что все тесты безопасны для проведения как у слабовидящих спортсменов, так и у абсолютно слепых спортсменов.

#### Список литературы

1. Ворошин, И.Н. Оценка уровня специальной физической подготовленности в легкоатлетических метаниях сидячих атлетов спорта лиц с поражением ОДА / И.Н. Ворошин, А.В. Ашапатов // Адаптивная физическая культура – № 1 (69) – 2017 – С. 16-18.
2. Шевцов, А.В. Инновационный подход к оценке уровня тренированности легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения в беговых видах / А.В. Шевцов, И.Н. Ворошин, В.Д. Емельянов, Т.В. Красноперова, С.А. Барченко // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 3 (43). – С. 26-28.
3. Абалян, А.Г. Комплексный педагогический контроль в сопровождении подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса: учеб.пособие / А.Г. Абалян С.А. Воробьев, А.А. Баряев, И.Н. Ворошин, А.В. Иванов, И.В. Клешнев, Д.Ф. Мосунов, Я.В. Голуб. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – 78 с.
4. Ворошин, И.Н. Оценка развития специальных физических качеств в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА / И.Н. Ворошин // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 2 (66). – С. 11-14.

5. Ворошин, И.Н. Система спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: дис. ... д-ра пед.наук: 13.00.04 / Ворошин Игорь Николаевич [НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. – СПб, 2018. – 386 с.

6. Ворошин, И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учетом их генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств: автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Ворошин Игорь Николаевич [ГУФК им.П.Ф.Лесгафта]. – СПб, 2006. – 24 с.

7. Ворошин, И.Н. Уровневая модель подготовленности атлетов-паралимпийцев с нарушением зрения в беговых видах (на примере спринтерских дистанций) / И.Н. Ворошин, С.А. Воробьев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2011. – № 2 (72) – С.48-52.

8. Ворошин, И.Н. Итоги выступления легкоатлетов сборной команды России на Паралимпийских играх-2012 в Лондоне / И.Н. Ворошин, О.М. Шелков, А.В. Шевцов, О.М. Костюченко, П.З. Буйлов, В.И. Васильев, Д.Г. Степыко // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 3 (51). – С. 2–4.

УДК 796.011.3

## ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

**Халилов А.М.**

*старший преподаватель*

Башкирский государственный медицинский университет

Уфа, Россия

*Аннотация.* В данной статье автор рассматривает вопрос организации обучения иностранных студентов, проходящих обучение в медицинском университете физической культуре. Рассматривает, с какими проблемами сталкиваются иностранные студенты при занятиях физической культурой. Автор демонстрирует анализ проведенного исследования, для выявления наиболее приоритетных направлений обучения по данной дисциплине среди студентов иностранных государств.

*Ключевые слова:* физическая культура, иностранные студенты, организация обучения, здоровье, адаптация, медицинский университет.

**Введение и цель исследования.** За последние несколько лет количество иностранных студентов, обучающихся в нашей стране увеличилось. Особенно это заметно при их поступлении в медицинские высшие учебные заведения. Несмотря на специфику подготовки медицинских кадров, дисциплина «Физическая культура» остается неотъемлемой частью образовательной программы и профессиональной подготовки обучающихся, в том числе и иностранных. Однако стоит отметить, что именно у них возникают сложности в реализации различных форм физической активности, а также нельзя не отметить и проблему, связанную с языковым барьером. При обучении в нашей стране, все иностранные студенты попадают под влияние культурных и иных особенностей отечественных студентов, которые являются представителями Российской Федерации [1]. Таким образом они проходят адаптацию, в процессе которой необходимо принимать во внимание внутренние и внешние факторы. Все это требует очень быстрой адаптации иностранных студентов к условиям проживания, а также обучения в медицинском вузе. Так как быстрый процесс адаптации поможет им в становлении, как профессионального мастера, так и при формировании социальных качеств [3].

Как было отмечено ранее, физическое воспитание, которое реализуется на занятиях по дисциплине «Физическая культура» – это обязательная часть образовательного процесса и профессиональной подготовки студентов медицинского вуза. Но при этом возникают трудности связанные с языком барьером, с физическим уровнем подготовки иностранных студентов, который может зависеть от многих факторов, начиная с социально-экономических, заканчивая религиозными и другими факторами. Все эти проблемы и трудности приводят к тому, что иностранным студентам сложно освоить программу по данной дисциплине. В соответствии с этим цель данной работы заключается в необходимости провести исследование, построенное на сборе мнений

иностранцев студентов в отношении приоритетных направлений физической активности при реализации дисциплины «Физическая культура».

**Организация и методы исследования.** Объектом данного исследования выступило определение предпочтений иностранных студентов к видам физической активности на занятиях по дисциплине «Физическая культура». Нами было проведено анонимное анкетирование в режиме онлайн на платформе Google форм. В данном анкетировании приняли участие 100 обучающихся по различным направлениям. Все опрошенные обучаются как на первом, так и на втором, и третьем курсах. Длительность данного мероприятия составила 10 дней, в октябре 2022 года. Для студентов были подготовлены вопросы, на основании которых можно было бы определить мнение обучающихся относительно предпочтительного вида физической активности, примеры вопросов приведены ниже:

1. Из какой Вы страны?;
2. Хотели бы Вы заниматься физическими упражнениями на спортивной базе медицинского университета?;
3. Какой вид физической активности для вас наиболее предпочтителен?;
4. А также перечень вопросов, связанных с расписанием занятий и видов спорта в зависимости от распределения учебных занятий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании полученных ответов анонимного анкетирования, были получены следующие результаты. Так, на первый вопрос был получен ответ с широким географическим признаком. Наиболее ценными ответами для нас послужили ответы на вопрос о том виде деятельности, который наиболее предпочтителен для студентов. Так, большая часть студентов отметила следующее:

- Плавание – 43% опрошенных;
- Игровой вид спорта (футбол, баскетбол, волейбол) – 57%.

На вопрос о том, готовы ли студенты заниматься физической активностью подавляющее количество опрошенных студентов (97%) ответили удовлетворительно, тем самым подтвердив свое желание и готовность заниматься физической деятельностью. Однако совсем незначительное количество студентов (3%) ответили отрицательно. Вероятнее всего это связано с недопониманием содержания реализации учебной дисциплины.

Опираясь на представленные ответы можно сформировать представление об интересах иностранных студентов относительно реализации разных форм физической культуры. То, что многие студенты предпочитают игровые виды спорта говорит о том, что такой ответ имеет отношение к школьной программе, по которой обучались студенты. В рамках, которой они получали опыт.

Одной из задач реализации и обновления физкультурной деятельности в высших учебных заведениях является проблема формирования здорового образа жизни студентов, повышения их уровня здоровья. На основании проведенного анкетирования можно говорить о том, что все опрошенные студенты заинтересованы в занятиях физической культуры. При этом большинство из них интересуют либо игровые виды спорта, либо групповые. При этом также важно обращать внимание такие факторы как: посещаемость

студентов, пропусков учебных занятий по болезни, уровнем учебной дисциплины, показателями здоровья и тд. Эти факторы позволяют изменять и улучшать физическое воспитание в вузе для иностранных студентов [2].

**Заключение.** В связи с полученными результатами фрагмента исследования, мы видим, что все опрошенные студенты хотели бы заниматься физической активностью в разных формах. При этом игровые виды спорта преобладают в качестве наиболее популярных видов для иностранных обучающихся, а наиболее предпочтительным является футбол, баскетбол и тд. Полученные данные о расписании, можно также взять во внимание и по мере возможности корректировать его для обеспечения максимального охвата разными формами физической активности студентов иностранного отделения.

Можно говорить о том, что занятия физической культурой – это не только важный фактор улучшения функционального состояния организма учащихся, успешной адаптации к непривычным условиям обучения и проживания в инациональной среде, но и фактором формирования у будущих в прикладных знаний, умений и навыков [4].

#### Список литературы

1. Бартновская, Л.А. К вопросу об эффективной организации занятий по физической культуре у иностранных студентов / Л. А. Бартновская, В.М. Кравченко, Н.А. Попованова. – Текст: непосредственный // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 8. – С. 120-126.
2. Конник, Г.А. Современные тенденции организации физического воспитания студентов / Г. А. Конник. – Текст: непосредственный // – 2009. – № 4. – С. 68-74.
3. Смышляев, К.А. Профессионально-педагогические затруднения преподавателя физической культуры вуза при взаимодействии с иностранными студентами / К.А. Смышляев. – Текст: непосредственный // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 450.
4. Ушакова, И. А. Физическая культура в социокультурной и профессиональной адаптации студентов медицинского вуза / И. А. Ушакова. – Волгоград: ВолгГМУ, 2017. – 260 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796.015.14

## MODERN TRENDS OF STUDENT SPORT DEVELOPMENT AND SPORTS RESERVE PREPARATION

**Khusaenov A.R.**

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

*Abstract.* In this article, we raised the question of the importance of modern trends in student sports in general and the preparation of sports reserves. Indicated for the personal development of the staff, physical education has a positive effect. We considered the issues of professional development of young people engaged in one or another type of physical activity.

*Key words:* sports, student sports, physical education, sports reserve, youth.

**Introduction.** As many people already know, the direction of the state policy of our country, one of the most important, is the holistic development of student sports and the formation of a system of training sports reserves. But today you can see a sad picture: young people have stopped thinking about their health and physical fitness, sports and physical culture have ceased to be a basic value for the majority of the population of our country.

**The purpose of the research:** The need to determine the importance of student sports in the professional career of young people.

### **The course of the study and its discussion.**

As you know, sport is the main means of physical improvement of a person. As E.S. Romanenko, S.V. Shevchenko, L.A. Sitak said, sport is a culturally conditioned and culturally significant activity that is aimed at the formation of physical health and a certain type of personality [2, 3, 7, p. 36; 3].

Therefore, you can use sports to develop the personality of a young person, including a university student.

The modern approach in the development of physical culture and youth sports provides a systematic approach to the organization and conduct of physical culture and sports work [5, 6].

I would say that it can be assumed that the main trends in the development of student sports today are those trends that use the following principles and methods of physical education:

- organizational work;
- development of the sports base;
- development of mass sports movement;
- information and propaganda activities;
- staffing;
- scientific and methodological support;
- monitoring on various indicators of the sphere of activity of physical culture and sports, as a criterion of work efficiency.

Let's assume that the current state of affairs in the industry we are studying does not fully contribute to the formation of a professional's personality in the country through sports.

For example, over the past decades, a huge number of sports sections and clubs for young people have been closed in our country.

Under the pretext of economic inexpediency:

-physical education work has been forgotten;

-the level of physical development of citizens has been excluded from the main indicators of state social statistics;

-a number of sports facilities and stadiums are used for commercial purposes.

The main guidelines in the strategy of physical development of youth and mass sports in the country have been lost; the concepts of «mass character» and the physical culture complex «Ready for work and defense» have been excluded from the categorical apparatus of physical culture and recreation work with the population.

**Conclusion.** As we can see, the creation of a «cult of a healthy lifestyle» among students in our country is clearly far away.

According to the Russian researcher A.M. Bannikov, the increase in the effectiveness of sports among young people for the formation of a professional personality occurs in several directions and is associated with a number of difficulties. The most important difficulty is the active involvement of young people in sports and the formation of a sports reserve on this basis.

But already today in our country, it is in the regions that quite large sports and recreation complexes for students are opening everywhere. But, all the same, do not forget that, unlike the level of such megacities as Moscow and St. Petersburg, the physical culture and sports activity of the young population of most regions depends on the lack of accessible sports infrastructure in the regions. Therefore, it is not by chance that there is an increase in the number of adherents of sports in the Russian regions, and this, in turn, does not lead to positive changes in the health of young people [11, 12].

I believe that the modern idea of sports should be linked to the activities of a very wide range of subjects: the state, organizations, mass media, spectators. It is this circle of subjects that needs a certain management system.

Hence there is the need to develop a system to improve the effectiveness of sports among students for the formation of the personality of a young professional.

### References

1. Fazleeva E.V. The main trends in the dynamics of health indicators and physical fitness of TGGPU students over the past five years / E.V. Fazleeva // Theory and Practice of Physical Culture, 2009. No. 4. – Pp. 87-88.
2. Grishina I.N. Management of the Sports Organizations' Marketing Activity/I.N. Grishina, V.I. Volchkova, and G.F. Ageeva//In the collection: Problems and Innovations of Sport Management, Recreation and Sports and Health Tourism Materials of the IInd All-Russian Scientific and Practical Conference. Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism; Edited by G.N. Golubevov, 2016. – Pp. 115-117.
3. Ilalutdinova L.I. Endurance features of young swimmers of 11-12 years old / L.I. Ilalutdinova, V.I. Volchkova // Modern problems and perspectives of development of the sports reserve preparation system in the run-up to the XXXI Olympic Games in Rio De Janeiro All-

Russian scientific and practical conference with international participation. Povolzhskaya GAFKSiT., 2015. – Pp. 338-340.

4. Kamen'kov V.S. The system of physical culture and sports management in Belarus // Bulletin of the Supreme Economic Court, 2010. No. 4. – p. 149.

5. Kostina K.A. Coordination Abilities Of Female Hockey Players / K.A. Kostina, V.I. Volchkova // In the collection: Contemporary problems and prospects for the development of the sports reserve preparation system in the run-up to the XXXI Olympic Games in Rio De Janeiro All-Russian scientific and practical conference with international participation. Povolzhskaya GAFKSiT. – 2015. – Pp. 342-343.

6. Lifanov A.D. The attitude of female students receiving secondary vocational education in a university to physical education / A.D. Lifanov, L.A. Finogentova, V.D. Lifanova // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University, 2014. No. 4 (110). pp. 76-79. Scientific notes of the P.F. Lesgaft University, 2017. № 4 (146). – P. 181

7. Matveev L.P. Theory and methodology of physical culture. Introduction to the subject: textbook for higher specialized physical education institutions. 3rd ed. St. Petersburg: Lan, 2003. - 160 p.

8. Sazonets V.I. Identification of constraining factors in the development of Olympic sports and directions for improving the management system of sports activities // Physical education of students, 2012. No. 1. – Pp. 100-104.

9. Shevchenko S.V., Romanenko E.S., Sitak L.A. Professional model of a student's personality in the field of physical culture formation // Austrian journal of Humanities and Social Sciences, 2014. No. 3-4. – Pp. 125-128.

10. The TRP complex in the structure of monitoring of physical education of students / D.A. Romanov, N.V. Kushnir, V.A. Pitkin, N.A. Avdeeva, A.A. Svirid // Scientific works of the Kuban State Technological University, 2015. No. 6. – Pp. 352-374.

11. Volchkova V.I. Influence of Sport on Development of Personality / V.I. Volchkova // In the collection: Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism”. – 2016. – Pp. 809-810.

12. Zapparov I.I. Analysis of Catastrophes at the World Football Stadiums / Zapparov I.I., Volchkova V.I. / In the collection: Modern problems and perspectives of the development of the sports reserve preparation system in the run-up to the XXXI Olympic Games in Rio De Janeiro All-Russian scientific and practical conference with international participation. Povolzhskaya GAFKSiT, 2015. – P. 510.



УДК 796.081

## ОБ ОБУЧЕНИИ НИЖНИМ ПОДАЧАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Чапурин М.Н.**

*к.п.н., доцент*

**Орлов А.И.**

*к.п.н. доцент*

**Шнайдер М.Г.**

*к.п.н. доцент*

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

*Аннотация.* Раскрывается потенциал занятий спортивными играми в рамках физического воспитания студентов вузов в деле их личностного и профессионального становления. На основе многолетнего педагогического опыта актуализируется вопрос о возможности организации обучения нижним подачам в волейболе с учетом выделения двухфазовой их структуры. Результаты проведенного констатирующего эксперимента позволяют рекомендовать авторский подход к обучению технике нижних подач в волейболе в физическом воспитании студентов вузов.

*Ключевые слова:* физическое воспитание студентов, нижние подачи в волейболе, двухфазовая структура, экспериментальная апробация,

**Актуальность.** Как показывает практика, студенты высших учебных заведений в качестве основного модуля элективных курсов по физкультуре выбирают спортивные игры, одним из ведущих и базовых элементов которого является волейбол. Овладение его содержанием способствуют: совершенствованию двигательных умений и физических качеств, необходимых будущим специалистам в различных областях социальной практики; воспитанию комплекса личностных качеств и свойств психических процессов ВНД, обуславливающих эффективность любого рода деятельности; формированию основ здорового образа жизни. В целом занятия волейболом как вида физкультурно-спортивной деятельности содействует повышению общекультурного и социального статуса личности, а также формированию активной жизненной позиции [2, 7, 12].

В основном технические элементы волейбола изучаются в вузах на всех трех курсах обучения. Как правило, согласно рабочим программам на их овладение отводится от 24 до 30 часов времени в каждом учебном семестре [1, 3, 8, 10]. К сожалению, последние годы, многие вузы часть аудиторных часов по физкультуре стали переводить в раздел самостоятельных занятий, уменьшая почти в двое количество контактных занятий студентов с преподавателем. Как следствие, это отразилось и на уменьшение времени, необходимого для достаточного и полноценного освоения основных двигательных элементов изучаемых видов спорта. В сложившейся ситуации дефицита учебного (аудиторного) времени, поиск наиболее рациональных средств и способов

освоения основных элементов техники двигательного действия, позволяющего освоить изучаемый элемент на уровне умения и надежно применять его в игровой деятельности, представляется наиболее актуальным.

Технический арсенал волейбола представлен разнообразностью игровых стоек, перемещений и остановок, подач различных видов, приемов и передач мяча, атакующих и защитных элементов. Традиционно, в волейболе последовательность изучения двигательных действий начинают с обучения технике с подач мяча, затем изучаются приемы и передачи мяча, далее осваиваются атакующие элементы и элементы блокирования [6, 9]. В логике традиционного подхода овладения техническим арсеналом волейбола, а также с учетом необходимости поиска рациональных средств и способов освоения элементов техники в рамках сложившейся практики спортизированной физического воспитания, особое значение приобретает анализ техник различных способов выполнения нижних подач. Что позволит выявить наиболее доступный к овладению студентами в учебном и игровом процессе.

В теории и практике волейбола под подачей мяча принято понимать способ введения мяча в игру ударом одной руки из-за пределов лицевой линии игровой площадки, т.е. в рамках зоны подачи. Из всего многообразия способов введения мяча в игровой розыгрыш, наиболее надежным и эффективным при начальном обучении считаются нижние подачи [8, 11]. Нижними они считаются из-за ударов по мячу, которые наносятся рукой ниже уровня плеч. Различаются два вида нижних подач: нижняя прямая подача (НПП) и нижняя боковая подача (НБП). Прямой – подача считается выполненная игроком находящимся в момент удара по мячу лицом к сетке. Если же игрок в момент удара по мячу стоит боком к сетке, то речь идет о нижней боковой подаче.

Анализ общедоступной учебно-методической литературы по волейболу и педагогической практики учителей физической культуры общеобразовательных школ и преподавателей вузов свидетельствует, что обучение и совершенствование основ техники нижних подач за последнее время не претерпели больших изменений. Традиционно, на занятиях осваивается и совершенствуется техника нижних подач включающая следующие элементы: стойку (исходное положение), подброс мяча, замах бьющей руки, проталкивание мяча (удар). При этом, исходное положение характеризуется таким взаиморасположением звеньев тела при котором рука держащая мяч находится на уровне пояса перед собой, а бьющая рука свободно свисает вдоль туловища и как правило визуально не контролируется игроком, т. к. его взгляд в основном направлен на мяч. В виду того, что обычно все элементы техники нижних подач выполняются последовательно друг за другом, то и овладение ими организуется в данной логической последовательности. В виду чего спортивные педагоги на практике нередко общепринятую трехфазовую структуру двигательных действий (подготовительная, основная, заключительная) расширяют за счет дробления подготовительной фазы на фазу подброса мяча, и фазу замаха руки. Как нам видится в рамках физического воспитания обучающихся при начальном обучении технике нижней подачи расширение фазовой структуры не оправдано. Последовательно решая

двигательные задачи, ученику приходится дважды попеременно выполнить подсед и разгибание ног, как при подбросе мяча, так и при замахе бьющей руки, что вызывает определенные трудности у двигательно неподготовленных учеников [4, 5]. Кроме того, при данном варианте выполнения НПП ученику для проталкивания мяча (совершения ударного движения) требуется за короткий промежуток времени определить желаемую траекторию полета мяча после подброса, и визуально определить точку контакта кисти с мячом для правильного нанесения удара. Все это обуславливает повышение концентрации внимания обучающегося именно на конечной фазе данного технического элемента. При этом, очень часто теряется контроль за опорой. Зачастую у выполняющего НПП наблюдается переступание стоп в поиске наиболее удобного положения для проталкивания мяча. А в момент удара бьющая рука чаще всего сгибается в локтевом суставе, что приводит к выполнению проталкивания мяча либо пальцами кисти, либо основанием ладони, а не редко и запястьем руки. Это все увеличивает непредсказуемость траектории полета мяча и соответственно снижает точность и вероятность «поражения» игровых зон. Ситуацию усугубляет и недостаточный уровень двигательной-физической подготовленности многих обучающихся, необходимый для успешного овладения техническими элементами волейбола [9]. В совокупности это приводит к увеличению времени освоения НПП, а учитывая то, что на каждом занятии осваиваются и совершенствуются и другие технические действия волейбола, можно предположить, что большинство учеников так и до конца не осваивают технику данных видов подач.

**Цель исследования.** С учетом оговоренной актуальности цель нашего исследования заключалась в поиске наиболее оптимального содержания обучения нижним подачам в волейболе на занятиях по физическому воспитанию студентов вузов.

**Организация и методы исследования.** Проведенное исследование условно было подразделено на два этапа. На первом, аналитическом, на основе анализа традиционной практики обучения нижним подачам в волейболе и личного педагогического опыта формулировалась основана идея исследования. Апробация выдвинутой идеи осуществлялось на втором, практическом этапе исследования. В соответствии с выделенными этапами исследования основными его методами явились анализ и обобщение данных научно-методической литературы, а также формирующий педагогический эксперимент. Опытнo-экспериментальную базу исследования составили студенты первых курсов историко-географического и юридического факультетов Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью повышения эффективности и доступности освоения техники НПП волейбола студентами вузов авторами статьи на основе опыта многолетней практической практики был разработан двухфазный упрощенный способ исполнения техники изучаемых игровых действий. Предполагалось, что его применение в образовательном процессе по физическому воспитанию будет способствовать рациональному и быстрому усвоению студентами техники подач мяча.

Соответственно и результативному их применению в соревновательном процессе. Здесь следует отметить, что мы преднамеренно опускаем заключительную фазу, которая безусловно есть по определению и решает задачу поддержания равновесия после исполнения основной фазы. Она проявляется в выполнении подающим шага вперед, ногой одноименной ударной руке. В виду естества выполняемого движения считаем возможным не акцентировать внимание обучаемого на данной фазе, что позволит не рассеивать его внимание, а сконцентрироваться на подготовительной и основной фазе разучиваемой подачи. Кроме этого, решение данной двигательной задачи непосредственным образом не влияет на решение предыдущих двигательных задач, в подготовительной и основной фазе движения, и не оказывает воздействие на траекторию полета мяча. Данные дидактический и биомеханический аспекты в обучении НПП и это дало нам основание выделить две ее фазы. Но при этом, если при традиционном подходе к обучению НПП двигательные задачи каждой фазы решаются последовательно, то в предлагаемом варианте часть из них реализуются параллельно. При этом, исходное положение игрока следующее:

- стопы на ширине плеч и разноименная ударной руки нога располагается чуть впереди, на расстояние примерно равному длине стопы;
- вес тела смещается на передние части стоп;
- туловище наклонено вперед;
- ноги согнуты в коленях как при средней стойке.

Мяч лежит на ладони неударной прямой руки на уровне пояса. Бьющая рука развернута ладонью вверх и касается мяча тыльной стороной ладони. Взгляд подающего направлен на мяч. При таком исходном положении игрок контролирует как мяч, так и бьющую руку.

В первой фазе игрок выполняет одновременно замах бьющей рукой назад и подсед на обе ноги, незначительно перенеся вес тела на сзадистоящую ногу. При этом, рука удерживающая мяч остается на месте.

Вторая фаза начинается сразу после подседа с одновременным разгибанием ног и быстрым движением бьющей руки к мячу. При этом, вес тела переносится на впередистоящую ногу, рука удерживающая мяч коротким движением вниз отпускает его, а бьющая рука в этот момент наносит удар по мячу и «тянется вслед за ним». В этом случае имеет возможность контролировать одновременно и мяч, и проталкивание, а также, направление полета мяча.

При НБП все выполняется аналогично, только:

- подающий располагается боком по отношению к лицевой линии;
- бьющая рука прикладывается ладонью к мячу с боку;
- одновременно с подседом бьющая рука выполняет замах не назад, а в сторону-вниз;
- в момент проталкивания (удара) мяча, туловище разворачивается в сторону сетки, сзадистоящая нога выносится вперед, бьющая рука движется вслед за мячом.

С целью обоснования результативности применения двухфазовой структуры НПП и НБП при начальном обучении техники волейбола в рамках физического воспитания относительно традиционного подхода к обучению данным элементам техники нами был организован и проведен формирующий педагогический эксперимент. Для чего были сформированы две группы студентов (юношей) первого курса по 16 человек в каждой. Предварительно, все обучающиеся тестировались на предмет владения НПП и НБП, выполняя по 10 подач из зоны введения мяча с соблюдением 8-секундного правила. Это позволило выявить уровень сформированности рассматриваемых элементов техники. Определялось среднее количество попаданий мячей на площадку соперника в каждой группе (рис. 1).

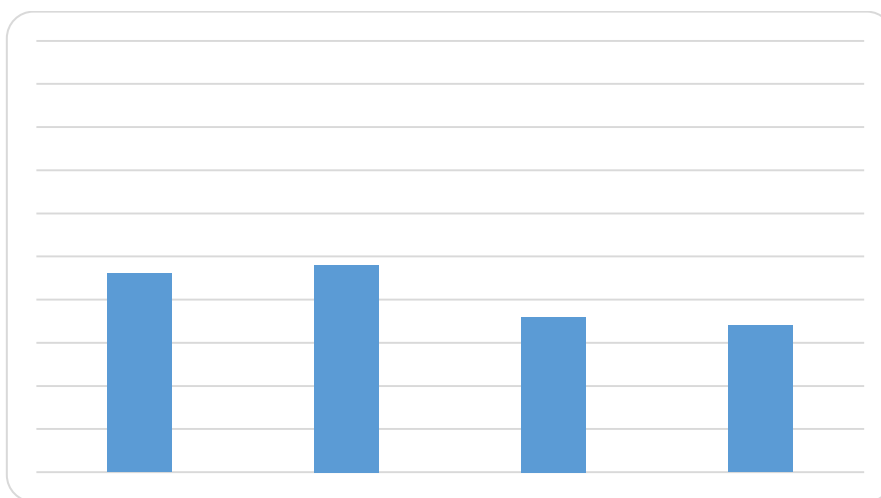


Рисунок 1 – Средние показатели попадания мяча в площадку после подач до эксперимента

Как видно из представленных данных, на констатирующем этапе эксперимента все испытуемые в среднем успешно исполняли 4–5 НПП и 3–4 НБП. Это свидетельствует о том, что студенты обеих групп были знакомы с техникой волейбола только в рамках школьного курса физкультуры. Далее, в ходе формирующего этапа эксперимента обучение нижним подачам студентов первой (контрольной) группы осуществлялось на основе трехфазовой структуры подач, при котором подготовительная фаза подразделялась на две подфазы. С учетом чего и подбиралось соответствующее содержание процесса обучения. Вторая, экспериментальная группа, продолжила обучение технике нижних подач на основе двух фазового, укороченного варианта. Всего за время эксперимента было проведено 10 занятий. На 8-ми из них, по мимо изучения других технических элементов, уделялось 30 минут основной части занятия изучению и совершенствованию соответствующих нижних подач. На 2-х занятиях студенты выполняли контрольные тесты.

На первом из восьми занятий студенты каждой группы были разделены на пары для детального анализа техники выполнения имитационных и практических упражнений, с возможностью исправления технических ошибок друг у друга. Обучение строилось на основе репродуктивных методов обучения реализуемых во фронтальной форме организации учебно-познавательной

деятельности. Практический учебный материал включал упражнения в парах на расстоянии 4-5 шагов, 6-9 и более шагов как вдоль сетки, так и через нее. Для повышения моторной плотности занятия участники эксперимента также выполняли индивидуально подачи в стенку спортивного зала. Коррекция допускаемых ошибок при овладении техникой нижних подач осуществлялась как самими обучаемыми (друг у друга), так и преподавателем. На изучение каждой подачи отводилось по 4 занятия, на 5-м и 10-и занятии испытуемые выполняли контрольные упражнения.

По окончании эксперимента, в каждой группе испытуемых вновь были определены средние показатели точности попадания мячей в площадку соперника после НПП и НБП (рис. 2).

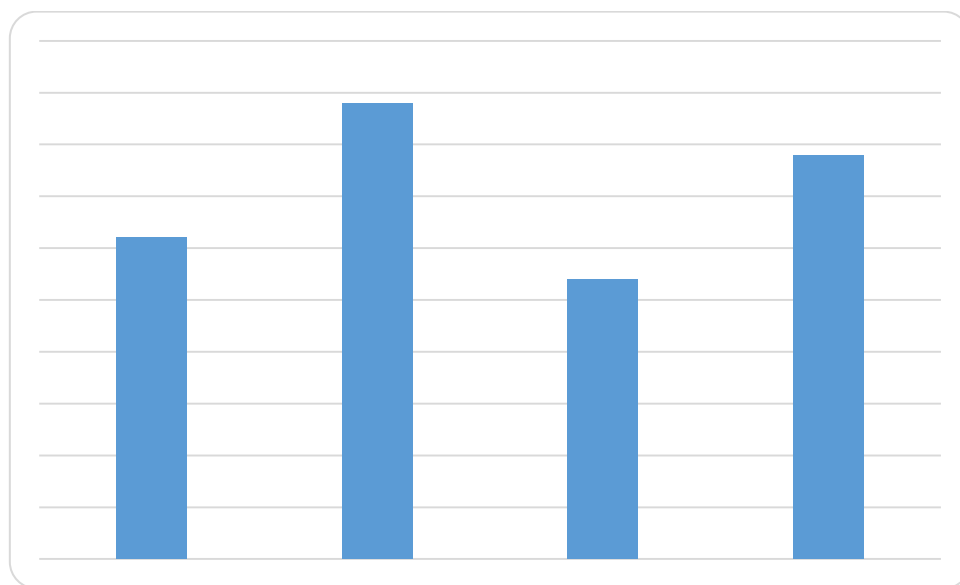


Рисунок 2 – Средние показатели попадания мяча в площадку после эксперимента

Данные диаграммы показывают, что результативность НПП у студентов 1-й группы возросла в среднем на 1,7 раза, что составляет примерно 26 %, а у 2-й группы – на 3,9 раза (45 %), что на 19% лучше в сравнении итоговыми значениями контрольной группы.

При определении итоговой результативности испытуемых контрольной группы при НБП было выявлено, что она в среднем по группе увеличилась на 1,7 раза, или на 35 %. В экспериментальной группе данный показатель возрос на 4,4 раза, что составляет 56 %. При этом разница итоговых показателей контрольной и экспериментальной групп составила 21 %.

Проведенный эксперимент показал также высокую надежность и точность выполнения нижних подач, овладение которыми осуществлялось на основе двухфазовой их структуры. Так, если при выполнении 10 подач по заранее оговоренным зонам защиты (1; 6; 5) в контрольной группе при НПП в 5-ю зону было успешно реализовано 4,2 подачи (42%), то в экспериментальной – 6,6 (66%), что на 24 % лучше (рис. 3).

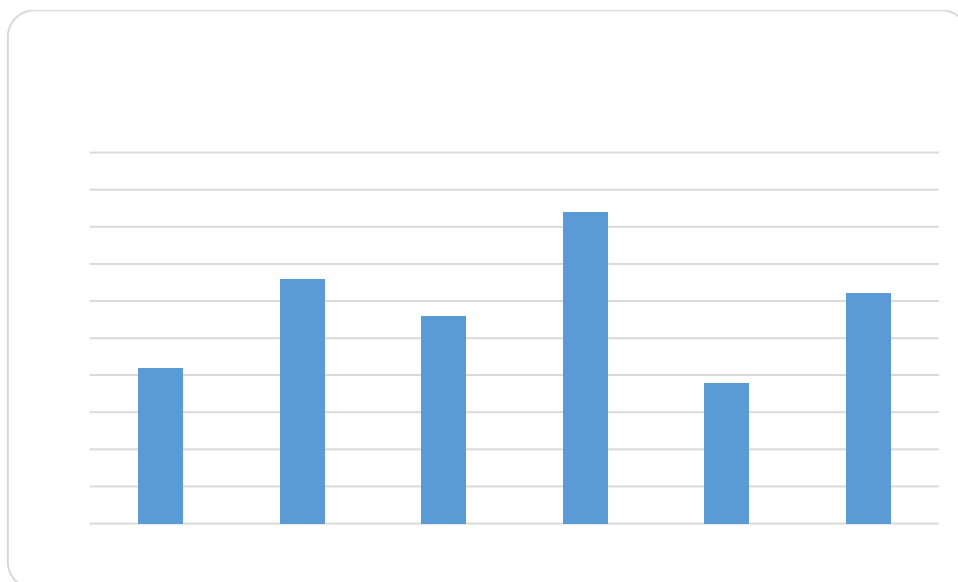


Рисунок 3 – Средние показатели попадания мяча по зонам защиты после нижних прямых подач

При попытках подач в 6-ю и 1-ю зоны участники экспериментальной группы имели существенно лучшие показатели в сравнении с попытками в контрольной группе (23 и 24% соответственно).

При выполнении НБП студенты экспериментальной группы также показали относительно более высокую эффективность исполнения (рис. 4). В 5-ю зону она составила 22 %, в 6-ую – 21 %, а в 1-ю – 18 %.

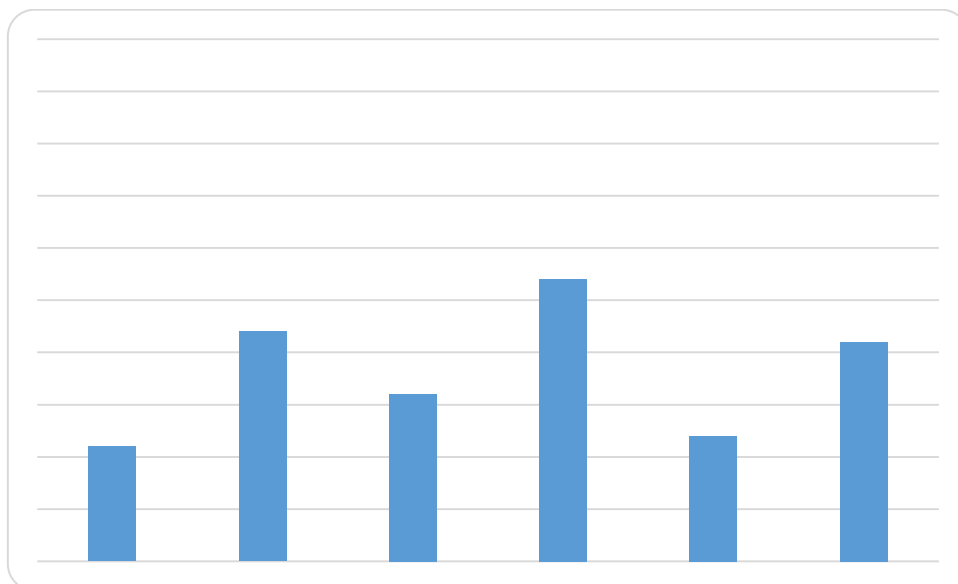


Рисунок 4 – Средние показатели попадания мяча по зонам защиты после нижних боковых подач

**Заключение.** Результаты проведенного формирующего эксперимента позволяют констатировать, что освоение студентами техники выполнения нижних подач в волейболе наиболее эффективно при применении двухфазной структуры их исполнения. Полученные результаты особое значение приобретают при дефиците времени отведенного на обучение техническим

элементам волейбола в рамках традиционного процесса по физическому воспитанию студентов вузов. Быстрое освоение данных способов введения мяча в игру позволяет выделять больше времени на обучение и совершенствование других начальных технических элементов.

#### Список литературы

1. Бурцев, В.А. Исследование эффективности экспериментальной методики обучения техническим элементам в волейболе в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания студентов / В.А. Бурцев, М.Н. Чапурин, Е.Н. Симзяева [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – С. 140
2. Бурцев, В.А. Развитие конативного компонента спортивной культуры студентов в процессе спортивной деятельности / В.А. Бурцев, Е.В. Бурцева, М.Н. Чапурин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 108
3. Бурцев, В.А. Развитие операционного компонента спортивной культуры студентов в процессе спортивной деятельности / В.А. Бурцев, Е.В. Бурцева, М. Н. Чапурин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 11.
4. Бурцева, Е.В. Диагностика двигательной одаренности детей на первичном этапе спортивного отбора / Е.В. Бурцева, В.А. Бурцев, М.Н. Чапурин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 54.
5. Бурцева, Е.В. Теоретическое обоснование экспериментальной методики обучения техническим элементам в волейболе при организации учебно-познавательной игровой деятельности студентов в процессе спортивно ориентированного физического воспитания / Е.В. Бурцева, В.А. Бурцев, М.Н. Чапурин [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 56-6. – С. 39-47.
6. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
7. Хурамшин, И.Г. Социокультурная обусловленность воспитания ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни / И.Г. Хурамшин, Е.Н. Симзяева, Д.А. Рукавишников // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-3. – С. 235-238.
8. Чапурин, М.Н. Обучение основам техники нападения волейбола в физическом воспитании студентов: учеб.пособие / М.Н. Чапурин, Е.Н. Симзяева, Н.Н. Кисапов. – Чебоксары, 2010. – 94 с.
9. Чапурин, М.Н. Пути повышения эффективности обучения двигательным действиям / М.Н. Чапурин, К.А. Кузьмин // Семья в России. – 2006. – № 2. – С. 111.
10. Чапурин, М.Н. Обучение основам техники нападения волейбола в физическом воспитании студентов: учебное пособие / М.Н. Чапурин, Е.Н. Симзяева, Н.Н. Кисапов; АНО ВПО ЦС Р8Ф, Российский университет кооперации. Чебоксарский кооперативный институт, 2010. – 94 с.
11. Чапурин, М.Н. Педагогические условия обучения волейболу в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов: дис ... канд. пед. наук : 13.00.04, 13.00.08 / М.Н. Чапурин. – Чебоксары, 2007. – 175 с.
12. Шашкин, Н.Г. Роль учителя физической культуры в физическом воспитании подрастающего поколения / Н.Г. Шашкин, Д.А. Рукавишников // Вестник Российского университета кооперации. – 2014. – № 4(18). – С. 94-96.



УДК 796.011.3

## ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ

**Шведова Т.С., Урбанович А.С.**

*студенты*

**Сошко Н.И.**

*преподаватель*

Гродненский государственный  
университет им. Янки Купалы  
Гродно, Белоруссия

*Аннотация.* Современные условия действующей системы физического воспитания среди молодежи не справляются с проблемами ухудшения физического здоровья студентов и низкого уровня образовательного процесса в сфере сбережения здоровья. В статье рассмотрены задачи и проблемы физической культуры студентов, а также предложены пути решения проблем образования и физического воспитания студентов.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, проблемы физической культуры, физическая культура студентов, здоровье, физическая подготовленность.

Актуальность работы состоит в том, что в настоящее время физическое воспитание студентов значительно ухудшается в связи с низкой эффективностью образовательного процесса, снижением здоровья молодежи и другими немаловажными проблемами. Данные проблемы требуют анализа, структурирования и осмысления. В работе предлагаются пути решения таких проблем для повышения физической культуры студентов.

Целью данного исследования является поиск путей решения проблем в сфере физического воспитания среди молодежи.

Основу физического воспитания студентов составляют обязательные занятия всех форм и типов по предмету «Физическая культура». Формами физического воспитания студентов помимо основной, являются:

- Мероприятия в режиме дня
- Занятия в спортивных клубах
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями [1]

Критерий эффективности физического воспитания студентов составляет уровень физической подготовленности, отсутствие вредных привычек, соблюдение здорового образа жизни, состояние здоровья. Практически доказано, что в нынешнее время наблюдается рост числа студентов, имеющих специальную медицинскую и подготовительную группы. Исследовательские данные показывают, что более 55% выпускников высших учебных заведений имеют ряд хронических заболеваний и уровень физического здоровья студентов значительно снижается в зависимости от курса обучения. Число патологий особенно сильно возрастает в период обучения, а затем данные патологии переходят в хроническую форму.

На старших курсах заметно снижается уровень физической подготовки вследствие сидячего образа жизни и малоподвижности, что часто приводит к

последствиям в виде повышенного артериального давления, в том числе к проблемам сердечно-сосудистой и нервной систем.

Еще одной значимой проблемой является низкая заинтересованность студентов в занятии физической культурой, поскольку в приоритете – работа, учеба, увлечения, совместные студенческие мероприятия.

Учебная деятельность студентов характеризуется постоянным увеличением объема информации, стрессовыми ситуациями, а соответственно утрачивается баланс между нагрузкой, которая составляет умственную деятельность, и физической активностью. Практически доказано, что отсутствие какой-либо физической активности негативно сказывается на освоении студентами учебного материала [2].

Большое внимание уделяется студентам, которые ранее регулярно не занимались спортом.

Эффективность занятий с определенной спортивной направленностью научно подтверждена, однако здесь появляется необходимость совершенствования учебного процесса физического воспитания по выбранному виду спорта, поскольку у студентов, которые ранее регулярно не занимались спортом, возникает ряд трудностей. Большинство студентов желают заниматься выбранным видом спорта, но в то же время возникает необходимость пересмотреть методы и направления физического воспитания [3].

Одним из эффективных способов изменения методов и направления физического воспитания является ввод индивидуальных программ для каждого студента с учетом состояния его здоровья и физических возможностей. Практические данные показывают, что тренировки дают эффект только тогда, когда физические нагрузки будут для каждого индивидуальной дозы [4]. Индивидуальная программа в основном предназначена для тех, кто по состоянию здоровья относится основной или подготовительной группе, но по каким-либо причинам не могут полноценно выполнять дающиеся им задания на занятиях по физической культуре. Смысл этих программ состоит в функциональной физической подготовке студентов к нужному уровню нагрузки. Также следует отметить, что проведение данных программ способствует привлечению студентов с различным физическим и техническим состоянием подготовленности.

Еще один из эффективных способов повышения физических учебных процессов – ввод в образовательный процесс здоровьесберегающих подходов, использования современных и действенных программ, направленных на формирование и развитие у студентов здоровьесберегающих компетенций. Однако есть проблема, что не все авторы согласны и имеют единое мнение о понятии здоровьесбережения в учебном процессе. К здоровьесберегающему подходу относят: проведение большого количества профилактических мероприятий (лекций, бесед и т.д.) в вузах, оказание психологической помощи студентам в период сессий, создание эффективной системы документооборота в образовательных учреждениях и многое другое. Здоровьесберегающий подход – это совокупность приемов, форм и методов воздействия, наиболее

эффективно способствующая формированию и последующему развитию у студентов важности здоровьесбережения [5].

В процессе формирования данных компетенций должны быть выполнены следующие условия:

1) наличие эффективных методов обучения физической культуры со студентами с целью повышения исходного уровня их физического здоровья, в результате систематического повышения объема физических нагрузок и необходимый контроль за ними;

2) повышение уровня мотивации студентов к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечение их правом выбирать упражнения, необходимые для улучшения их физического здоровья, а также повышение контроля за их качественным выполнением.

Педагогические исследования показывают, что соблюдение всех вышеперечисленных условий на занятиях физической культуры и в повседневной жизни, позволяют занимающимся студентам повысить уровень своей физической подготовки.

Можно сделать вывод, что существуют эффективные пути решения проблем ухудшения уровня здоровья студентов и снижения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов вузов. Исследования показали высокую эффективность индивидуализированных программ физической культуры молодежи и использования щадящего здоровья подхода в рамках тренировочного процесса.

#### Список литературы

1. Воронин, Д.М. Модель инновационной здоровьесберегающей среды Государственного гуманитарнотехнологического университета / Д.М. Воронин, Н.В. Привезенцева, А.В. Кузнецов // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. – Сб. статей: – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. № 53-6. – С. 91-98.
2. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов ; под ред. В. А. Сластенина. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 576 с.
3. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– 1996. – № 9. – С.5-11
4. Николаев, В.С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи // Здоровье молодежи – будущее нации: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. МордГПУ. Саранск. 2008. С.185 – 189.
5. Осипов, А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. №2 (39). Т.2. С.178 – 182.

## СЕКЦИЯ 5

Психолого-педагогические,  
медико-биологические аспекты адаптивной  
физической культуры, адаптивного спорта

Роль специального олимпийского движения  
в формировании инклюзивного общества

УДК 796

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ПРИ ПРИВЫЧНОМ ВЫВИХЕ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

**Абдулин И.Ф.**

Российский государственный университет правосудия

**Мифтахов С.Ф.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

**Баранов М.В.**

СУНЦ-ИТ лицей, Казанский (Приволжский) государственный университет  
Казань, Россия

*Аннотация.* В современной действительности важным элементом является поддержание физического здоровья при травмах, операция над которыми может нести вероятность негативных последствий; не излечивает физические ограничения для повседневной последующей деятельности. В статье представлены положения, раскрывающие понимание привычного вывиха, его специфику назначения, причины выбора оздоровительного плавания при выявлении привычного вывиха [1].

*Ключевые слова:* привычный вывих, подвывих, вывих, плечевой сустав, травма, сустав, нерв, конечность, мышц, лечебное плавание.

**Актуальность.** Привычный вывих, как правило, является следствием плохо вылеченного первичного вывиха или родовой травмы. Данная патология возникает в результате постоянного выхода головки плечевой кости из соответствующей выемки лопатки (гленоида или суставного отростка лопатки). В результате конечность лишается подвижности (нарушается ее функция) [2].

**Цель исследования:** Осуществить анализ положительного влияния оздоровительного плавания при привычном вывихе плечевого пояса.

Плечевой сустав несет на себе огромную физическую и функциональную нагрузку. Он состоит из двух основных костей: плечевой и лопаточной. Плечевая кость своей головкой сочленяется с соответствующей поверхностью лопатки (суставным отростком или гленоидом). Окружают сустав капсула (суставная сумка), связочный аппарат, мышечная ткань, а дополняют его нервные окончания и сосуды. Это достаточно сложный, многофункциональный и сильный сустав, выполняющий движения в большом количестве и объеме. Именно поэтому он наиболее часто подвергается вывихам. При выявлении привычного вывиха практически во всех случаях ставится тезис об операции. (Направление травматолога на обследования для выявления возможности операции – последующее направление к главному хирургу. Операция является опасной из понимания процентной вероятности полной утраты работоспособности руки и последующей постоянной замены штифтов – в старости это является сложной процедурной для ослабшего организма. Также данная процедура не восстанавливает полную работоспособность конечности. Операция не позволяет выходу головки плечевой кости из соответствующей

вывихи лопатки, но травматизм сустава и слабость нервов сохраняется: остаются болевые ощущения и слабость конечности. Симптомы привычного вывиха плечевого сустава: основным является сильнейшая боль. Рука перестает нормально двигаться. Сустав изменяет свою форму и препятствует нормальному функционированию и положению конечности. Быстро развивается отек. Распухшие мышцы и сместившиеся кости сжимают нервные окончания и сосуды. При вывихе плеча связки, поддерживающие сустав, вовлекаются в воспалительный процесс, ослабевают и уже не в силах удерживать его сочленение. Вывих происходит от небольших нагрузок. Но вправляться он начинает проще из-за ослабления окружающих тканей. Пациент испытывает боль, но не такую сильную, как при первых травмах. Продолжается не более суток, а потом постепенно затихает. Поскольку привычный вывих сопровождается поражением нервов, мышц, связок, суставов (G.53 Клинический диагноз: Посттравматическая невропатия лучевого нерва слева в форме посленагрузочного пареза левой верхней конечности. Рекомендация травматолога. ЛФК, ЛФК плавание. При боли – аркоксия 90 мг 1 раз в день 14 дней; МРТ – признаки дегенеративных изменений сухожилий подкостной и подлопаточной мышц, сухожилия длинной головки бицепса, верхней и средней суставно-плечевых связок; M24.4 КЛИНИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ: Повторяющиеся вывихи и подвывихи сустава. Привычный подвывих левого плеча). Врачи назначают оздоровительное плавание, поскольку иные формы направленных нагрузок невозможны [3].

**Организация и методы исследования.** Лечебное плавание – одна из форм лечебной физической культуры (ЛФК), особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека и воды, и активных движений. Плавание и лечебная гимнастика в воде имеют неоценимое значение для посттравматических больных и больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата. При ограничении подвижности в суставах, снижении силы мышц, сопровождающихся болевыми ощущениями, лечебная гимнастика в воде имеет преимущество перед гимнастикой на суше. Эффект от занятий будет больше, если занятия в воде совмещать с занятиями на суше. Лечебное и лечебно-оздоровительное плавание отличается от оздоровительного плавания контингентом занимающихся. Лечебным плаванием занимаются люди, имеющие ухудшения в состоянии здоровья, которое можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств в воде. К средствам лечебного плавания относят специальные упражнения, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности, нарушенных в результате заболеваний, а также после травм или перенесенных операций. Специальные средства дополняются средствами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровление организма, развитие физических и волевых качеств, закрепление моторных навыков. При травмах плечевого сустава, плечевой кости задача второго периода заключается в увеличении амплитуды движений в плечевом суставе, в укреплении мышечных групп плечевого пояса, в восстановлении подвижности верхних конечностей во всех плоскостях [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Занятия в бассейне проводятся при  $t^{\circ}$  воды не ниже  $28^{\circ}\text{C}$  до 20-30 минут. Водная среда благодаря своей плотности уменьшает тяжесть конечности, препятствует растяжению капсулы сустава и одновременно служит тормозом, или сопротивлением, для мышц руки, тренируя их силовую выносливость при быстрых энергичных движениях. В конце каждого упражнения необходимо хорошее расслабление мышц. Пока амплитуда движений остается ограниченной, 51 умеющие плавать могут использовать способ плавания на боку (на здоровом боку, подгребая полусогнутой и слегка приведенной к туловищу рукой). Когда можно будет поднимать травмирующую руку, вытягивать ее вперед и удерживать несколько секунд, можно переводить на третий этап реабилитации. Задача этого периода заключается в восстановлении полной амплитуды движений по всем осям, повышении работоспособности. В бассейне выполняются все возможные упражнения из разных исходных положений рук. Занятия в бассейне длятся 40-60 минут [4].

Список упражнений при травме в области плечевого сустава. Первое: стоя лицом к бортику, взявшись за него двумя руками, на глубине, вода до плеч. Не отпуская рук, медленно присесть до появления боли в плече, опустить лицо в воду. 3-4 раза. Второе: то же, но с выдохом в воду. 5-6 раз. Третье: выполнить упражнения «Поплавок», «Звездочка» на спине и на груди, скольжение на груди и спине. 1-2 мин. Четвертое: стоя спиной к бортику на той же глубине, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Расслабленными руками выполняются «восьмерки». 1-2 мин. Пятое: стоя, руки вдоль туловища. Выполнить поочередное заведение рук за спину, сгибая в локте, начиная со здоровой; отведение рук в сторону, вперед и назад (поочередно и вместе). 1 мин. И.п. – сидя на бортике, изучать движения ногами кролем. 1 мин. И.п. – стоя, руки к плечам. Развести локти в стороны – вдох, свести локти, присев под воду, – выдох. 3-4 раз. И.п. – лежа на воде, на спине, держась за бортик руками, выполнять движения ногами, как при плавании кролем. 1-2 мин. И. п. – стоя на глубине – вода до плеч, руки перед грудью. Развести локти в стороны и назад, соединить лопатки – вдох – вернуться к началу – выдох. 5-6 раз. Изучение дыхания у бортика с подниманием головы на вдохе и долгим выдохом в воду [5].

**Заключение.** Таким образом, совокупность плавательных упражнений закрепляет работоспособность мышц, что положительно влияет на протекание последствий наличия привычного вывиха плечевого сустава.

#### Список литературы

1. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова. М.: Медицина, 2005. 76 с.
2. Заболевания по направлению Привычный вывих плеча – Официальный сайт «Клиника высоких медицинских технологий им. Н.И. Пирогова СПбГУ». <https://www.gosmed.ru/lechebnaya-deyatelnost/spravochnik-zabolevaniy/travmatologiya-bolezny/privychnyy-vyvikh-plecha/>
3. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у студентов : учебное пособие / Т. И. Величко. – Самара : Изд-во «Самарский университет», 2015. – 56 с.

УДК 376.42

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОГИМНАСТИКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЛИЦАМИ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

**Агеева Н.В.**

*магистрант*

**Бегидова Т.П.**

*к.п.н., профессор*

**Петрова И.В.**

*к.м.н.*

Воронежская государственная академия спорта

Воронеж, Россия

*Аннотация.* В статье представлена разработанная методика проведения занятий по психогимнастике для молодых людей с нарушением интеллекта. Данная методика учитывает особенности психики людей с интеллектуальными нарушениями и объединяет в себе занятия по психогимнастике и упражнения адаптивной физической культуры. Предполагалось, что включение физических упражнений в занятия по психогимнастике для лиц с интеллектуальными нарушениями обеспечит одновременное выполнение задач коррекции физического развития и психотерапии.

*Ключевые слова:* психогимнастика, лица с нарушением интеллекта, социализация, социальная адаптация, адаптивная физическая культура, здоровый образ жизни.

**Актуальность.** В последние годы растет вовлеченность людей с интеллектуальными нарушениями в социальную жизнь общества, расширяются возможности их трудоустройства [7, 9].

В связи с особенностями психики у лиц с нарушением интеллекта наблюдается низкий уровень потребностей в получении знаний, мотивации к трудовой и двигательной деятельности, безынициативность. Таким образом, эти люди нуждаются в непрерывном процессе социализации [3, 7, 8, 10].

Проблема исследования состоит в том, что молодые люди с нарушением интеллекта не всегда имеют возможность посещать занятия по социальной адаптации из-за того, что зачастую не могут самостоятельно добираться до места их проведения. Поэтому актуальна задача подготовки и проведения максимально эффективных занятий с меньшей утомляемостью [9, 11].

Адаптивная физическая культура для людей с нарушением интеллекта помогает устранять недостатки в двигательной сфере, поддерживать полноценное физическое развитие, укреплять здоровье, адаптируя их в социуме. Одним из простых и понятных для людей с нарушением интеллекта средств адаптивной физической культуры, позволяющих достигать поставленных целей, являются подвижные игры. Основная задача педагога состоит в умении заинтересовать людей с нарушением интеллекта физкультурно-оздоровительными занятиями и добиться правильного



выполнения физических упражнений для получения адекватной их состояния нагрузки [2, 3, 4, 5, 6, 7, 10].

Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств. Если в психогимнастике сделать акцент на технике выполнения гимнастических упражнений, то с помощью таких упражнений в игровой, непринужденной форме можно добиться хорошего уровня физического развития и его поддержания. Не стоит забывать, что при включении физических упражнений в техники психогимнастики, надо учитывать противопоказания к выполнению этих упражнений [1, 8, 11].

Основа психогимнастики – игра, в которую легко включаются люди с нарушением интеллекта [1, 6].

**Цель исследования:** разработка методики проведения занятий по психогимнастике с применением физических упражнений для лиц с нарушением интеллекта.

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент был организован и проведен в 2021 – 2022 гг. на занятиях по социализации и адаптации молодых людей с нарушением интеллекта в Благотворительном фонде помощи сиротам, малоимущим и инвалидам «Милосердие» г. Воронежа. В нем приняло участие 7 молодых людей с нарушением интеллекта в возрасте 17 – 37 лет. У 5 человек – легкая степень умственной отсталости, у одного – тяжелая степень умственной отсталости, еще у одного – задержка психического развития. Большинство членов группы имело сочетанные патологии в виде недоразвития речи, нарушения зрения, ДЦП, расстройства аутистического спектра. Распределение на контрольные и экспериментальные группы не производилось.

С группой проводились занятия по психогимнастике с включенными в них активными физическими упражнениями 2 раза в неделю по 20 минут.

В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы и документальных материалов; педагогические наблюдения; тестирование уровня физической подготовленности и психоэмоционального состояния; педагогический эксперимент; методы математической статистики; оценка экономической эффективности педагогической деятельности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Целью методики являлось улучшение уровня физической подготовленности и психоэмоционального состояния у лиц с нарушением интеллекта.

Методика предназначена для решения следующих задач:

1. Развитие физических качеств с учетом ограничений, свойственных лицам с интеллектуальными нарушениями.
2. Снятие психоэмоционального напряжения во время занятий по социальной адаптации, переключение с одного занятия на следующее, улучшение настроения и концентрации внимания.

3. Привитие любви к физической культуре и мотивация к здоровому образу жизни.

Методика рекомендована к применению с лицами с нарушением интеллекта от старшего школьного возраста до пожилого. Методика показана лицам с легкой, умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости, особенно при снижении двигательной активности, вспыльчивости, замкнутости, чрезмерной утомляемости, когда есть нарушения выразительной моторики, медлительность при переключении с одного занятия на другое, невозможность расслабиться и снять напряжение. В таких случаях психогимнастика с элементами активных физических упражнений будет содействовать снятию психоэмоционального и физического напряжения.

Методику рекомендуется применять лицам в возрасте от 17 лет под руководством специалиста, после консультации с врачом.

Проведение занятий по данной методике противопоказано лицам с необратимыми расстройствами личности (люди с бедной экспрессией полностью не улавливают, что им сообщается бессловесным образом другими людьми, неправильно оценивают их отношение к себе, что, в свою очередь, может быть причиной углубления у них астенических черт характера и появления вторичных невротических наслоений). Применение данной методики противопоказано в периоды обострения болезни и агрессии.

Психогимнастика с элементами физических упражнений проводилась в течение 20 минут между занятиями по социальной адаптации, в конце или в начале занятий 2 раза в неделю. Оценка эффективности занятий проводилась методом педагогического наблюдения и опроса опекунов лиц с интеллектуальными нарушениями.

При проведении занятий использовались следующие принципы адаптивной физической культуры:

1) принцип наглядности: демонстрация выполнения упражнения, проговаривание, помощь в выполнении;

2) принцип доступности: учитываются индивидуальные особенности состояния здоровья воспитанников для координации сложности упражнений;

3) принцип систематичности и последовательности: постепенное и систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения [4, 5].

Порядок выполнения методики.

*Вариант 1. В летнем лесу.*

1 фаза. Мимические и пантомимические этюды. Задачи: расслабиться, отдохнуть, получить приятные эмоции.

Давайте представим, что мы вошли в лес. Мы тихонько идем по извилистой тропинке между деревьями и кустарниками (ходим произвольно по комнате), нам хорошо, мы слушаем пение птиц, журчание ручейка, жужжание пчел. Здесь перебегают дорогу муравьи, давайте аккуратно перешагнем через них, а здесь греет на солнышке свою спинку ящерица. Идите осторожно, не

спугните ее. Вот веточка дерева приятно коснулась вашего лица. Вам приятно, вы улыбаетесь. Мы вышли на залитую солнцем полянку.

2 фаза. Задачи: расслабить мышцы, выполнить плавные упражнения на растяжку.

На солнышке очень тепло. Тянемся к солнышку, потом опускаем руки в прохладную сочную зеленую траву (выполняем наклоны туловища вперед из положения стоя). Опускаем максимально плечи, ощущаем приятную прохладу травы (повторить 5 раз). Греем на солнышке щеки, здороваемся с ним, подставляем то правую, то левую щеки (плавные повороты головы влево/вправо повторить по 5 раз в каждую сторону). Теперь попробуем дотянуться до листиков на веточках деревьев, пробуем достать самые нижние (наклоны туловища в сторону – по 5 раз в каждую сторону). А теперь пробуем дотянуться до деревьев впереди себя (наклон вперед прогнувшись – 5 раз). Как нам хорошо! Обнимем себя руками крепко-крепко. Поменяли руки.

3 фаза. Задачи: восстановить подвижность суставов.

Проводится суставная гимнастика под энергичную музыку. Круговые вращения кистями, предплечьями, плечами, руками (по 10 раз в каждую сторону). Повороты туловища в стороны (по 5 раз в каждую сторону). Круговые вращения тазом (по 10 раз в каждую сторону). Круговые вращения бедра, коленей, стоп (по 10 раз в каждую сторону). Подъем согнутых ног вперед (по 10 раз каждой ногой, чередовать). Приседания (до 10 раз).

4 фаза. Задачи: расслабление мышц, улучшение настроения, почувствовать свободу движений.

Произвольные танцы под музыку.

Условиями прекращения занятий по психогимнастике являются: случаи травмирования, сильное перевозбуждение.

Для определения эффективности исследования определяли уровень развития физических качеств и психофизиологические показатели молодых людей с нарушением интеллекта до и после применения методики.

Оценка эффективности занятий проводилась методом тестирования, личного наблюдения и с помощью опроса опекунов лиц с интеллектуальными нарушениями.

Физические качества оценивали по следующим критериям: на силу – приседания (количество повторов), на ловкость – ловля меча, на гибкость – наклон туловища вперед из положения стоя, на координацию движений – ходьба по узкой дорожке. Последние три качества оценивались по трехбалльной шкале (0 – не выполняет, 1 – выполняет с помощью инструктора, 2 выполняет самостоятельно).

Психофизиологические показатели (настроение, концентрация внимания и речевая коммуникация) оценивали по пятибалльной шкале.

В таблице приведены суммарные данные по всей группе до и после применения методики.

Данные таблицы свидетельствуют, что в результате проведенного исследования улучшился уровень физической подготовленности и

психоэмоционального состояния у молодых людей с интеллектуальными нарушениями после года занятий по предложенной методике.

Таблица – Анализ динамики физических качеств  
и психофизиологических показателей (всех членов группы)

Качество	До	После
Сила (количество приседаний)	32	49
Ловкость (способность поймать мяч)	10	13
Гибкость (наклон туловища вперед из положения стоя)	8	10
Координация (ходьба по узкой дорожке)	6	10
Настроение	27	32
Концентрация внимания	15	25
Уровень речевой коммуникации	24	30

**Заключение.** По результатам исследования доказано, что применение методики проведения занятий по психогимнастике с включенными в них физическими упражнениями позволяет улучшить уровень физической подготовленности и психоэмоциональное состояние у лиц с нарушением интеллекта. Такой подход снижает время и кратность занятий. Лица с нарушением интеллекта включаются в процесс выполнения физических упражнений плавно, с учетом особенностей их психического состояния.

Предложенная методика проведения занятий по психогимнастике с элементами физических упражнений с лицами с нарушением интеллекта может быть использована специалистами по адаптивной физической культуре и реабилитации. Методику можно применять в образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, а также в специализированных учреждениях.

#### Список литературы

1. Алябьева, Е. А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками : методическое пособие / Е. А. Алябьева. – Изд. 2-е., перераб. и доп.. – Москва : Сфера, 2008. – 160 с. – (Вместе с детьми). – ISBN 978-5-9949-0106-9. – EDN QXUZCX. – Текст : непосредственный.
2. Болдырева, В. Б. Развитие координационных способностей умственно отсталых детей 9-11 лет средствами физического воспитания / В. Б. Болдырева, А. Ю. Кейно, П. М. Грицков. – Текст : непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22. – № 6(170). – С. 151-159. – DOI 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-151-159. – EDN YTSTKE.
3. Глазкова, Г. Б. Методические особенности организации физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушениями интеллекта / Г.Б. Глазкова, Л.А. Парфенова, Н.Г. Ефремова, А.Г. Черенщиков // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 4 (80). – С. 130-134.
4. Гришина, А. Е. Использование средств адаптивной физической культуры для развития двигательной активности детей с нарушением интеллекта / А. Е. Гришина. – Текст : непосредственный // Изучение и образование детей с различными формами дизонтогенеза : Материалы межрегиональной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и слушателей, Екатеринбург, 25 октября 2012 года / Уральский государственный педагогический университет, Институт специального образования. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2012. – С. 72-74. – EDN WLTNCR.

5. Дмитриев, А. А. Развитие и коррекция двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями / А. А. Дмитриев. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2002. – 314 с. – EDN RCRCOJ. – Текст : непосредственный.

6. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / С. П. Евсеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 614 с. – ISBN 978-5-906839-42-8. – EDN WGRUDV. – Текст : непосредственный.

7. Иванова, Н. Н. Современные подходы к изучению проблемы социальной адаптации детей с интеллектуальной недостаточностью / Н. Н. Иванова. – Текст : непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2002. – № 2(26). – С. 96-101. – EDN NTUXKT.

8. Кокорева, О. И. Диагностика и коррекционно-педагогическая работа по развитию эмоциональной экспрессии дошкольников с задержкой психического развития в играх-драматизациях / О. И. Кокорева, Т. П. Автономова. – Текст : непосредственный // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л. Н. Толстого. – 2015. – № 2(14). – С. 128-135. – EDN TZVYZF.

9. Лагойда, Н. Г. Особенности трудовой деятельности лиц с интеллектуальной недостаточностью / Н. Г. Лагойда, Е. В. Попов. – Текст : непосредственный // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2015. – № 3. – С. 55-61. – EDN XGRFOT.

10. Парфенова, Л. А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» / Л.А. Парфенова, А.Р. Ахмеров, С.М. Хасанова // Теория и практика физической культуры – 2021. – № 2. – С. 64.

11. Петьков, В. А. Технология сопряженного физического и психического развития дошкольников / В. А. Петьков, И. А. Глущенко, К. В. Булах [и др.] – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 294-298. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p294-298. – EDN WINDYA.

УДК 373.1

## АНАЛИЗ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ УЧАСТНИКОВ ОЛИМПИАДЫ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗА 2020-2021, 2021-2022 И 2022-2023 УЧЕБНЫЕ ГОДА

**Ахметова А.Т., Набиуллин Р.Р.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по основам безопасности жизнедеятельности среди учащихся в кадетской школе-интернате им. Героя Советского Союза Б.К. Кузнецова за 2020-2021, 2021-2022 и 2022-2023 учебные года. Произведен анализ выполнения заданий теоретического и практического этапов олимпиады.

*Ключевые слова:* муниципальный этап, олимпиада школьников, теоретический этап, практический этап, основы безопасности жизнедеятельности, туризм.

**Актуальность.** Всероссийская олимпиада школьников по ОБЖ проходит ежегодно с 2009 года и проводится для школьников 5-11 классов. Муниципальный этап Олимпиады проводится в ноябре-декабре [1].

Задания разделены на теоретическую и практическую часть. Практическая часть включает в себя большое количество заданий, связанных с основами спортивного туризма. Большое внимание уделяется вопросам защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, автономного пребывания в природной среде и оказанию первой помощи пострадавшим. Некоторые авторы предлагают включить вопросы по организации безопасного движения обучающихся с учетом определенных критерий определения эффективности разработанного маршрута от дома до школы [3].

Также стоит отметить, что 22 декабря 2022 года Министр просвещения России Сергей Кравцов утвердил обновленную программу школьного образования в которую вошла начальная военная подготовка в рамках ОБЖ, что может положительно отразиться на роли и месте курса ОБЖ в общеобразовательных учреждениях [2]. Не маловажным является тот факт, что занятия будут реализовываться во внеурочное время.

**Цель исследования:** определение эффективности теоретической и практической подготовки учащихся в кадетской школе-интернате им. Героя Советского Союза Б.К. Кузнецова на муниципальном этапе Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «ОБЖ».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Подготовку к теоретической части на 2022-2023 учебный год учащихся в кадетской школе-интернате им. Героя Советского Союза Б.К. Кузнецова осуществляли преподаватель ОБЖ – Арибжанов Ринад Мударисович, к практической части – к.б.н., доцент кафедры АФКиБЖ – Набиуллин Равиль Расипович, студентка направления подготовки РиСОТ – Ахметова Аделина Тимуровна.

Внеурочные занятия по подготовке к Олимпиаде по ОБЖ осуществлялись 2 раза в неделю, каждое из которых в количестве 2-х академических часов.

Анализ выполнения заданий теоретической части муниципального этапа Всероссийской олимпиады по основам безопасности жизнедеятельности учащимися 7-11 классов за 2020-2021, 2021-2022 и 2022-2023 учебные года представлены на рисунке 1.

Среди всех участников Олимпиады из кадетской школы барьер в 50% и более баллов от максимально возможного преодолели в 2020-2021 учебном году 6 кадетов, в 2021-2022 учебном году – 3 кадета, в 2022-2023 учебном году – 2 кадета.

Следовательно, за последние три года результативность выполнения работ по теоретической части Олимпиады составило уменьшение на 28%.

Анализ выполнения заданий практической части муниципального этапа Всероссийской олимпиады по основам безопасности жизнедеятельности учащимися 7-11 классов за 2020-2021, 2021-2022 и 2022-2023 учебные годы представлены на рисунке 2.

2020-2021 учебный год						
Количество участников	Максимальное количество баллов	Средний процент выполнения работы, в %	Количество участников, выполнивших задания			
			0-30%	31-50%	51-80%	80% и более
7	50	62%	0	1	6	0
2021-2022 учебный год						
Количество участников	Максимальное количество баллов	Средний процент выполнения работы, в %	Количество участников, выполнивших задания			
			0-30%	31-50%	51-80%	80% и более
9	100	44%	1	5	3	0
2022-2023 учебный год						
Количество участников	Максимальное количество баллов	Средний процент выполнения работы, в %	Количество участников, выполнивших задания			
			0-30%	31-50%	51-80%	80% и более
12	100	34%	6	4	2	0

Рисунок 1 – Результативность выполнения заданий теоретической части учащимися 7-11 классов за 2020-2021, 2021-2022 и 2022-2023 учебные годы

Среди участников Олимпиады из кадетской школы барьер в 50% и более баллов от максимально возможного преодолели: в 2020-2021 учебном году – 6 кадетов, 2021-2022 учебном году – 9 кадетов, 2022-2023 учебном году – 12 кадетов.

За последние 3 учебных года выполнение работ по практической части Олимпиады находится на высоком уровне. В 2021-2022 учебном году наблюдается падение среднего процента выполнения работ на 6%, но уже в 2022-2023 учебном году средний процент выполнения работ составляет 86%. Данный показатель является наивысшим среди ранее отмеченных.

2020-2021 учебный год						
Количество участников	Максимальное количество баллов	Средний процент выполнения работы, в %	Количество участников, выполнивших задания			
			0-30%	31-50%	51-80%	80% и более
7	150	84%	0	1	1	5
2021-2022 учебный год						
Количество участников	Максимальное количество баллов	Средний процент выполнения работы, в %	Количество участников, выполнивших задания			
			0-30%	31-50%	51-80%	80% и более
9	100	78%	0	0	5	4
2022-2023 учебный год						
Количество участников	Максимальное количество баллов	Средний процент выполнения работы, в %	Количество участников, выполнивших задания			
			0-30%	31-50%	51-80%	80% и более
12	100	86%	0	0	4	8

Рисунок 2 – Результативность выполнения заданий практической части учащимися 7-11 классов за 2020-2021, 2021-2022 и 2022-2023 учебные годы

**Заключение.** Анализ полученных результатов позволяет утвердить, что результаты теоретической части Олимпиады учащихся кадетской школы-интерната им. Героя Советского Союза Б.К. Кузнецова находятся на уровне ниже среднего. Нами установлена нисходящая тенденция среднего процента выполнения работ. Выполнение практической части Олимпиады учащимися находится на высоком уровне. Данные анализа практической части Олимпиады свидетельствуют о том, что совместные практические курсы с сотрудниками и студентами Поволжского ГУФКСиТ в рамках подготовки к Олимпиаде по ОБЖ способствовали улучшению результативности. Кадеты в Олимпиадах не только удерживают средний процент выполнения работ, но и повышают его.

Таким образом, в процессе подготовки кадетов к участию в Олимпиадах мы рекомендуем усилить теоретико-методический раздел учебным материалом.

#### Список литературы

1. Всероссийская олимпиада школьников: официальный сайт. – Москва. – <https://vserosolimp.edsoo.ru/> (дата обращения: 28.12.2022). – Текст : электронный.
2. Министерство просвещения Российской Федерации: официальный сайт. – Казань. – URL : <https://edu.gov.ru/national-project> (дата обращения: 28.12.2022) – Текст : электронный.
3. Набиуллин, Р.Р. Критерия определения эффективности безопасного движения школьника от дома до школы в городе Казань / Р.Р. Набиуллин, И.В. Филиппов, К.В. Гаврилюк. – Текст: непосредственный // Современное педагогическое образование. – 2019. – №1. – С. 129-132.



УДК 364.048.6

## МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У МУЖЧИН, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

**Балаева О.А.**

*студент*

**Ситдикова А.А.**

*к.б.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты внедрения методики восстановления двигательных функций после ишемического инсульта.

*Ключевые слова:* двигательные функции, ишемический инсульт, шкала равновесия Берга, индекс ходьбы Хаузера, индекс мобильности Ривермид, поза Ромберга (простая).

**Актуальность.** Инсульт является ведущей причиной инвалидности в мире. Постинсультные нарушения создают огромную медико-социальную проблему, снижая активность повседневной жизни. Заболеваемость цереброваскулярными заболеваниями в РФ составляет 390 на 100 000 населения.

Инсульт – это нарушение мозгового кровообращения, вызванного: закупоркой кровеносного сосуда; сужением просвета сосуда; кровоизлиянием в мозг под воздействием высокого артериального давления. Когда это происходит, часть мозга не может получать необходимые питательные вещества и кислород, из-за этого клетки мозга умирают [4].

Мозг – чрезвычайно сложный орган, если происходит инсульт, и кровоток не может достичь области, которая контролирует определенную функцию тела, эта часть тела не будет работать должным образом.

Двигательные нарушения в остром периоде заболевания развиваются у 3/4 больных, а через полгода стойкий двигательный дефект сохраняется у 53% пациентов, перенесших инсульт. У более 80% людей, перенесших инсульт, даже спустя время, сохраняется затруднение двигательной активности. У людей появляются ограничения в выполнении привычной повседневной деятельности, формируется утрата трудоспособности, появляется страх, непонимание что делать дальше, пропадает вера в себя и свои способности [3].

Поэтому огромное значение приобретает методологическая сторона процесса моторного переобучения. Мы считаем важным обучить людей перенесших инсульт, поэтапно восстановлению двигательных функций, самостоятельному передвижению.

На сегодняшний день существует множество современных технологий, таких как нейропротезирование, использование роботов и специальных методов физической реабилитации. Но при всем многообразии используемых

методик восстановления утраченных двигательных функций у больных церебральным ишемическим инсультом нет представления о том, что можно использовать в домашних условиях, какие тренировки позволят вначале, укрепить мышцы, а затем улучшить сложные двигательные навыки.

Движения, которые были привычны, теперь выполнять сложно, приходится заново учиться работать поврежденными конечностями. Индивидуально подобранная программа позволит человеку восстановить пораженные части тела.

Тренировки должны быть регулярные, по интенсивности соответствовать состоянию больного, с постепенным расширением физической активности. Упражнения носят циклический характер – повторяются много раз для достижения стойкого результата. Занятия должны проходить с моральным удовлетворением, без боли и сильной усталости. Интенсивные физические нагрузки запрещены.

Важно использовать, специальные упражнения, в сочетании с тренировкой устойчивости, а также тренировкой вестибулярного аппарата [5].

Тренировки важно проводить поэтапно. Первый этап включает в себя активно-пассивную гимнастику. Активную гимнастику начинают с упражнений для здоровых конечностей, чередуя их с гимнастикой для паретичных, а также с дыхательными упражнениями. Начинают активную гимнастику с упражнений в изометрическом режиме. Сгибатели бедра тренируют в изометрическом режиме в положении больного на спине. В том же исходном положении можно тренировать отводящие мышцы бедра. При появлении у больных самостоятельных изолированных движений приступают к их тренировке. С этой целью применяют облегченные упражнения, цель которых устранить нежелательное влияние силы тяжести. Когда со временем объем активных движений возрастет, следует добавить упражнения с легким дозированным сопротивлением. Как только больной начинает сидеть в постели с опущенными ногами, в комплекс включаются упражнения для укрепления мышц ног [2].

Второй этап включает в себя обучение стоянию. Необходимо научиться стоять прямо, равномерно распределяя вес тела на больную и здоровую стороны. В самом начале обучения в положении стоя больной может находиться не более минуты. Постепенно время стояния на ногах увеличивают до 5–7 минут.

Третий этап включает в себя обучение передвижению. Обучение передвижению следует начинать с упражнения «ходьба на месте». Затем больной должен учиться ходить вперед, назад, боком.

Параллельно с этим необходимо включать в тренировки упражнения для постепенного восстановления вестибулярного аппарата. Для этого используется вестибулярная гимнастика.

**Цель исследования** – разработать методику восстановления двигательных функций у мужчин, перенесших ишемический инсульт в домашних условиях.

**Методы исследования.** В ходе исследования нами использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Педагогическое наблюдение;
3. Анкетирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Педагогическое тестирование;
6. Математическая обработка данных;

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование было организовано на базе лечебно-реабилитационного центра ГАУЗ «Городская клиническая больница №7» по адресу г. Казань, ул. Маршала Чуйкова, д. 54. В исследовании участвовали мужчины в возрасте 60-65 лет.

С целью необходимости разработки методики обучения упражнениям для восстановления, была разработана анкета. В анкетировании приняли участие 120 человек. Всего в анкете 10 вопросов и все они были направлены на то, что бы узнать в каком физическом и психическом состоянии находятся испытуемый. Анкетирование позволило выявить слабые стороны, а также убедиться в необходимости разработки методики.

Сравнительный анализ проводился по следующим тестам: Шкала равновесия Берга, Индекс ходьбы Хаузера, Индекс мобильности Ривермид, поза Ромберга (простая), поза Ромберга (усложненная) [1].

Изменение показателей в начале и к концу курса тренировок представлен на рисунках.



Рисунок 1 – Изменение показателей в начале и к концу курса (в баллах)

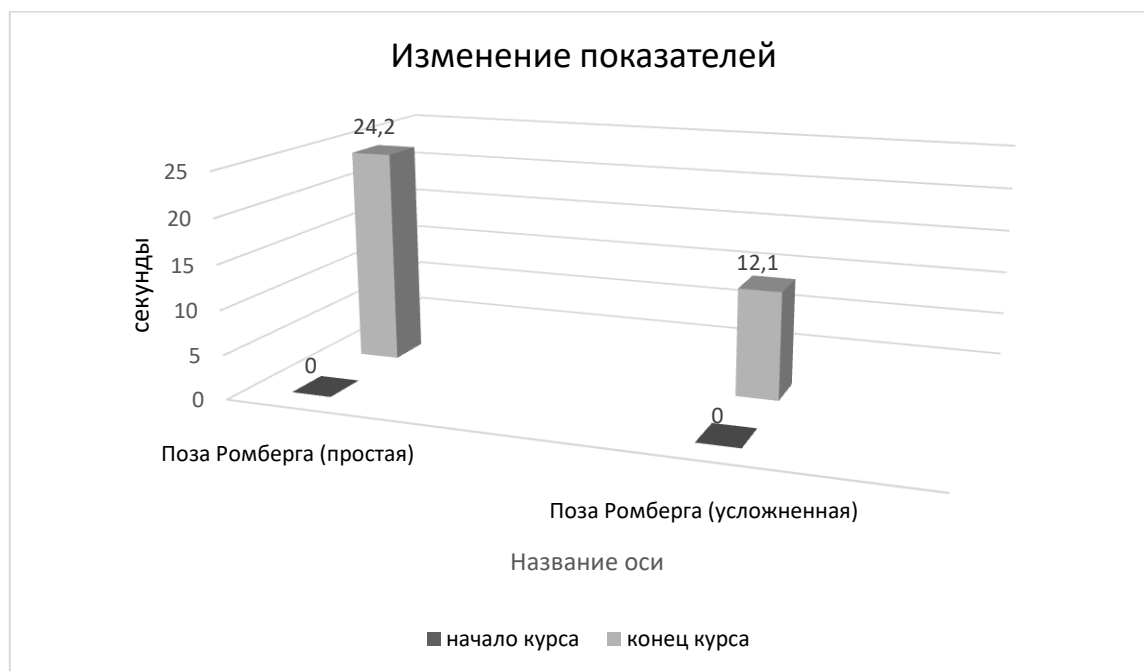


Рисунок 2 – Изменение показателей в начале и к концу курса (в секундах)

Статистическая обработка результатов проводимого педагогического эксперимента установила достоверный прирост показателей.

**Выводы.** В результате анализа научно-методической литературы мы установили, что у всех больных с постинсультными гемипарезами имеют место нарушения разной степени функциональной мобильности, сопровождающееся снижением скорости ходьбы, длины шага, а также его асимметрией, разработка программы восстановления утраченных функций становится главной задачей нашей работы.

Специально подобранные упражнения, которые выполняются поэтапно, помогут успешно обучить человека утраченным навыкам.

#### Список литературы

1. Белова А. Н. Шкалы, тесты и опросники в неврологии и нейрохирургии / А. Н. Белова. – Москва : Практическая медицина, 2018. – 696 с. – Текст: непосредственный.
2. Ганиева, Н.Т. Эффективность различных вариантов лечебной гимнастики у больных с ишемическим инсультом головного мозга / Н.Т. Ганиева, Ш.Х. Худойкулов. // Молодой ученый, 2017. – С. 247-249. – ISSN: 2072- 0297// eLIBRARY: научная электронная библиотека :сайт. –Москва, 2000 – URL: <https://www.elibrary.ru/> (дата обращения 21.11.22). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Егорова, Ю.В. Эффективность лечения пациентов в раннем восстановительном периоде инсульта с использованием комплексной программы на основе биологической обратной связи по опорной реакции / Ю.В. Егорова, Е.В.Исакова.-Москва 2021. – с. 226. – ISBN 616.831-005. – Текст: непосредственный.
4. Котов С. В. Инсульт / С. В. Котов, Л. В. Стаховская, Е. В. Исакова. Под ред. Л.В. Стаховской ред. – Москва : ООО «Медицинское информационное агентство», 2018. – 488 с. – ISBN 5- 9268-0364-0 – Текст: непосредственный.
5. Фирилева, Ж. Е. Педагогические технологии домашней реабилитации при инсульте / Ж.Е. Фирелева, О.В. Загрядская. //Академия естествознания, 2017. –I SBN 978-5-91327-468-7. – Текст: непосредственный.

УДК 612.766

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

**Богомолова Е.А.**

*студент*

**Федосеева А.Р.**

*старший преподаватель*

Башкирский государственный медицинский университет

Уфа, Россия

*Аннотация.* Патология органа зрения является одной из самых актуальных проблем мирового здравоохранения. Изучаемая группа патологий отличается довольно ранним манифестированием, вследствие генетической составляющей, а также технического развития и увеличения нагрузки на орган зрения с раннего детства. Исходя из актуальности данной патологии, авторами статьи были выделены особенности физического развития детей дошкольного возраста и составлен комплекс упражнений для детей с изучаемыми заболеваниями.

*Ключевые слова:* комплекс упражнений, дети с нарушениями зрения, физическое развитие.

**Актуальность.** Согласно оценке Всемирной Организации Здравоохранения, проводившей исследование на протяжении 2000-2020-х годов, мировая заболеваемость по критерию нарушений функций аппарата зрения составляет более 3 млрд человек, из которых около 265–369 млн являются несовершеннолетними. В силу высокой распространенности патологии органа зрения среди детей и подростков необходимо выявить особенности и отличительные черты физического развития данной возрастной группы с нарушениями зрения.

**Цель исследования.** Целью настоящего исследования является определение специфики физического развития детей дошкольного возраста с патологиями органа зрения для возможности коррекции данных особенностей при помощи занятий физической культуры.

**Организация и методы исследования.** При настоящем исследовании авторами был проведен анализ отечественной и зарубежной литературы по соответствующей теме, изучение статей, монографий, а также данных международных конференций по реабилитационной медицине и офтальмологии. Преобладающими методами исследования были структурный и литературный анализ, обобщение и синтез.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одной из основополагающих особенностей развития детей с нарушениями функций аппарата зрения является значительное снижение двигательной активности при сравнении со здоровыми детьми, данный аспект оказывает влияние на работу и развитие двигательного-мышечного аппарата ребенка, являющегося наиболее

уязвимым от изучаемой патологии. Системная физическая активность необходима детям для укрепления и поддержания уровня психофизического развития [6]. Так, дети с нарушениями зрения отстают в формировании таких навыков, как чувство ритма, скоростно-силовые движения, например, прыжки, бег, бросательные или метательные движения – то есть, навыки, наиболее требующие особого внимания ребенка со стороны аппарата зрения [3].

За счет сниженной общей физической активности, затрагивающей активацию всех мышечных групп организма ребенка, определенную специфику имеет сердечно-сосудистая и дыхательная активность организма. Так, согласно статистике, у слабовидящих детей уменьшены значения числа сердечных сокращений, в среднем на 3–8 единицы/минуту, а показатели максимального и минимального артериального давления на 3–5 мм.рт.ст., также значения пульсового давления выше показателей здоровых детей на 2-4 мм.рт.ст. [7]. Восстановительный период перечисленных показателей у слабовидящих детей также увеличен, в среднем, на 5–6 минут, при сравнении со здоровыми сверстниками.

Сниженная физическая активность оказывает влияние на значения антропометрических показателей – так, масса тела слабовидящих детей больше среднестатистической массы сверстников на 10–15%, а рост меньше на 5–7%.

Помимо недостаточной функции зрительного аппарата, значительное влияние на перечисленные особенности развития детей с патологией органа оказывает специфика лечений офтальмологических заболеваний. Так, большая часть трудностей в реализации полного диапазона двигательной и ориентировочной активности в пространстве возникает в результате окклюзионного лечения, актуального для школьников с амблиопией и различными вариантами косоглазия [2]. Помимо сниженной устойчивости, данная группа школьников отличается сниженным контролем за собственными движениями в силу расстройства бинокулярного и стереоскопического зрения, сужением зрительных полей, уменьшением остроты зрения, усугубляющих недостаточность кинетического зрительного контроля. Помимо прочего, подобные особенности в перспективе прогрессирования существующей патологии органа зрения и вытекающего ограничения физической активности влияют на снижение активности иммунной системы.

В аспекте особенностей формирования осанки у детей с заболеваниями органа зрения отмечается следующая специфика: сведенные и свисающие вперед плечи, крыловидная форма лопаток, наличие сколиотической установки и выраженной сутулости, возможны ассиметричные положения плечевого пояса, а также осложнение кривошеей. В отношении особенностей формирования двигательного аппарата нижней конечности у изучаемой группы школьников отмечается искривление стоп.

Иными словами, наиболее важными особенностями физического развития для врача-реабилитолога и учителя физической культуры являются такие аспекты и вытекающие из них обстоятельства, как:

– сниженный или ограниченный кинетический контроль и за движениями нижних конечностей при ходьбе и беге, приводящие к перенапряжению мышц шеи и ног, широкой постановке стоп, рассогласованности движений верхних и нижних конечностей. Так, большая ограниченность движения наблюдается в конечностях со стороны окклюзии – рука в данном случае прижата к туловищу, мышцы ноги также напряжены сильнее, нежели на противоположной стороне. Неправильная постановка стоп, которая в 20% случаев характеризуется излишним сведением стоп кнаружи, а в 40% – кнутри, приводит к уменьшению прямолинейности ходьбы и бега, укорочению длины шага и снижению количественных показателей данных локомоций в среднем на 15–20% [3];

– отсутствие стереоскопического и бинокулярного зрения, неравномерность участия правых и левых конечностей и перенапряжение мышц шеи и головы приводят к частым падениям при выполнении упражнений с элементами прыжков в силу приземления сначала на обычную стопу, затем на стопу со стороны окклюзии;

– особенности осанки и положения плечевого пояса, наиболее выраженная сутулость приводят к нарушению последовательности движений при лазании и метании спортивных предметов – дети с нарушениями зрения перенапрягают мышцы-сгибатели туловища и конечности [5].

На основе вышеизложенной информации авторами предложен комплекс упражнений для детей с нарушениями зрения. Настоящий комплекс упражнений выстроен на примере упражнений Бейтса, обращенных на устранение связи между определенным видом напряжения и той или иной патологией органа зрения [1]. Так, составленный комплекс включает следующий перечень упражнений:

1. одновременный поворот головы и глаз направо и налево под счет 4 раза, после которого идет неправильный способ движения глаз (без движений головы) под счет 4 раза – при выполнении данного упражнения дети могут отмечать наличие напряжения в глазах;

2. раскачивание туловища, головы и глаз по типу движений маятника при закрытых глазах под счет (на протяжении 3 счетов до 8) – при выполнении данного упражнения дети должны отмечать движения глаз, подобные механическому перемещению головы;

3. «походка слона» – под счет необходимо выполнять шаги правой и левой ногой поочередно, раскачивая тело, голову и глаза в соответствующую сторону, повторять упражнение 3 раза под счет до 8;

4. перебрасывание мяча с одновременным морганием – необходимо взять в руки мяч небольшого диаметра, и под каждый счет перебрать его из правой руки в левую, мягко моргая при каждом касании мяча правой или левой руки – повторять упражнение 3 раза под счет до 8;

5. подбрасывание мяча без движения глаз – необходимо взять в руки мяч небольшого диаметра и под каждый счет подбрасывать его вверх на высоту 30–50 сантиметров, направляя взгляд на его движения. Важно не поднимать при

выполнении упражнения верхнее веко, а выполнять слежение при помощи перемещения головы с небольшим движением глаз – повторять упражнение 3 раза под счет до 8.

**Заключение.** Таким образом, в результате проведенной работы авторами были выделены особенности физического развития детей дошкольного возраста с учетом которых был предложен комплекс физических упражнений.

#### Список литературы

1. Аслаев, С. Т. Методики и упражнения для профилактики и лечения зрения / С. Т. Аслаев, Р. У. Зарипов // Доклады Башкирского университета. – 2020. – Т. 5. – № 2. – С. 163-167.
2. Барышева, Е. Ф. Особенности развития детей при нарушении зрения / Е. Ф. Барышева, Г. И. Фатахутдинова, Д. Р. Галеева // Инклюзия в образовании. – 2019. – Т. 4. – № 3-4(15-16). – С. 103-112.
3. Особенности физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]: методические рекомендации для педагогов ДОУ / Г. Н. Лаврова, Л. П. Кудрявцева, Н. А. Тулупова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2019. – 176 с.
4. Особенности физического развития и обеспечения локомоторных функций двигательной деятельности лиц с сенсорными нарушениями с учетом возрастных и гендерных различий / В. Д. Емельянов, Т. В. Красноперова, А. В. Шевцов, Л. Н. Шелкова // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 1(57). – С. 2-5.
5. Панов, Д. И. Особенности физического воспитания детей с заболеваниями органов зрения / Д. И. Панов // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации: сборник статей V Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 05 апреля 2021 года. – Пенза: Наука и Просвещение, 2021. – С. 136-138.
6. Степанов, В. С. Проблемы подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 1 ступени / В. С. Степанов, О. В. Балберова, А. Р. Федосеева // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – № 2(14). – С. 56-65.
7. Хачатрян, С. С. Особенности физического развития слабовидящих школьников / С. С. Хачатрян // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 2-5(70). – С. 192-195.



УДК 615.825

## **ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДИК В МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

**Богомолова Е.А., Шигапова Г.Р.**

*студенты*

**Федосеева А.Р.**

*старший преподаватель*

Башкирский государственный медицинский университет

Уфа, Россия

*Аннотация.* Патология нервной системы является одной из самых актуальных проблем современности. Исходя из актуальности данной патологии, авторами статьи были выделены особенности применения кинезиотерапевтических методик реабилитации детей с изучаемыми заболеваниями.

*Ключевые слова:* дети с патологией нервной системы, медицинская реабилитация, кинезиотерапевтические методики.

**Актуальность.** Заболевания нервной системы на протяжении нескольких лет сохраняют одни из лидирующих позиций в структуре заболеваемости в детской и взрослой популяции – так, за 2021 год в Российской Федерации было зарегистрировано 7,8 миллионов заболеваний нервной системы. Наиболее значимым этиологическим факторов в возникновении патологии нервной системы, неблагоприятного прогноза в отношении качества жизни и формирования возможной инвалидности является гипоксия-ишемия. Центральную нервную систему плода отличает ее высокая чувствительность к гипоксии, перинатальные гипоксии-асфиксические состояния угнетают развитие сосудов головного мозга, вследствие чего запускается каскад патогенетических механизмов, а именно глутаматного и кальциевого стресса, повреждения нервных клеток свободными радикалами, возникновением асептических воспалений и апоптозов. Согласно показателям мировой статистики, частота возникновения внутриутробной гипоксии за 2020 год в РФ составила 13,3%, что соответствует 5–9 случаям на 1000 новорожденных. Наибольшую социальную значимость имеют такие тяжелые варианты инвалидизирующих патологии нервной системы, как эпилепсия, умственная отсталость различной степени и детский церебральный паралич [3]. На настоящий момент медицинская реабилитация детей с патологиями нервной системы направлена на обучение пациентов моторным навыкам, предупреждение развитие патологических двигательных реакций, улучшение формирования психоэмоциональной составляющей при помощи посредством стимуляции двигательной активности ребенка [2].

**Цель исследования.** Целью настоящего исследования является проведение анализа медицинско-реабилитационной литературы для

определения эффективности и специфики применения кинезитерапевтических методик в реабилитации детей с патологией нервной системы.

**Организация и методы исследования.** В рамках настоящего исследования авторами был проведен аналитический обзор отечественной и зарубежной литературы по исследуемой теме, изучение статей, монографий, а также материалов международных конференций по реабилитационной медицине и неврологии. Превалирующими методами исследования были структурный и литературный анализ, обобщение и синтез.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Медицинская реабилитация детей с патологией нервной системы отличается ранним началом в связи с наиболее высокими компенсаторными возможностями детской нервной системы, а также не только повышенной двигательной активностью, как в подростковые годы. Основными принципами в применении кинезитерапевтических методик в медицинской реабилитации пациентов изучаемой категории являются безопасность, непрерывность, раннее начало и преемственность. Медицинская реабилитация детей с заболеваниями нервной системы, помимо прочего, базируется на разработке индивидуальных программ занятий, учитывающих неврологический статус, превалирующий и наиболее ограничивающий симптом – например, мышечный гипертонус или повышенная мышечная слабость, наличие тиков и механических движений и т.д. [5]. Так, направленная на уменьшение моторных отклонений, медицинская кинезитерапевтическая терапия получила большую популярность в следующих формах:

– детский лечебный массаж, наиболее распространенными лечебного воздействия в отношении изучаемой категории пациентов являются легкие поглаживания и растирания при гипервозбудимой нервной системе, а также поколачивания и пощипывания при сниженной активности нервной системы. Главным преимуществом данного формата является его возможность применения с первых недель жизни ребенка. Эффективность лечебного массажа объясняет его воздействие на вагусную регуляцию;

– метод тонкого мануального тренинга, представляющий собой пальцевой стимулирующий массаж области кистей и пальцев рук и ног, также может применяться у детей первых недель жизни, а также у маловесных младенцев. Благодаря воздействию на чувствительные тактильные анализаторы ребенка происходит стимуляция формирования новых нейронных связей между сенсомоторными зонами в коре головного мозга и оральной области за счет их анатомического близкого расположения. Данное воздействие определяет ускорение темпа развития корковых и подкорковых структур тонкой моторики рук и речи;

– лечебная гимнастика формата «фитбол», основанная на использовании надувных мячей различного диаметра, цвета, степени эластичности и характера поверхности. Эффективность применения данной реабилитационной методики у детей с патологией нервной системы аргументируется дополнительной стимуляцией в формировании новых функционально значимых связей между

разными корковыми отделами головного мозга, отвечающих за такие функции, как зрительное сосредоточение, деятельность вестибулярного аппарата, а также за наиболее активное формирование установочных рефлекторных движений [4];

– гидрокинезотерапия, получившая широкое распространение у многих отечественных и зарубежных реабилитологов и построенная на физических свойствах воды – силы выталкивания, применяемой в качестве дополнительной опоры и поддержки скелетных мышц ребенка. Так, данный формат кинезотерапии актуален для формирования навыка вертикализации, тренировке координаторной и балансовой составляющих произвольных движений ребенка, улучшения активности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. В научной литературе присутствуют данные об эффективности гидрокинезотерапии в отношении стимуляции минерализации костной ткани у недоношенных детей;

– Бобат- и Войта-терапия. Так, Бобат-терапия направлена на нормализацию профилактики появления мышечных контрактур, улучшение баланса и координации движений, а также увеличение числа движений – данный метод основан на стимуляции проприорецепторов при помощи статического удержания позы. Преимущественными направлениями Бобат-терапии считаются ингибция – уменьшение патологических движений и поз, фацилитация – обучение легкому варианту исполнения естественных движений и поз, стимуляция – усиление ощущения собственного тела в пространстве. Войта-терапия представляет собой вариант рефлекторной локомоции, основанный в активации базовых двигательных комплексов переворота и ползания за счет стимуляции сокращения мышц в определенной рефлексогенной зоне [1].

**Заключение.** В качестве завершения хотелось бы отметить, что развитие моторных навыков ребенка в период первого года жизни является основой для дальнейшего структурного и функционального развития нервной системы, стремительно усложняющей свои функции с возрастом человека. Медицинская реабилитация является эффективным способом нормализации деятельности нервной системы ребенка.

#### Список литературы

1. Кагазежева, Н. Х. О возможности использования коррекционно-оздоровительных программ при нарушениях опорно-двигательного аппарата / Н. Х. Кагазежева, Н. С. Коломийцева, С. Тхайшаова // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности : Материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2018-2019 учебный год) / Под редакцией А.Б. Бгуашева, Е.Г. Вержбицкой : Издательство «Магарин Олег Григорьевич», 2019. – С. 148-152.
2. Карипов, Т. И. Лечение детского церебрального паралича по методу С.М. Бубновского / Т. И. Карипов, З. М. Кузнецова // Современные проблемы образования в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности : Материалы Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 09–10 марта 2021 года. – Екатеринбург: [б.и.], 2021. – С. 221-225.

3. Медицинская реабилитация детей раннего возраста с неврологическими проявлениями и последствиями врожденных пороков развития нервной системы / В. В. Жихарева, К. А. Узакбаев, Г. М. Саатова, Н. Д. Бабаджанов // Бюллетень науки и практики. – 2021. – Т. 7. – № 9. – С. 405-409.

4. Хан М.А., Петрова М.С., Дегтярева М.Г., Микитченко Н.А., Смотрина О.Ю., Шунгарова З.Х. Современные технологии физической реабилитации детей с перинатальным поражением центральной нервной системы // Вестник восстановительной медицины. 2021. №4.

5. Хан, М. А. Немедикаментозные технологии медицинской реабилитации детей с перинатальной патологией / М. А. Хан, Л. В. Куянцева, Е. В. Новикова // Вестник восстановительной медицины. – 2015. – № 6(70). – С. 22-26.

УДК 615.825

## ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА НА ДИНАМИКУ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ

**Виннер К.А., Мартыканова Д.С.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Нарушение осанки является одной из самых актуальных проблем физической реабилитации. Исходя из актуальности данной темы, авторами статьи были выделены особенности применения средств фитнеса в коррекции нарушений осанки подростков.

*Ключевые слова:* методика коррекции, нарушения осанки, функциональные показатели, подростки.

**Актуальность.** Проблема сохранения и укрепления здоровья детей существовала во все времена и остается таковой сегодня. Здоровье человека – это целый комплекс различных показателей и одним из них является осанка, значение правильного состояния которой трудно переоценить. В трудах российских и зарубежных авторов давно подробно раскрыты механизмы формирования осанки, причины развития нарушений, а также различные методы их исправления. Однако по данным Росстата за 2021 год, общее количество детей от 0 до 14 лет с нарушениями осанки составило 5,4%, а по современным мировым данным, 34–50% детей и подростков имеют разную степень неправильной осанки. Осанка напрямую зависит от состояния связочного аппарата, а также тонуса мышц, из чего следует вывод, что в случае нарушения осанки в качестве основы коррекции будет выступать физическое воспитание ребенка, а именно лечебная физическая культура [1, 2, 3, 4]. Соответственно, с учетом вышеприведенной статистики, до сих пор актуальны поиск, разработка и оценка эффективности новых методик коррекции.

**Цель исследования:** изучение влияния методики коррекции нарушений осанки средствами фитнеса на динамику морфофункциональных показателей у подростков.

**Организация и методы исследования.** Экспериментальное исследование проводили в Казанском филиале ООО «ТИМА» медицинского центра «Первый шаг». Участвовали 10 детей 14-16 лет с такими нарушениями осанки как круглая и сутулая спина. Задачами коррекции при таких нарушениях осанки, как круглая и сутулая спина являются:

1. Укрепление мышечно-связочного аппарата верхнего плечевого пояса, грудной клетки и мышц кора, которые поддерживают позвоночник в вертикальном положении.

2. Приведение в норму физиологических изгибов позвоночника: грудного кифоза, шейного лордоза.

3. Коррекция мышечного дисбаланса посредством активации длинных мышц-разгибателей туловища и удлинению коротких мышц грудного отдела.

Отличительной особенностью методики коррекции нарушений осанки в экспериментальной группе было применение средств фитнеса: физических упражнений и дополнительных средств: миофасциального релиза и стрейчинга. Комплексное применение данных методов позволяют исправить мышечный дисбаланс, являющийся основной причиной гиперкифоза при круглой и сутулой осанке. Основными средствами фитнеса являются физические упражнения. В данной методике преимущественно будут использоваться силовые упражнения: изометрические, концентрические и статические.

Подготовительная часть включает работу на кардиотренажере без осевой нагрузки и суставную разминку, различные виды ходьбы с сохранением правильной осанки

Основная часть состоит преимущественно из симметричных силовых упражнений с использованием тренажеров и эспандеров с целью включения длинных ослабленных мышц, в сочетании с элементами стрейчинга для удлинения коротких мышц. Тем самым происходит коррекция мышечных дисбалансов.

Заключительная часть состоит из миофасциального релиза и дыхательных упражнений. МФР – техника самомассажа, которая используется в фитнесе с целью снижения гипертонуса, устранения триггерных точек. В случае гиперкифоза при сутулой и круглой спине миофасциальный релиз проводится на грудные мышцы, мышцы ног и поясничного отдела с помощью вспомогательного оборудования: мячи и роллы различной жесткости и формы. В результате улучшается кровообращение в мышцах и тканях, снижается боковые ощущения и скованность.

Занятия по данной методике проводились в спортивном зале реабилитационного центра 3 раза в неделю по 50 минут, курс коррекции включал в себя 24 занятия.

Занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной части. Время занятия распределено соответственно: 10, 25 и 15 минут. До и после курса коррекции проводились антропометрические и функциональные тесты:

1. Измерение угла Кобба
2. Проба Отта
3. Тест “Удержание ног под углом”
4. Тест “Удержание туловища на виле”
5. Оценка подвижности грудного отдела [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для каждого из исследуемых показателей рассчитывались среднее значение ( $\bar{X}$ ), среднеквадратическое отклонение ( $\sigma$ ). Изменения морфофункциональных показателей подростков экспериментальной группы в процессе коррекции нарушения осанки (гиперкифоза) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменение морфофункциональных показателей подростков экспериментальной группы в процессе коррекции нарушения осанки ( $X \pm \sigma$ )

Показатели	Начало эксперимента	Конец эксперимента	$p$	Норма
Измерение угла Кобба, град.°	41,5±2,36	36,7±2,43	$p < 0,05$	$\leq 30^\circ$
Проба Отта, см	3,05±0,19	3,4 ± 0,14	$p > 0,05$	$\geq 4,0-5,0$ см
Удержание ног под углом 45°,сек	36,5 ± 2,95	45,3± 3,01	$p < 0,05$	$\geq 60,0$ сек
Удержание туловища на вису, сек	35,2 ± 2,49	41,6 ± 2,43	$p < 0,05$	$\geq 60,0$ сек
Оценка подвижности грудного отдела, баллы	1,5± 0,175	2,3 ± 0,17	$p < 0,05$	3,0 балла

*Примечание:*  $p$  – достоверность различий между показателями в начале и в конце эксперимента.

По данным таблицы 1 установлено, что исследуемые показатели большинства тестов у экспериментальной группы достоверно улучшились ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, анализ результатов проведенного исследования показал, что изучаемые показатели подростков при нарушениях осанки (гиперкифоз при круглой и сутулой спине) экспериментальной группы в процессе курса коррекции повышаются, отмечаются достоверные изменения по сравнению с исходными данными.

В настоящее время занятия физической культурой в школе могут быть дополнены занятиями в пределах фитнес-центра. Также возможно проведение ЛФК в фитнес-центре в сопровождении подготовленных специалистов, так как фитнес набирает большую популярность среди подростков, школьников старших классов и студентов [4,5].

#### Список литературы

1. Касмакова, Л.Е. Физическая реабилитация при остеохондрозе шейного отдела позвоночника / Л.Е.Касмакова, В.Н. Порфирьев// Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань: ПОВГАФКСиТ, 2017. С. 237-239.
2. Косс, В.В. Ранняя диагностика и профилактика прогрессирования нарушений осанки и сколиоза I-II степени у детей в условиях общеобразовательного учреждения: автореф. дис...канд. мед. наук / В.В. Косс; Российский ун-т дружбы народов – Москва, 2009. – 23 с. – Текст: непосредственный.
3. Мелешко, Е.А. Оздоровительный фитнес как средство коррекции осанки у детей среднего школьного возраста / Е.А. Мелешко // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей по материалам научно-практической конференции, Витебск, 27 ноября 2020 г. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 51-54. – Библиогр.: с. 54 (6 назв.).
4. Царенко, Т.Р. Кинезиотерапия в профилактике нарушений осанки у школьников /Т.Р. Царенко// Молодежь XXI века: шаг в будущее : материалы XIX региональной научно-практической конференции, Благовещенск, 23 мая 2018 г. – Благовещенск, 2018. – Т. 1. – С. 322-323. – Текст: непосредственный.
5. Щенкова, И. П., Прянишникова Д. Н. Методико-практическое занятие по обучению студентов профилактике кифоза / И.П. Щенкова, Д.Н. Прянишникова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 5-4. – С. 38-40. – ISSN: 2500-1000. – Текст: непосредственный.

УДК 796

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МУЗЫКАЛЬНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ АДАПТИВНОГО ФЕХТОВАНИЯ

**Войнова Е.В.**

*старший преподаватель*

Российский университет транспорта  
Москва, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается эффективность использования ритмических упражнений и музыкальных игр для совершенствования техники владения клинком спортсменами групп начальной подготовки спортивных адаптивных школ (дисциплина фехтование). Актуальность исследования обусловлена тем, что в группах начальной подготовки в адаптивном фехтовании занимается большое количество детей, страдающих ДЦП. С учетом специфики заболевания, совершенствование техники владения клинком по стандартным методикам недостаточно эффективно. Использование ритмических музыкальных игр на тренировках юных спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата будет влиять на развитие чувства ритма и тем самым ускорит процесс совершенствования техники владения клинком с соблюдением необходимых ритмических характеристик.

*Ключевые слова:* адаптивное фехтование, группы начальной подготовки, ДЦП, музыкально-ритмические упражнения

**Актуальность.** Техника выполнения отдельного фехтовального приема в адаптивном фехтовании зависит от соблюдения алгоритма его выполнения, включающего в себя специализированные операции и фиксируемые положения: позиции, соединения, движения клинком в сочетании с движениями туловища. Идеальное выполнение технического приема требует сохранения структуры движения, направления перемещений туловища и клинка, сохранения динамических и кинематических характеристик, а также ритмических характеристик. Совершенствование техники владения клинком возможно при наличии у спортсменов хорошо развитых координационных способностей и чувства ритма [4].

Развитие координационных способностей и чувства ритма у спортсменов, имеющих поражение опорно-двигательного аппарата, происходит медленнее, чем у их обычных сверстников. В группах начальной подготовки фехтовальщиков спортивных адаптивных школ Москвы более 90% спортсменов – подростки, страдающие ДЦП. Спортсменам, имеющим такой диагноз, сложнее осваивать и совершенствовать технику выполнения заданного двигательного действия в связи с особенностями проявлений данного заболевания. Детский церебральный паралич – заболевание, связанное с нарушением работы головного мозга, обусловленного его недоразвитием, или повреждением. ДЦП проявляется двигательными, психическими и речевыми нарушениями. Нарушение двигательных функций связано с патологическим повышением мышечного тонуса – спастичностью. Или его понижением –



атонией. Повышение мышечного тонуса способствует образованию контрактур, деформации конечностей и осанки. Двигательные расстройства проявляются в нарушенной моторике рук, а так же в искаженной зрительно-моторной координации [2]. У людей с ДЦП часто нарушена работа проприорецепторов. Искажённое кинестетическое чувство замедляет развитие двигательных качеств и образование условно-рефлекторных связей. Все эти нарушения мешают освоению как отдельного технического приема, так техники владения клинком во время ведения поединка в целом. Правильная техника выполнения двигательного действия в фехтовании требует помимо четкой дифференциации мышечных усилий, сохранения дистанционных параметров и скорости выполнения приема еще и сохранения правильных ритмических характеристик [1]. Так же в адаптивном спорте важно использовать методики, способствующие профилактике и лечению отклонений в развитии юного спортсмена. В работе по реабилитации детей и подростков с ДЦП широко используют занятия музыкой и ритмикой, такие упражнения включены в коррекционно-развивающие методики. Однако, в работе со спортсменами адаптивного фехтования подобные занятия практически не используются. Необходимость повышения эффективности в работе со спортсменами адаптивного фехтования в группах начальной подготовки при освоении техники владения клинком подтверждает актуальность поиска методик развития координационных способностей и чувства ритма у детей и подростков с ДЦП.

Гипотеза, выдвинутая в данной статье, что включение в тренировочный процесс фехтовальщиков ГНП США упражнений, которые применяются на музыкальных ритмических занятиях, будут ускорять освоение правильного выполнения технического приема и совершенствованию техники владения клинком.

Объект исследования – процесс совершенствования техники владения клинком спортсменов адаптивного фехтования.

Предмет исследования – тренировочный процесс групп начальной подготовки спортсменов адаптивного фехтования.

**Цель исследования** – найти пути совершенствования техники владения клинком фехтовальщиков групп начальной подготовки спортивных адаптивных школ.

Задачи исследования – изучить эффективность использования ритмических музыкальных упражнений в тренировках групп начальной подготовки адаптивного фехтования для развития чувства ритма спортсменов с ДЦП.

Способствовать всестороннему развитию детей с ДЦП на занятиях адаптивным фехтованием.

**Организация и методы исследования.** Изучение научных трудов по методам реабилитации детей и подростков с ДЦП. Изучение методик обучения спортивному фехтованию. Изучение трудов по работе с детьми и подростками

в адаптивном спорте и адаптивном фехтовании. Анализ и обобщение опыта работы специалистов в этих областях знаний.

**Результаты и обсуждения.** Занятия адаптивным фехтованием для людей с ДЦП является сложной задачей, требующей терпения, времени и наличия особых качеств личности. Но, с другой стороны, фехтование на колясках является прекрасным средством реабилитации людей с ДЦП. Наталия Петровна Горохова в работе «Влияние занятий фехтованием на колясках на изменения в нервно-мышечном аппарате у подростков с детским церебральным параличом» экспериментально доказала, что коррекция двигательных функций у подростков с ДЦП средствами адаптивного фехтования достаточно эффективна [2].

Однако техника владения клинком у спортсменов с ДЦП формируется медленно, подросткам трудно правильно соблюдать амплитудные алгоритмы и сложные ритмические характеристики фехтовального приема. Включение в тренировочный процесс фехтовальщиков ритмических упражнений под музыку могут способствовать исправлению аномалий в двигательной, эмоционально-волевой сфере спортсменов. Особенно важно использовать коррекционные методики в группах начальной подготовки спортивных адаптивных школ при работе с подростками. Такие занятия совершенствуют психомоторные функции организма, развивают способность ориентироваться в пространстве, способствуют совершенствованию личностных качеств и эмоционально-волевой сферы [3].

На занятиях адаптивным фехтованием в группах начальной подготовки важно создавать положительный эмоциональный фон. Музыкальное сопровождение при выполнении ритмических упражнений обеспечивает занимающимся хорошее настроение. Ритмические упражнения «ладушки», выполняемые парами, направлены на тренировку отдельных мышечных групп. Такие упражнения развивают координационные способности, тренируют реакцию переключения, умение синхронно работать с напарником и согласовывать скорость выполнения движения, его амплитуды, ритма. Использование музыкально-ритмических упражнений, формирующих специфические восприятия музыканта: чувства музыкального размера, ритма, темпа и ритмического рисунка на занятиях адаптивным фехтованием могут способствовать совершенствованию техники выполнения фехтовального приема с заданными сложными ритмическими характеристиками. Игровой метод при выполнении упражнений с изменением характера движений при изменении контрастов звучания способствует развитию кинестетического чувства, точности, плавности, координации движений. Использование соревновательного метода в музыкальных играх на занятиях адаптивным фехтованием развивает быстроту двигательной реакции, развивает различные свойства внимания (концентрацию, распределение, переключение), умения реализовывать преднамеренные действия, что способствует формированию специальных психофизических качеств фехтовальщика [1;4].

**Заключение.** В силу особенностей аномального развития подростков с ДЦП занятия адаптивным фехтованием для таких людей является сложной

задачей, требующей поиска в разработке эффективных методик, способствующих совершенствованию техники владения оружием. Одним из проблемных аспектов совершенствования техники движения оружием в адаптивном фехтовании является умение воспроизводить в процессе выполнения технического приема правильные ритмические характеристики. Использование ритмических игр с музыкальным сопровождением на тренировках юных фехтовальщиков с поражением опорно-двигательного аппарата будет благотворно влиять на развитие чувства ритма и тем самым ускорит процесс совершенствования техники владения клинком, что повысит эффективность тренировочного процесса на занятиях с такими спортсменами [1].

Так же применение подобных упражнений будет способствовать всестороннему развитию детей-инвалидов, что особенно важно для дальнейшей социализации и интеграции в современное общество особенных детей.

Изложенный в статье материал станет основой для проведения эксперимента в разработке методики обучения фехтовальным приемам и совершенствования техники владения клинком в группах начальной подготовки спортивных адаптивных школ (дисциплина фехтование) с применением ритмических упражнений и музыкальных игр.

#### Список литературы

1. Войнова Е.В. Психолого-педагогическая специфика в работе тренера по фехтованию на колясках / И.С. Щадилова, Е.В. Войнова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма / Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор Л.Г. Пащенко. Нижневартковский государственный университет (Нижневартковск). – 2019. – С. 489-491.

2. Горохова Н.П. Влияние занятий фехтованием на колясках на изменения в нервно-мышечном аппарате у подростков с детским церебральным параличом / Н.П. Горохова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Челябинский государственный университет. – 2021. – №2. Т. 6. – С. 59-63.

3. Касицына М.А. Коррекционная ритмика / М.А. Косицына, И.Г. Бородин // – М., 2007. – 215 с.

4. Рыжкова Л.Г. Психические и двигательные свойства и особенности их проявления у фехтовальщиков / Л.Г. Рыжкова // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Издательство Лика; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». Москва, – 2020. – С. 25-31.

УДК 378

## **РОЛЬ КУРСА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗЕ**

**Галеев И.Ш.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

**Минигалеева А.З.**

*старший преподаватель*

Казанский (Приволжский) федеральный университет  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье актуализируется проблема применения педагогического потенциала учебной дисциплины «безопасность жизнедеятельности» в аспекте развития студенческого спорта в вузе. Раскрыта междисциплинарная связь курсов безопасности жизнедеятельности и физической культуры. На конкретных примерах показаны возможности приобщения студентов к физической культуре и спорту путем внедрения современных интерактивных форм занятий и организации проектной деятельности.

*Ключевые слова:* безопасность жизнедеятельности, студенты вуза, проектная деятельность, спорт.

Безопасность жизнедеятельности человека является одним из основополагающих факторов его личностного роста и высокой производительности труда, предотвращающих, либо снижающих степень опасности различных угроз и рисков для здоровья. Ключевое значение безопасность жизнедеятельности имеет и для процесса профессиональной подготовки в высшей школе, где интенсивность учебной нагрузки чрезвычайно высока, а физическая активность студентов часто снижена. При этом обусловленные объективными так и субъективными причинами возможные нарушения режима учебы и отдыха и недостаток полноценного сбалансированного питания также представляют собой потенциальные опасности в аспекте здоровьесбережения. Возможно, именно поэтому курс «Безопасность жизнедеятельности» включен в перечень обязательных учебных дисциплин учебных планов по всем без исключения направлениям подготовки в вузах, актуализируя для студентов проблему сохранения их здоровья и обеспечивая их необходимыми компетенциями в данной сфере.

Важно отметить, что курс «Безопасность жизнедеятельности» является не единственным предметом, способствующим осознанию студентами вузов важности своего здоровья. Не меньшую, а возможно и более значимую роль в этом играет и учебная дисциплина «Физическая культура», освоение которой осуществляется на всем периоде профессиональной подготовки в вузе. Междисциплинарная связь этих учебных дисциплин очевидна. Она состоит в приобщении студенчества к идеям сохранения своего здоровья, профилактике его нарушения и поддержания хорошей физической формы. Так, в рамках

физической подготовки студенты осваивают различные виды упражнений и способы осуществления тренировочного процесса, укрепляющих их физическое состояние. Курс «Безопасность жизнедеятельности» в свою очередь, вооружает будущих бакалавров сведениями, необходимыми для сохранения своего здоровья, как в нормальных, обычных обстоятельствах, так и в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций, где уровень физического развития человека становится фактором успешности их преодоления, ведь любые знания по выживанию могут оказаться бесполезными, при недостаточной физической подготовленности для их реализации [1].

Именно поэтому можно говорить о том, что освоение курса «Безопасность жизнедеятельности» в высшей школе решает не только задачи по изучению природных и техногенных факторов риска здоровья человека, но и способствует формированию у студентов общего положительного настроения на проблему здоровьесбережения, тем самым подводя их к убежденности в необходимости занятий физической культурой и спортом. Безусловно, традиционная лекционно-семинарская форма занятий по предмету «Безопасность жизнедеятельности» не позволяет полностью раскрыть педагогический потенциал данной учебной дисциплины в данном аспекте, концентрируясь исключительно на теоретических вопросах профилактики вредных и опасных для здоровья факторов. Поэтому более рациональным для приобщения студентов вуза к физической культуре и спорту в рамках курса «Безопасность жизнедеятельности» может явиться применение современных интерактивных форм занятий и организация проектной деятельности по предмету.

Интерактивные занятия по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» видятся, прежде всего, в форме организации и проведения квестов, приобретающих все большую популярность среди студентов. По сути, квест представляет собой разновидность уже давно известных в педагогике спортивно-ориентированных игр, дополнением к которым является включение ряда теоретических заданий. Привлекательность квестов при изучении курса «Безопасность жизнедеятельности» понятна. С одной стороны, квест дает возможность моделировать в игровых условиях те или иные виды чрезвычайных ситуаций, сочетая деятельность по их преодолению, сопряженную, в том числе и со спортивными занятиями. Так, например, моделирование ситуации борьбы с пожаром может сочетаться с организацией двигательной активности студентов по поиску необходимого инвентаря, его транспортировке и т.д. С другой стороны, включение в состав квестовых заданий вопросов теоретического характера способствует полноценному изучению дидактических единиц курса «Безопасность жизнедеятельности», и обеспечить прочность этих знаний.

Значительные возможности для приобщения студентов вуза к физической культуре и спорту в рамках курса «Безопасность жизнедеятельности» предоставляет организация проектной деятельности по предмету [2]. Важно отметить, что проектный подход сегодня постепенно становится приоритетным

в высшей школе, обеспечивая практикоориентированный характер профессиональной подготовки [3]. Наш опыт показывает, что наиболее предпочтительными для студентов проектами по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» являются такие из них, которые сочетают экскурсионную деятельность и походы. Экскурсии всегда вызывают особый интерес у студентов, заинтересованных в изучении применяемого при ликвидации чрезвычайных ситуаций специального оборудования и инвентаря. Организация и проведение внеаудиторных занятий по курсу «Безопасность жизнедеятельности» в форме походов и экскурсий уже априори выступает важным способом спортивной деятельности студентов, физическая активность которых достигает максимальных показателей.

Студенту, имеющему физическую подготовку на уровне выше среднего, желательно готовиться к серьезному походу, а их сокурсникам, физически развитым на среднем уровне и ниже, такая подготовка просто необходима.

Интересен тот факт, что студенты, как правило, не видят большой надобности в физической подготовке к походу, они отдают предпочтение совершенствованию туристических навыков (умение поставить палатку, развести костер и т.п.) и считают эти навыки основой туризма. Хотя как показывает практика, большинство студентов со временем соглашались с тем, что физическая подготовленность – это крайне немаловажный, фактор в походах и активном отдыхе на природе.

Таким образом, можно сделать ряд выводов:

- на сегодняшний день курс «Безопасность жизнедеятельности» не может рассматриваться исключительно как учебная дисциплина обеспечивающая подготовку человека к чрезвычайным ситуациям, поскольку при ее изучении решаются другие педагогические задачи, в том числе и приобщение студентов к физической культуре и спорту;
- традиционный образовательный процесс по курсу «Безопасность жизнедеятельности» обладает слабым педагогическим потенциалом в аспекте развития студенческого спорта в вузе, что предполагает внедрение современных интерактивных форм занятий и организацию проектной деятельности по предмету.

#### Список литературы

1. Кириллов Н.П., Молчанов С.В. Методологические подходы к изучению учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в системе высшего образования // Человек и образование. 2021. № 4 (69). С. 133-142.
2. Рудаков Д. Проектная деятельность в БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Опыт практической организации // Основы безопасности жизнедеятельности. 2020. № 10 (250). С. 19-25.
3. Степанова А.А. Проект мобильного приложения «Reanime» по оказанию первой помощи // Молодежный инновационный вестник. 2022. Т. 11. № S1. С. 495-497.

УДК 37.1174

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА

Галикеева Д.И.

*магистрант*

Казанский (Приволжский) федеральный университет,  
Елабужский институт (филиал)  
Елабуга, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема восстановления работоспособности гимнасток миофасциального релиза, с помощью которого стимулируются в большей части не мышцы, а фасции, представляющая собой оболочку из соединительной ткани, которая покрывает мышцы и сухожилия. Представлена схема применения техник миофасциального релиза в восстановлении гимнасток, а также экспериментальные данные, обосновавшие его эффективность.

*Ключевые слова:* миофасциальный релиз, восстановление работоспособности гимнасток, средства восстановления в спорте, спортивная нагрузка, фасция, мышечная система.

**Актуальность.** Достижение высоких результатов в спорте невозможно без системы восстановления работоспособности спортсменов различной квалификации, возраста и пола. Спортсмены на протяжении долгого времени тренируются на пределе своих возможностей, поэтому, чрезмерные нагрузки, которым подвергаются спортсмены во время тренировок отражаются на работе всех функциональных систем организма и на состоянии мышечной системы [2]. Поэтому восстановление спортивной работоспособности – это важная часть в учебно-тренировочном процессе, такая же важная, как и сама тренировка, ведь нельзя достичь высоких результатов лишь за счет только увеличения интенсивности и объема тренировочных нагрузок [1].

Восстановление спортсмена после тренировок – сложный и разносторонний процесс, который зависит от многих факторов, поэтому в арсенале восстановительного процесса должен лежать арсенал разнообразных восстановительных средств. Одним из средств восстановления спортивной работоспособности является миофасциальный релиз (МФР), то есть прокатывание нужных мышц специальным роликом или теннисным мячом. То есть с помощью миофасциального релиза происходит восстановление работы мышц и фасций тела, что в свою очередь ведет к восстановлению правильных паттернов движения. С помощью данного массажа стимулируются в большей части не мышцы, а фасции, представляющая собой оболочку из соединительной ткани, которая покрывает мышцы и сухожилия [3].

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать методику восстановления гимнасток в возрасте 15-17 лет средствами миофасциального релиза.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Экспериментальное исследование проходило на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва Альметьевского муниципального района Республики Татарстан». В педагогическом эксперименте приняли участие девушки 15-17 лет, занимающиеся в группе спортивного совершенствования первый год в секции спортивной гимнастики. Общее количество испытуемых составило 30 человек: 15 спортсменок составили экспериментальную группу и 15 спортсменок вошли в контрольную группу. Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике восстановления гимнастов с помощью миофасциального релиза, которая применялась в повседневном учебно-тренировочном процессе спортсменок в течение 7 месяцев с октября 2021г по апрель 2022г. Контрольная группа также принимала участие в восстановительных мероприятиях типа массаж, баня, витаминизация, однако в их учебно-тренировочный процесс упражнения миофасциального релиза не были включены.

Для восстановления работоспособности и повышении уровня физической подготовленности гимнасток 15-17 лет проходили был разработан комплекс упражнений миофасциального релиза, который использовался в заключительной части тренировки, когда гимнастки после изнурительной тренировки прокатывали локальные области и в подготовительной части тренировки, чтобы повышать работоспособность, гибкость и не уставать. Каждое упражнение потерялось 2-3 раза по 30-45 секунд (таблица 1)

Таблица 1 – Схема применения техник миофасциального релиза в восстановлении гимнасток

№ п/п	Направленность воздействия	Время применения
Понедельник	Уменьшение болевого синдрома и снижение утомляемости; снятие мышечного напряжения; стимуляция кровообращения; выпрямление осанки	В заключительной части тренировки, 2-3 раза по 30-45 секунд
Вторник	Миофасциальное расслабление, способность лучше контролировать тело; эластичность мягких тканей, профилактика травм; повышение эффективности основных тренировок; расширение амплитуды движений и количества активных мышц;	В заключительной части тренировки, 2-3 раза по 30-45 секунд
Среда	Снижения утомляемости; уменьшения болевого синдрома; повышения гибкости; снижения ригидности мышц; улучшения контроля над телом.	В подготовительной части тренировки, 2-3 раза по 30-45 секунд
Четверг	Уменьшения ЧСС; снижения субъективного ощущения болей в мышцах; предотвращает возникновение болевых точек; увеличивает гидратацию (увлажненность) тканей; уменьшает вероятность образования спаечных процессов в мышцах и фасции.	В заключительной части тренировки, 2-3 раза по 30-45 секунд
Пятница	Уменьшение болевого синдрома и снижение утомляемости; улучшение гибкости, подвижности суставов, устранение ригидности и гипертонуса; миофасциальное расслабление, способность лучше контролировать тело.	В заключительной части тренировки, 2-3 раза по 30-45 секунд



После внедрения и проведения методики восстановления гимнасток средствами миофасциального релиза было проведено контрольное тестирование, направленное на выявление положительной динамики в развитии показателей физической подготовки спортсменок. В экспериментальной и в контрольной группе во всех тестах наблюдается положительная динамика, однако в экспериментальной группе она более значительная.

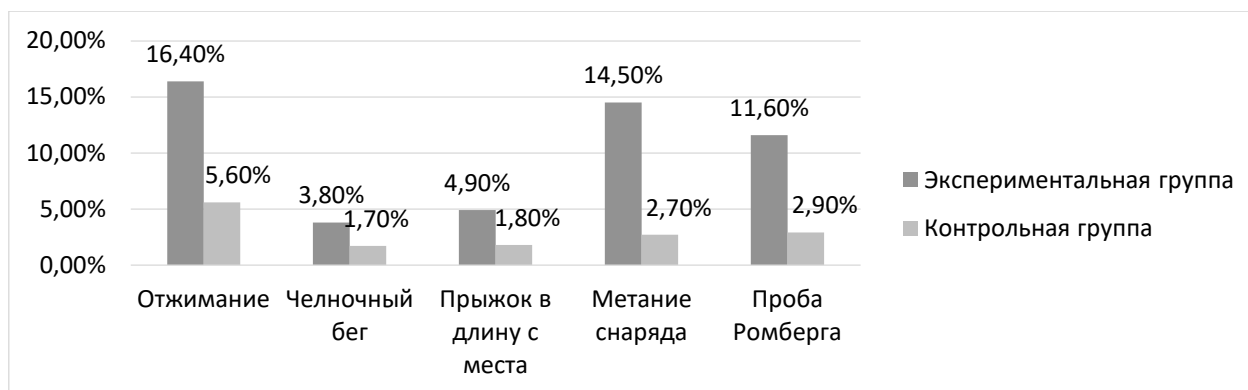


Рисунок 1 – Прирост в показателях физической подготовленности гимнасток в конце эксперимента

По результатам контрольного тестирования отмечена разница в приросте показателей физической подготовки у гимнасток экспериментальной и контрольной группы. По данным рисунка 1 выявлено, что в конце эксперимента наблюдается разница между экспериментальной и контрольной группы в приросте показателя теста на отжимание, которая составила 10,8%; в показателе челночного бега – 2,1%; в прыжке в длину с места – 3,1%; в метании снаряда – 11,8%; в пробе Ромберга – 8,7% (рисунок 1).

Гимнастки в качестве восстановительных мероприятий используют чаще всего баню (100) и массаж (100%), а также плавание (53% и 60% в ЭГ и КГ). Как видим миофасциальный релиз используют меньше всего – это 40% гимнасток экспериментальной группы и 47% гимнасток контрольной группы. Поэтому после внедрения и проведения методики восстановления гимнасток средствами миофасциального релиза интересно было узнать мнение гимнасток об эффективности использования миофасциального релиза в восстановлении работоспособности.

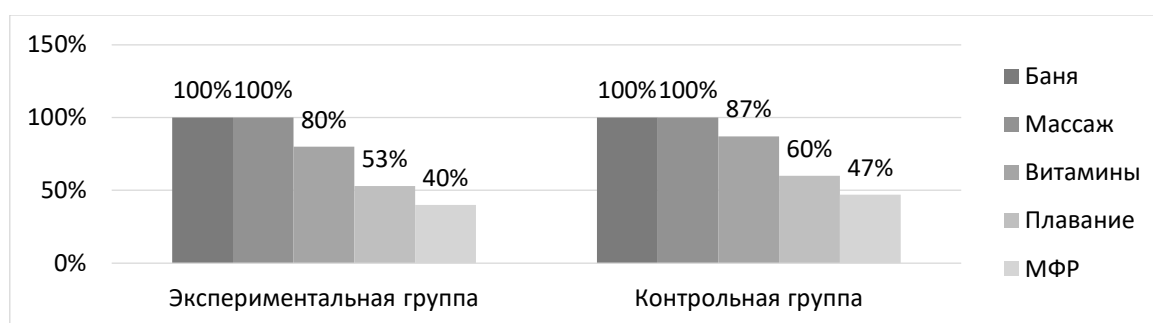


Рисунок 2 – Используемые средства восстановления работоспособности в гимнастике

Было проведено анкетирование, результаты которого показали, что 73% гимнасток считают миофасциальный релиз эффективным средством восстановления работоспособности. 80% гимнасток отметили, что у них улучшилось физическое состояние и физическая подготовка после применения методики миофасциального релиза, а также 80% гимнасток отметили, что в дальнейшем будут использовать упражнения миофасциального релиза в своем тренировочном процессе (рисунок 2).

**Заключение.** Таким образом, экспериментальная методика по восстановлению работоспособности гимнасток средствами миофасциального релиза показала положительную тенденцию к повышению средних значений в каждом контрольном тесте и показателях физической подготовки в экспериментальной группе, при чем в экспериментальной группе прирост показателей достоверно выше, чем в контрольной группе.

#### Список литературы

1. Артемов В.Г. Миофасциальный релизинг техники. Методические рекомендации для врачей. / В.Г. Артемов. – М.: ООО «ЦИТвП», 2017. – 36 с.
2. Григорьев П. А. Роль миофасциального релиза в фитнесе /П.А. Григорьев, Г.И. Семенова //Агаджанянские чтения. – 2018. – № 1. – С. 77.
3. Коробова А. В. Миофасциальный релиз как средство активного восстановления и подготовки к высокоинтенсивным нагрузкам в физкультуре и спорте /А.В. Коробова, Л.Г. Чернышева // Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы. – 2019. – С. 44.

УДК 797.2:616.28

## **ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

**Гареева А.С.**

*к.п.н., доцент*

Уральский государственный университет  
физической культуры,  
Башкирский институт физической культуры (филиал)  
Уфа, Россия

*Аннотация.* Одним из наиболее значимых видов подготовки в адаптивном спорте является физическая подготовка, направленная не только на воспитание физических качеств спортсмена, но и развитие компенсаторных возможностей человека с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В научной статье представлены результаты исследования, связанные с систематизацией процесса многолетней физической подготовки спортсменов с нарушением слуха и поиском новых подходов в построении многолетней физической подготовки пловцов и хоккеистов с нарушением слуха.

*Ключевые слова:* адаптивный спорт, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья, компенсаторные возможности, пловцы с нарушением слуха, хоккеисты с нарушением слуха, многолетняя физическая подготовка спортсменов с ОВЗ.

**Актуальность.** Развитие адаптивного спорта в нашей стране и во всем мире связано с необходимостью социализации и адаптации человека с ограниченными возможностями здоровья в обществе. Кроме того, большую роль в развитии и статусе любого государства играет спорт и адаптивный спорт. Современный адаптивный спорт стремительно набирает свою популярность, значимость и конкурентоспособность. Все это свидетельствует о необходимости постоянного поиска научного, методического обеспечения процесса подготовки спортсменов с ОВЗ. Особую значимость в наше время приобретают обоснование и совершенствование системы подготовки спортсменов в адаптивном спорте, где остро встает о необходимости поддержания имеющегося уровня мастерства на отечественных стартах в условиях отстранения наших паралимпийцев от многих значимых международных соревнований [2].

Наиболее значимыми этапами не только в становлении мастерства спортсменов в адаптивном спорте, но и развитии их компенсаторных возможностей организма являются этап начальной подготовки и тренировочный этап многолетней подготовки [3, 6].

Главной задачей, которая стоит на сегодняшний день перед специалистами в области адаптивного спорта является обеспечение процесса многолетней физической подготовки спортсменов с ОВЗ с учетом и преимущественной направленностью формирования адаптационно-компенсаторных реакций, которые направлены на обеспечение такого уровня функциональных возможностей занимающихся, чтобы они могли максимально

приблизиться к уровню здоровых спортсменов. Обеспечение высокого уровня компенсаторных реакций спортсменов с нарушением слуха позволит повысить параметры тренировочной нагрузки, сохранить здоровье и будет способствовать спортивной результативности [2].

У лиц с нарушением слуха наблюдаются нарушения, которые могут искажать восприятие сенсорных стимулов, их передачу и обработку. В результате у данной категории спортсменов физические качества и, в первую очередь, координационные способности формируются изначально нарушенными психическими и биологическими функциями. Однако систематическое выполнение упражнений, которые требуют четкой регуляции движений, оказывает стимулирующее влияние на деятельность нервной системы, при этом за счет условно-рефлекторных связей в работу вовлекаются новые или пораженные нервные механизмы, что способствует компенсированию утраченных функций [1, 5].

Качественное построение процесса физической подготовки в адаптивном спорте обеспечивается определением значимости физических качеств с учетом нозологической группы, вида спорта и этапа подготовки.

**Цель исследования.** Для обеспечения эффективности процесса построения многолетней физической подготовки спортсменов с нарушением слуха, а также развития их компенсаторных возможностей нами были определены подходы к планированию процесса развития физических качеств.

**Организация и методы исследования.** Исследование проходило на базах муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа №3 им. М. М. Азаматова» и муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа №18» г. Уфа Республики Башкортостан.

Одним из наиболее значимых критериев эффективности процесса физической подготовки в спорте и адаптивном спорте является правильно подобранные подходы к его планированию. Анализ научно-методической литературы по данной проблеме показал, что научно-обоснованных подходов к планированию многолетнего процесса физической подготовки спортсменов с нарушением слуха практически не существует.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основой методических рекомендаций по планированию физической подготовки, направленной на развитие физических качеств у спортсменов с нарушением слуха, является системный подход. Он предусматривает наличие цели, а также путей и способов достижения этой цели, контроль за реализацией планов подготовки с внесением необходимых коррективов.

Наряду с системным подходом, еще одним разработанным нами подходом многолетнего процесса физической подготовки спортсменов с нарушением слуха является его построение с учетом наиболее значимых физических качеств на определенных этапах подготовки.

Результаты проведенного ранее анкетирования тренеров-специалистов в области адаптивного спорта, а именно, плавания и хоккея (спорт глухих), позволили определить, что на определенном этапе многолетней физической

подготовки значимость физических качеств определяется задачами этапа и особенностью заболевания слабослышащих спортсменов [2].

Значимость физических качеств в зависимости от этапа подготовки представлено на рисунках 1 и 2.

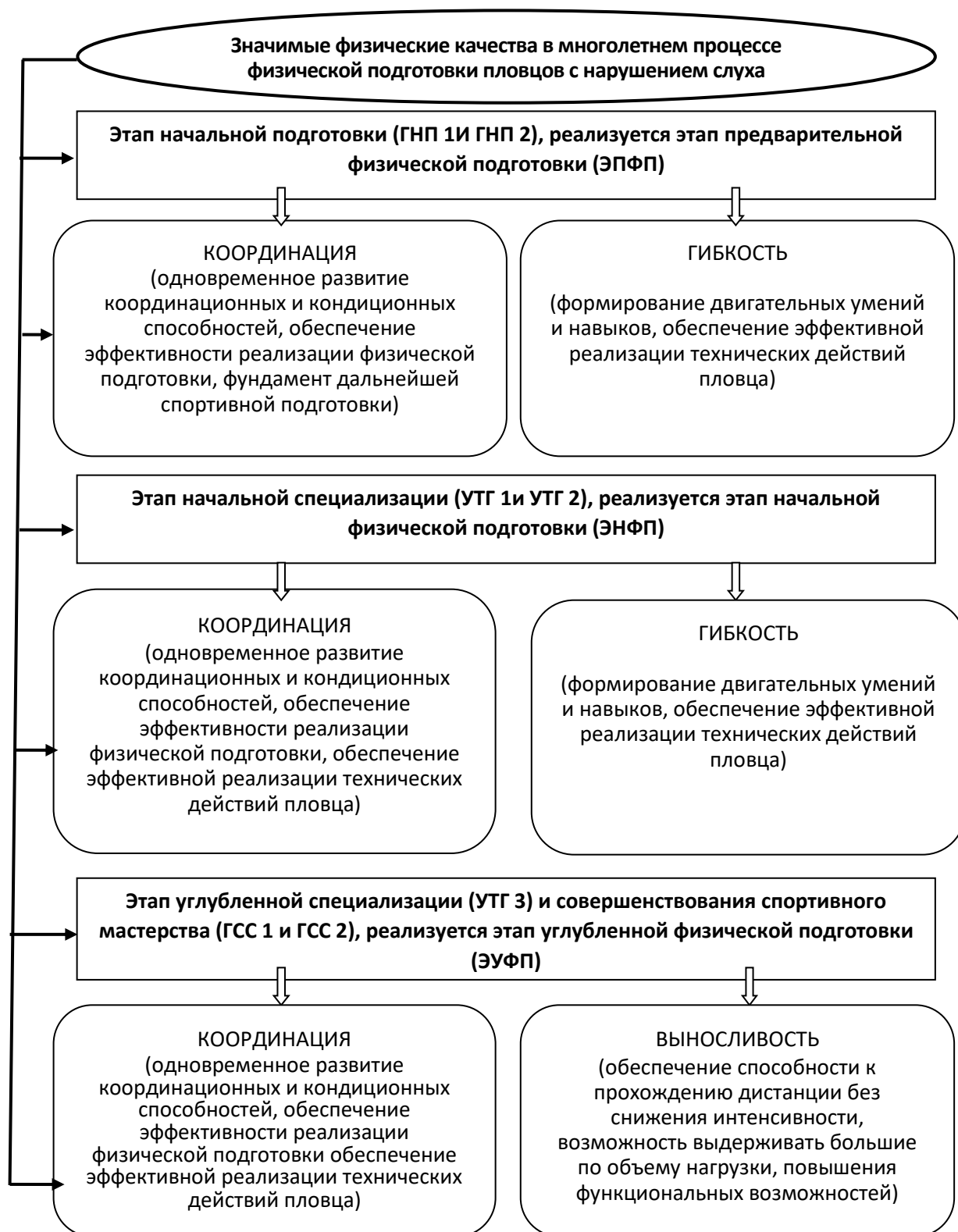


Рисунок 1 – Значимость физических качеств в многолетнем процессе физической подготовки пловцов с нарушением слуха

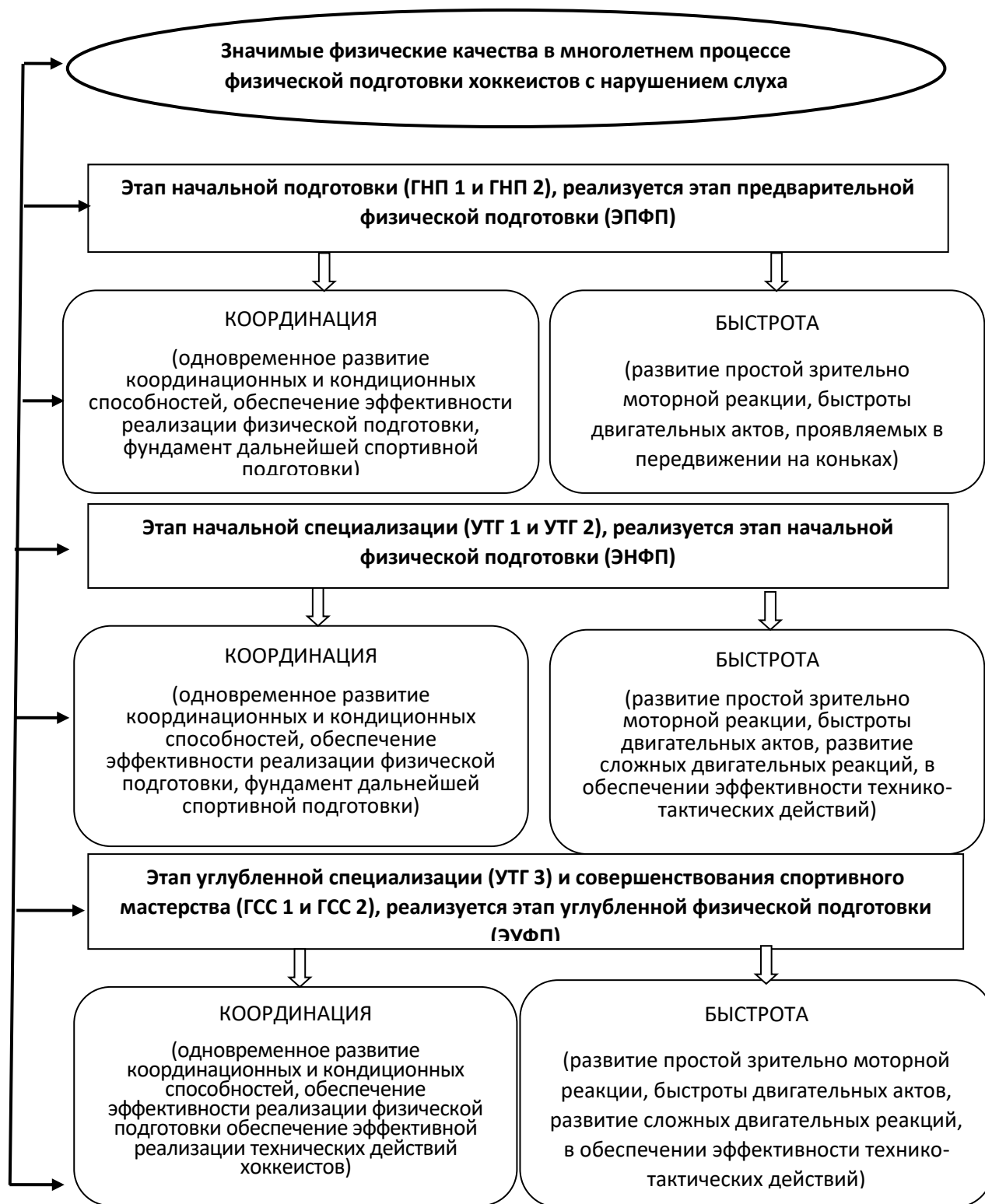


Рисунок 2 – Значимость физических качеств в многолетнем процессе физической подготовки хоккеистов с нарушением слуха

Систематизируя полученные данные, можно сделать вывод, что ведущую роль в многолетней физической подготовке спортсменов с ОВЗ играют координационные способности. Именно их развитие на всех этапах подготовки обеспечит качество технической подготовки, являясь базой для формирования двигательных навыков, эффективность реализации технических действий с

учетом специфики вида и спорта и будет способствовать развитию компенсаторных возможностей [4].

**Заключение.** Реализация данных подходов обеспечит качественную реализацию многолетнего процесса физической подготовки спортсменов с нарушением слуха в циклических и ациклических видах спорта.

#### Список литературы

1. Байкина, Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушениями слуха / Н. Г. Байканин. – Запорожье : ЗГУ, 2003. – 120 с.
2. Гареева, А. С. Анализ взаимосвязей между показателями техники плавания и сенсомоторной координации пловцов с нарушением слуха / А. С. Гареева, Д. В. Репин // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы III Междунар. науч.-метод. конф. – Уфа : Изд-во УГНТУ, 2020. – С 33-37.
3. Горулев, П. С. Функциональные особенности и координационные способности спортсменов с ограниченными физическими возможностями / Румянцева Э. Р., Гареева А. С., Токмакова Н. Ю., Цветков С. В : монография. – М. : Издательский дом Академии Естествознания, 2018. – 158 с.
4. Горулев П.С., Овчинников А.В., Румянцева Э.Р., Токмакова Н. Ю. Развитие сенсомоторной координации как важного компонента технического мастерства хоккеистов с нарушением слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №4 (158). – С. 68-71.
5. Крутько В. Б. Воспитание выносливости бегунов на средние дистанции с нарушением зрения / В. Б. Крутько: дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2010. – 144 с.
6. Салмова, А.И. Методика начального этапа спортивной подготовки бильярдистов с нарушением слуха / А.И. Салмова, Л.А. Парфенова, Н.А. Глузман // Теория и практика физической культуры – 2021. – № 11. – С. 65-67.

УДК 796.078

## АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА СРЕДСТВАМИ МИНИ ФУТБОЛА

**Герасимов Е.А., Васенин А.Б.**  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В настоящее время, главным вопросом для лиц с ограниченными возможностями здоровья является реализация образа жизни нормально развивающихся людей, и дети с синдромом Дауна не исключение.

В последние годы большое внимание уделяется защите и развитию детей с особыми потребностями, что вызывает необходимость создания условий для их интеграции в систему современных общественных отношений.

*Ключевые слова:* адаптивное физическое воспитание, мини-футбол, синдром Дауна.

**Актуальность.** В последние годы усилилось внимание специалистов к проблеме физической и социальной реабилитации детей с особенностями интеллектуального развития [6, 7]. Зачастую для решения обозначенной задачи используются игровые виды спорта, способствующие не только развитию самых отстающих у данной категории людей координационных способностей, но и их успешной социализации [3, 7]. Футбол как один из самых популярных видов спорта с ярко выраженной командной направленностью может послужить эффективным средством для разрушения этого стереотипа, тем более что в ряде зарубежных стран он успешно прогрессирует среди людей с синдромом Дауна.

**Цель исследования.** Адаптивное физическое воспитание детей с синдромом Дауна средствами мини футбола.

**Исследования.** Синдром Дауна – является одним из самых распространенных генетических отклонений у человека, обусловленных трисомией и транслокацией 21-й хромосомы [1, 2, 4].

Адаптивное физическое воспитание – компонент адаптивной физической культуры (АФК), удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к АФК.

В связи с тем, что у детей с синдромом Дауна неустойчивое внимание, а также имеется проблемы со зрением, на начальном этапе контролировалась длительность выполнения каждого упражнения и условия их проведения, обеспечивающие адекватное восприятие ребенком пространства поля и других игроков [1, 2].

Обучение детей с синдромом Дауна техническим навыкам игры в мини-футбол, которая построена на основе известных и описанных в специальной литературе средств, методов и принципов. Исключение сделано ударам по мячу



головой из-за физиологической особенности людей с синдромом Дауна, связанной с нестабильностью шейного отдела позвоночника.

Методика обучения технике игры в мини-футбол детей с синдромом Дауна на начальном этапе подготовки включает овладение навыками ведения мяча, остановки мяча, передачи в одно и в два касания, передачи внутренней и внешней стороны стопы, а также удары по воротам и тд.

Методика обучения технике футбола включает в себя следующие задачи:

1. Определить сильные и слабые стороны отдельных игроков и команды в целом.

2. Выявить структуру дальнейшего формирования технических, развития физических и функциональных параметров футболистов.

3. Разработать содержания учебно-тренировочного процесса.

Основной задачей футболиста в ходе тренировочного процесса является разучивания широкого арсенала технических приемов. Процесс, занимает долгое время, поэтому рекомендуется начинать обучение техническим приемам с раннего детства.

Каждая тренировка проводилась под постоянным контролем нескольких тренеров. Необходимо заметить, что правильный педагогический подход к каждому ребенку приводил к возникновению положительного контакта и взаимопонимания. Для детей с синдромом Дауна процесс социализации проходит довольно сложно, но как показывает практика – дети, включенные в тренировочный процесс занятий мини-футболом, активно взаимодействуют друг с другом.

Особенности трудности тренировочного процесса:

1. Быстрая утомляемость.

2. Трудности с концентрацией внимания.

3. Объяснение тренерами правильного выполнения какого-либо технического действия требует длительного времени.

Для того чтобы справиться с трудностями в преподавании материала, обусловленные нозологией детей, необходимо использовать следующие методические приемы:

- необходим индивидуальный подход к каждому ребенку, общение с ним и мотивирование;

- постоянная и многократная демонстрация правильного выполнения упражнения;

- применение нестандартных рекомендаций при выполнении технического действия

**Выводы.** Внедрение мини-футбола в адаптивную физическую культуру позволяет улучшить психофизиологические показатели дети с синдромом Дауна, что дает основания для широкого применения этой спортивной игры в процессе адаптивного физического воспитания.

### Список литературы

1. Бабаян, В.В. Клинико-функциональная и метаболическая характеристика детей с синдромом Дауна: дис ... канд. мед. наук. – М.: ФГУ «Федеральный научно-клинический центр детской гематологии, онкологии и иммунологии», 2013. – 142 с.; Генетика в клинической практике: руководство для врачей / под ред. В.Н. Горбуновой, М.А. Корженевской. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 334 с.
2. Барышнев, Ю.И. Синдром Дауна. Медико-генетический и социально-психологический портрет / под ред. Ю.И. Барышнева. – М.: «Триада-Х», 2011. – С. 10-12.
3. Герасимов, Е.А. Адаптивное физическое воспитание школьников с нарушением интеллекта на основе средств флорбола. / Е.А. Герасимов, Л.А. Парфенова // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2019. – С. 1004-1008.
4. Григорьев, П.Е. Солнечная активность как фактор риска возникновения синдрома Дауна / П.Е. Григорьев, Н. А. Афанасьева, А. М. Вайсерман // Экология человека. – 2009. – №11. – С. 8-11.
5. Козлова, С.И. Наследственные синдромы и медико-генетическое консультирование / С.И. Козлова, Н.С. Демикова. – М.: КМК, 2007. – С. 290-291.; Кузьмичев Д.Е. Солнечные люди / Д.Е. Кузьмичев, Л.Р. Никулина, А.Ю. Раннев // Здравоохранение Югры: опыт и инновации. – 2016. – №2. – С. 60-68.
6. Парфенова, Л.А. Влияние занятий флорболом на выполнение школьниками с интеллектуальными нарушениями нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2019.- № 4. – С.59-61.
7. Парфенова, Л.А. Инклюзивные технологии физкультурно-спортивной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 13.

УДК 376

## АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

**Гиндин Е.М.**

школа «Магшимим»

для аутистов среднего и низкого уровня

Иерусалим, Израиль

**Касмакова Л.Е.**

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

*Аннотация.* Цель исследования состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании методики физического развития детей с расстройством аутистического спектра (РАС), включающей в себя упражнения на развитие крупной и мелкой моторики, на ориентировку в пространстве и в собственном теле, упражнения на коррекцию основных движений и физической подготовленности.

*Ключевые слова:* дети с РАС, физическое развитие, физическая подготовленность, уроки адаптивного физического воспитания, игровые упражнения.

**Актуальность.** Расстройство аутистического спектра (РАС) является распространенной проблемой детского возраста, характеризующейся нарушениями коммуникативных и социальных навыков. Это нарушение психического развития ребенка, проявляющееся в нарушении становления аффективно-волевой сферы, личностного и когнитивного развития. Детей с РАС делят на четыре группы, однако для всех можно выделить общие черты: легкая или умеренная умственная отсталость, стереотипность поведения, сильная привязанность к близкому взрослому, трудности в самообслуживании, ориентировки в пространстве, задержка речевого развития, вспыльчивость, импульсивность, страх в новой обстановке [1, 4].

Малоподвижный образ жизни дезадаптирует детей к физическим нагрузкам. Двигательная деятельность детей с РАС отличается однотипностью движений, нарушениями крупной и мелкой моторики, ориентации в пространстве, координации движений. Дети либо гиперактивны, либо вялы. Трудности вызывают бег, ходьба, ползание, лазание, прыжки [1].

Адаптивная физическая культура как вид общей физической культуры, адаптированной для лиц с ограниченными возможностями здоровья, является одним из приоритетных направлений коррекционной работы при расстройствах аутистического спектра. Актуальность этого направления обуславливается многообразием особенностей психофизического развития, отмечающейся при данном расстройстве и необходимостью поиска новейших средств и методов их коррекции [2, 3, 4].

**Цель исследования.** Разработка и проверка эффективности методики адаптивного физического воспитания детей с РАС.

**Организация и методы исследования.** Занятия по экспериментальной методике проводились на базе школы для аутистов среднего и тяжелого уровня «Магшимим» г. Иерусалим (Израиль). Выборка составила 20 школьников с РАС. 10 школьников составили экспериментальную группу, 10 школьников составили контрольную группу. В работе применялись следующие методы: 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; 2. Педагогическое тестирование; 3. Педагогический эксперимент; 4. Методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что школьники как экспериментальной, так и контрольной группы плохо ориентируются в схеме собственного тела и в схеме тела другого человека, ориентация в пространстве также развита на низком уровне. Крупная моторика младших школьников близка к среднему уровню развития. Школьники с большим трудом, но могут удерживать баланс и равновесие тела. Физические качества школьников развиты на низком уровне. Школьникам сложно делать прыжки через барьеры, через скакалку, отжимание от пола.

На основании данных констатирующего эксперимента нами была разработана методика, включающая в себя упражнения на развитие крупной и мелкой моторики, на ориентировку в пространстве и в собственном теле, упражнения на коррекцию основных движений и физической подготовленности. Занятия по экспериментальной методике проводились в рамках уроков адаптивной физической культуры в течение учебного года 4 раза в неделю.

Представим результаты сравнительного анализа психофизического развития детей с РАС в конце эксперимента (рис. 1).

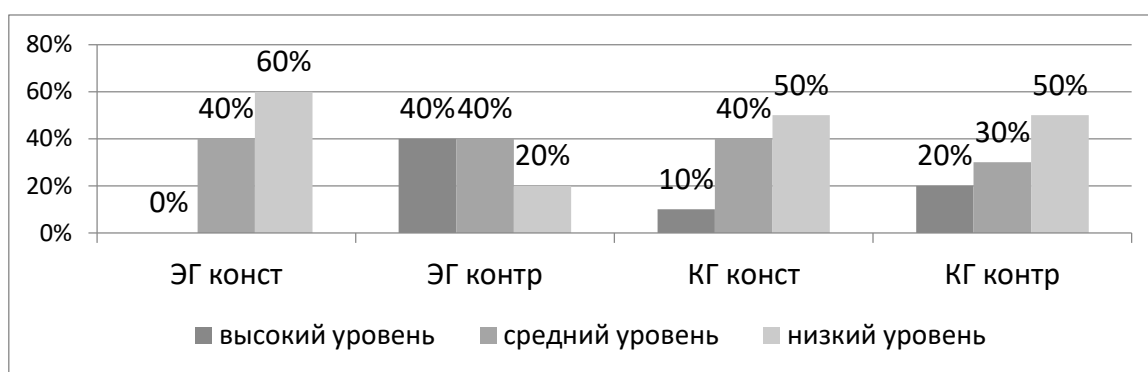


Рисунок 1 – Сравнительные результаты диагностики ориентировки в схеме собственного тела у школьников с РАС на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

По сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента, у школьников экспериментальной группы высокий уровень ориентировки в схеме собственного тела улучшился на 40%, низкий уровень снизился на 40%.

У школьников контрольной группы высокий уровень улучшился на 10%, средний уровень улучшился на 10%.

По сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента, у школьников экспериментальной группы высокий уровень ориентировки в схеме тела другого человека улучшился на 40%, низкий уровень снизился на 40%. У школьников контрольной группы высокий уровень улучшился на 10%, низкий уровень снизился на 10% (рис. 2).

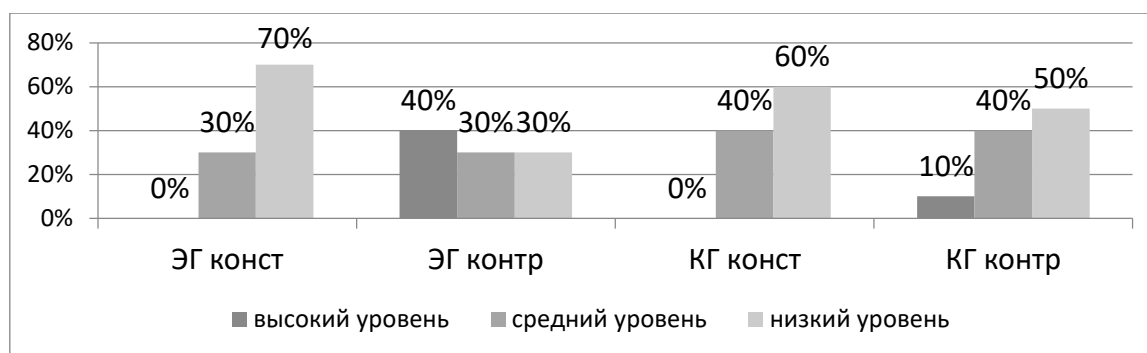


Рисунок 2 – Сравнительные результаты диагностики ориентировки в схеме тела человека, стоящего напротив у школьников с РАС на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Сравнительные результаты диагностики ориентировки в пространстве у школьников (рис. 3):

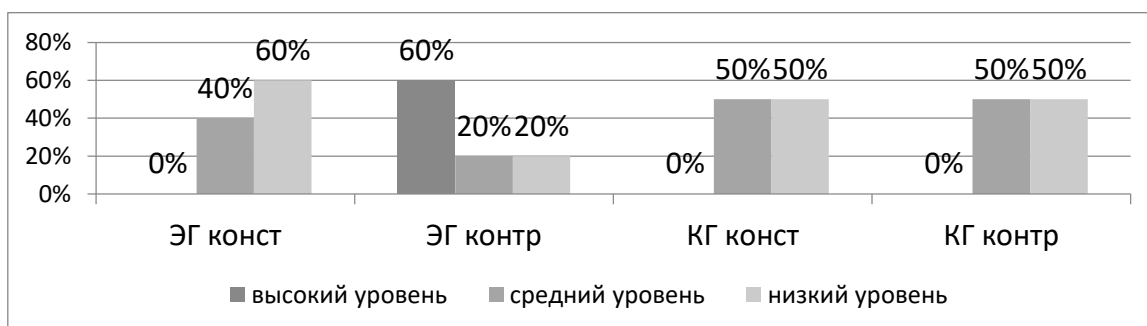


Рисунок 3 – Сравнительные результаты диагностики ориентировки в пространстве тела у школьников с РАС на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

По сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента, у школьников экспериментальной группы высокий уровень ориентировки в пространстве улучшился на 60%, средний уровень улучшился на 20%, низкий уровень снизился на 40%. У школьников контрольной группы изменений в результатах диагностики не произошло.

Представим результаты диагностики крупной моторики у детей школьного возраста.

Сравнительные результаты умения удерживать баланс тела (рис. 4). По сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента, у школьников экспериментальной группы высокий уровень умения удерживать баланс тела

улучшился на 40%, низкий уровень снизился на 40%. У школьников контрольной группы средний уровень улучшился на 30%, низкий уровень снизился на 30%.

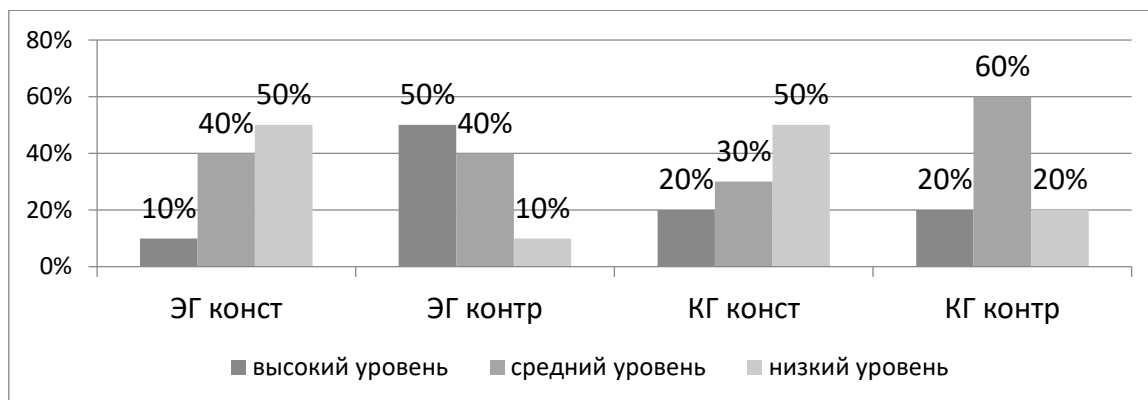


Рисунок 4 – Сравнительные результаты умения удерживать баланс тела у школьников с РАС на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Результаты развития ловкости движений, умения удерживать равновесие (рис. 5):

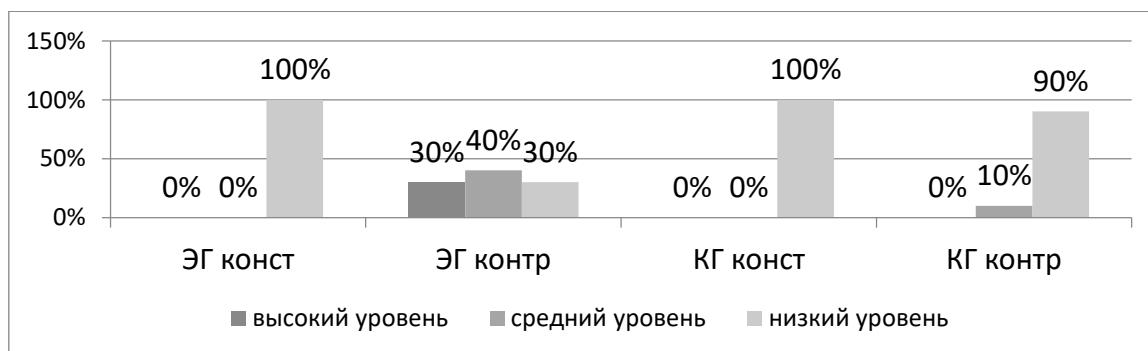


Рисунок 5 – Сравнительные результаты развития ловкости движений, умения удерживать равновесие у школьников с РАС на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

По сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента, у школьников экспериментальной группы высокий уровень развития ловкости движений улучшился на 30%, низкий уровень снизился на 70%. У школьников контрольной группы средний уровень улучшился на 10%, низкий уровень снизился на 10%.

Сравнительные результаты развития силы прыжка, уровня динамического контроля тела представлены на рисунке 6. По сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента, у школьников экспериментальной группы высокий уровень развития силы прыжка и динамического контроля тела улучшился на 30%, низкий уровень снизился на 30%. У школьников контрольной группы положительной динамики не произошло.

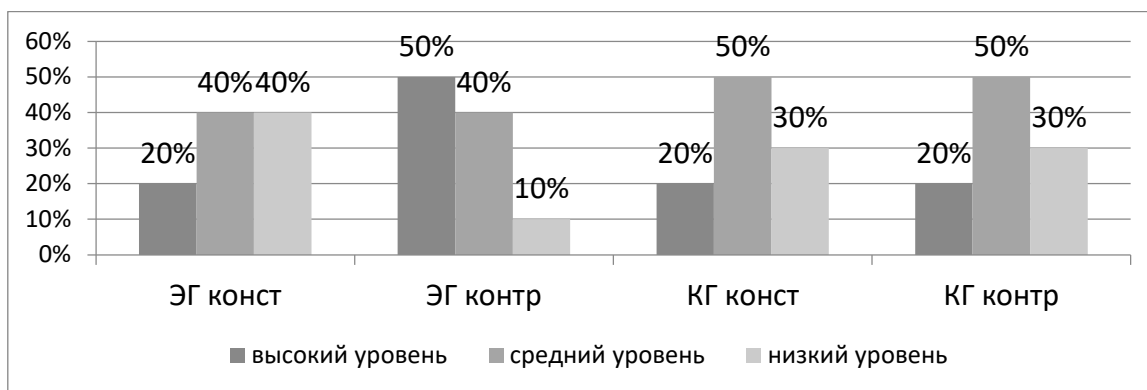


Рисунок 6 – Сравнительные результаты развития силы прыжка, уровня динамического контроля тела у школьников с РАС на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

На рисунках 7-10 представлены результаты диагностики физических качеств школьников с РАС.

По сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента, у школьников экспериментальной группы высокий уровень развития гибкости улучшился на 40%, низкий уровень снизился на 60%. У школьников контрольной группы средний уровень улучшился на 10%, низкий уровень снизился на 10% (рис. 7).

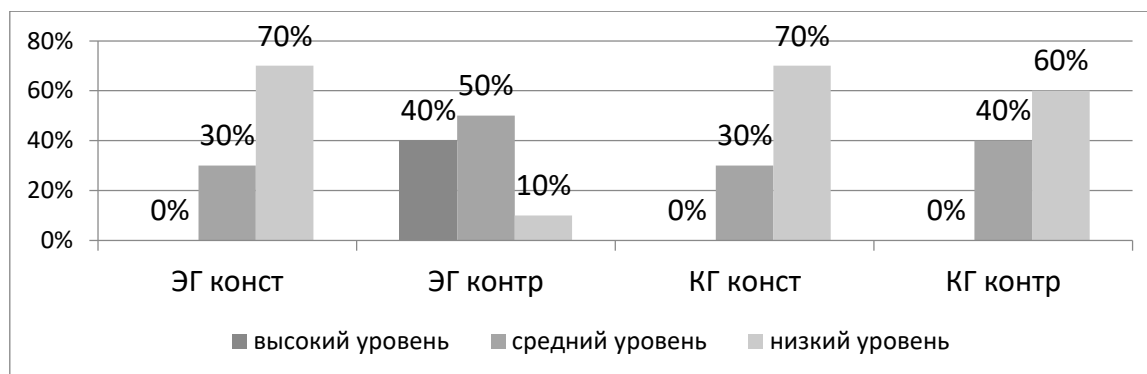


Рисунок 7 – Сравнительные результаты развития гибкости у школьников с РАС на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

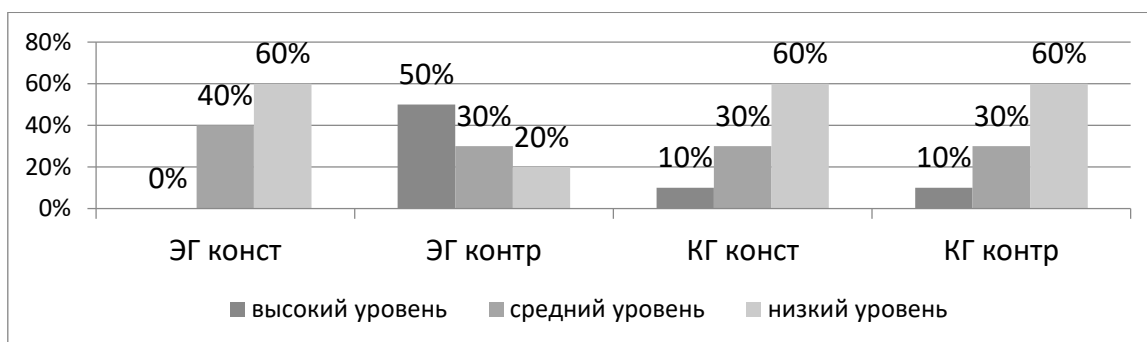


Рисунок 8 – Сравнительные результаты развития ловкости у школьников с РАС на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

По сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента, у школьников экспериментальной группы высокий уровень развития ловкости улучшился на 50%, низкий уровень снизился на 40%. У школьников контрольной группы положительной динамики не наблюдалось (рис. 8).

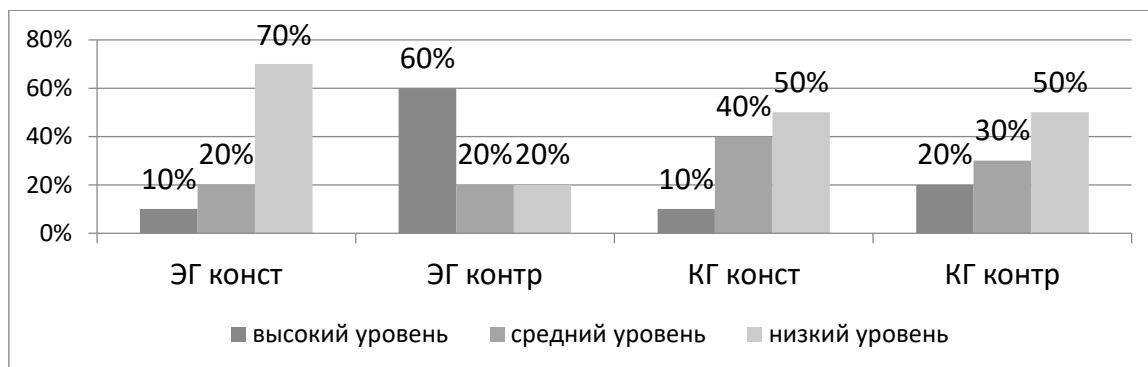


Рисунок 9 – Сравнительные результаты развития силы у школьников с РАС на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

По сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента, у школьников экспериментальной группы высокий уровень развития силы улучшился на 50%, низкий уровень снизился на 50%. У школьников контрольной группы высокий уровень улучшился на 10%, средний уровень улучшился на 10% (рис. 9).

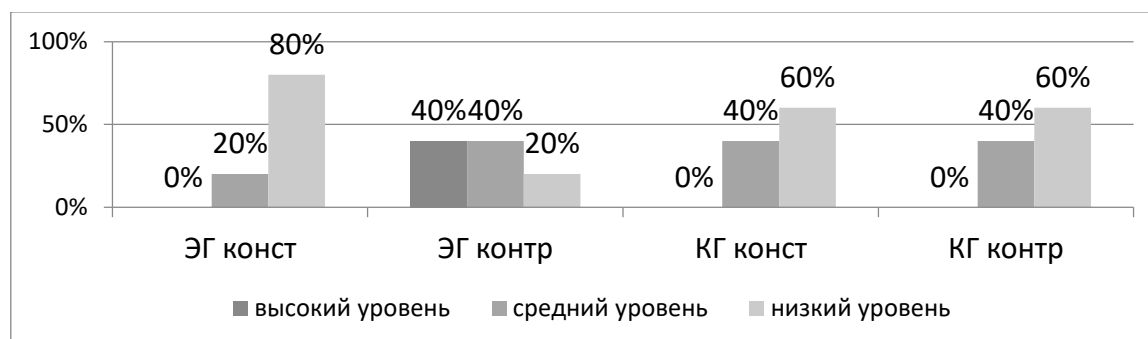


Рисунок 10 – Сравнительные результаты развития выносливости у школьников с РАС на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

По сравнению с результатами констатирующего этапа эксперимента, у школьников экспериментальной группы высокий уровень развития выносливости улучшился на 40%, низкий уровень снизился на 60%. У школьников контрольной группы положительная динамика не наблюдалась.

**Заключение.** Таким образом, результаты контрольного этапа эксперимента показали, что школьники экспериментальной группы стали достаточно хорошо ориентироваться в схеме собственного тела и в схеме тела другого человека, стали лучше ориентироваться в пространстве. Крупная моторика школьников близка к высокому уровню развития. Школьники стали удерживать баланс и равновесие тела. Физические качества улучшились.



Школьникам стало легче делать прыжки через барьеры, через скакалку, отжимание от пола. У школьников контрольной группы положительная динамика не столь эффективна.

#### Список литературы

1. Баркли, Р.А. Дети с вызывающим поведением: клиническое руководство по обследованию ребенка и тренингу родителей / Р.А. Баркли. – М., 2011. – 272 с. ISBN 978-5-98281-152-3. – Текст: непосредственный.
2. Бегидова, Т.П. Адаптивная физическая культура во внеурочных занятиях детей с нарушением интеллекта / Т.П. Бегидова, М.С. Долматова. – Текст: непосредственный // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Сборник научных статей X Международной научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Сысоева, И.Е. Поповой. Воронеж, 2021. С. 167-171. – EDN WLTNCR.
3. Касмакова, Л.Е. Новые технологии в образовательном процессе детей с умственной отсталостью /Л.Е. Касмакова. – Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 39-45.
4. Касмакова, Л.Е. Применение сенсорно-динамического зала «Дом Совы» в развитии психических и физических качеств детей с расстройством аутистического спектра /Л.Е. Касмакова. – Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10. № 1. С. 137-146.

УДК 376

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

**Гиндин М.Д.**

учитель школы при больнице «Герцег»  
Иерусалим, Израиль

*Аннотация.* Цель исследования состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании методики физического развития детей с синдромом Дауна, включающей в себя упражнения на развитие крупной и мелкой моторики, на ориентировку в пространстве и в собственном теле, упражнения на коррекцию основных движений и физической подготовленности.

*Ключевые слова:* дети с синдромом Дауна, психическое развитие, физическая подготовленность, мотивация, дыхательные, игровые упражнения.

**Аннотация.** Ежегодно в мире увеличивается количество детей с нарушением интеллектуального развития [5, 6]. В общей картине дизонтогенеза как отдельная, выделяется группа лиц с интеллектуальной недостаточностью – лица с синдромом Дауна. Рассматривая особенности и жизненные потребности этой категории детей, нельзя не отметить значение и роль адаптивного физического воспитания. Рационально организованная двигательная деятельность создает предпосылки не только для укрепления их здоровья, поддержания в тоне всех систем жизнеобеспечения человека, но и для формирования психофизической сферы. Данное обстоятельство обуславливает поиск наиболее рациональных средств и методов адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна [1, 6].

Синдром Дауна проявляется в психических, физических, интеллектуальных, эмоциональных нарушениях.

Для детей с синдромом Дауна характерны непропорциональное телосложение, низкий тонус мышц, короткие и сверхгибкие пальцы.

Сниженные показатели роста, сниженный мышечный тонус. Детям необходимы упражнения гимнастикой, массаж, физическая стимуляция мышц.

Нарушена ориентировка в пространстве.

На первых этапах ребенок пользуется движениями плеча, вместо движений кистью руки. Постепенно ребенок учится удерживать ладонь в том положении, которое необходимо для выполнения действия, а затем и обеспечивается стабильность работы запястья.

Пропорции некоторых частей мозга изменены, резко отличаются виды извилин. Эти нарушения ведут к нарушению координации движений и снижают чувство равновесия.

У детей наблюдается активная подвижность суставов на фоне пониженного мышечного тонуса. По сравнению с туловищем, руки и ноги довольно короткие.

Дети плохо манипулируют с мелкими предметами, так как пальцы рук короткие и действуют не согласованно.

Чувство равновесия у детей ослабленно. Оно формируется в процессе длительных тренировок.

Дети с синдромом Дауна неуклюжи, координация движений у них нарушена.

Мышечная гипотония лишает мышц упругости, делает их вялыми. В ходе специального обучения и тренировок двигательных навыков, некоторые дети овладевают ездой на велосипеде, прыжками, бегом, плаванием, лазанием.

Основное двигательное нарушение детей с синдромом Дауна состоит в расстройстве координации движений. Чем сложнее координационные нарушения, тем ниже координационные способности.

Л.Н. Ростомашвили отмечает, что занятия адаптивной физической культурой формируют предпосылки для овладения игровыми действиями, двигательными навыками, развития физических качеств. Основными условиями для психофизического и двигательного развития детей выступают доступность, постепенность, систематичность подачи практического материала на занятиях [7].

Снижение иммунитета, склонность к набору веса, дефектное развитие внутренних органов также отрицательно сказываются на психофизическом и двигательном развитии детей. Основные проблемы двигательного развития заключаются в трудностях удержания положения тела, в сниженной функциональности двигательных навыков.

Занятия детей с синдромом Дауна нуждаются в индивидуализации, это знание индивидуальных возможностей и способностей учащегося и имеющиеся у него заболевания.

Ученики с легкой степенью умственной отсталости могут заниматься интересующими видами спорта, дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью осваивают легкую программу физического воспитания, включающую в программу упражнения для развития основных видов движений.

Многие авторы отмечают разнообразие средств адаптивного физического воспитания, применяемых в работе с детьми, имеющими синдром Дауна [3, 4].

Коррекционная гимнастика в нее входят:

\* Лечебная физическая культура включает специальные упражнения, способствующие развитию мышц, снижению чрезмерной гибкости и подвижности суставов.

\* Элементы видов спорта – плавания, футбола, атлетики, акробатики и прочих – содействуют интеграции детей в общество. Ребенок осознает свои физические возможности.

\* Элементы оздоровительных технологий включают упражнения на развитие дыхательной, сердечно-сосудистой систем. К ним относят кроссовый бег, мыльные пузыри, танцевальные упражнения, упражнения на развитие дыхания.

\* Оздоровительные силы природы совмещают двигательную активность с процедурами закаливания, что способствует повышению сопротивления организма к простудным заболеваниям.

Методы организации педагога и детей учитывают количество детей в группе, количество педагогов на одну группу. Работа с малой группой, по 2-4 человека, позволяет индивидуализировать процесс физического развития, контролировать реакцию детей на упражнения и нагрузку, подбирать лечебно-восстановительные мероприятия.

Желательно использовать на занятиях адаптивной физической культуры музыку, игровые методы, способствующих повышению внимания, развитию памяти.

Индивидуальные занятия на уроках оказывают положительное воздействие на физическое, двигательное развитие ребенка, способствуют лучшему формированию физических качеств.

В Израиле, в Иерусалиме, в школе Форштейн для детей с синдромом Дауна, в спортзале на стене висит плакат, где были описаны задачи для учителя адаптивной физической культуры:

1. Укрепление здоровья детей с синдромом Дауна.
2. Содействие гармоничному физическому развитию детей.
3. Коррекция уровня физической подготовленности.
4. Расширение двигательного опыта.
5. Воспитание интереса и привычки к занятиям физической культурой.

На уроке из шести учеников, помимо преподавателя всегда присутствовали два помощника учителя. Задачи, стоящие перед методикой адаптированного физического воспитания:

1. Повышение концентрации внимания, активности, мотивации.
2. Формирование умения управлять своими действиями.
3. Профилактика соматических нарушений.
4. Активизация психических процессов.

Занятия включают следующие части:

Вводная часть (3-5 минут): приветствие, самостоятельная двигательная активность.

Подготовительная часть (6-7 минут): общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения.

Основная часть (20-23 минуты): подвижные игры [2].

Заключительная часть (3-5 минут): игровые задания на расслабление, итога занятия.

Для формирования навыков правильного и произвольного дыхания используются дыхательные упражнения как в движении, так и на месте регулируя тип дыхания (грудное, брюшное), его показатели (частоту, глубину, ритм): воздушный поток (через нос или рот) с различными вариантами их соотношения.

Упражнения дыхательной гимнастики начинаем осваивать с простейших дыхательных упражнений, выполняемых на месте, но в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа).

При переходе к дыхательным упражнениям в движении особое внимание обращается на координацию дыхания и движения.

При построении содержания урока адаптированной физической культуры, учитель должен учитывать:

+ Протекания болезни каждого ребенка, показания и противопоказания к различным видам физической активности;

+ Физические упражнения подбираются с учетом индивидуальных особенностей детей;

+ Упражнения подбираются с учетом интересов и функциональных возможностей детей.

- Учителем создаются условия для активного включения детей с синдромом Дауна в физкультурную деятельность за счет использования коррекционных подвижных игр, активизирует работу вестибулярно-моторной активности и положительно влияет на занятие.

- Обучение учеников приемам регулирования своего психоэмоционального состояния и двигательной активности.

- Подбор упражнений, обеспечивающих комплексное воздействие на физическую и психическую сферу детей.

- Обеспечение индивидуального и дифференцированного подхода к детям на основе данных диагностики уровня двигательной активности.

- Учет сбалансированности величины психофизической нагрузки детей с синдромом Дауна в соответствии с их возрастными особенностями.

Для формирования навыков правильного и произвольного дыхания используются дыхательные упражнения как в движении, так и на месте, регулируя тип дыхания (грудное, брюшное), его показатели (частоту, глубину, ритм); воздушный поток (через нос или рот) с различными вариантами их соотношения [4, 8].

Упражнения дыхательной гимнастики начинаем осваивать с простейших дыхательных упражнений, выполняемых на месте, но в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа).

При переходе к дыхательным упражнениям в движении особое внимание обращается на координацию дыхания и движения.

1. Педагог должен знать особенности протекания болезни каждого ребенка с синдромом Дауна, показания и противопоказания к различным видам физической активности.

2. Методические приемы подбираются с учетом индивидуальных особенностей детей.

3. Упражнения подбираются с учетом интересов и функциональных возможностей детей.

4. Создаются условия для активного включения детей с синдромом Дауна в физкультурную деятельность за счет использования коррекционных подвижных игр.

5. Происходит обучение приемам регулирования психоэмоционального состояния и двигательной активности.

6. Отбираются средства, обеспечивающие комплексное воздействие на физическую и психическую сферу детей, подбор упражнений коррекционной и компенсаторной направленности.

7. Учитывается сбалансированность величины психофизической нагрузки детей с синдромом Дауна в соответствии с их возрастными особенностями.

8. Коррекцию общей двигательной (моторной) функциональности, физической подготовленности, активности, внимания и мотивации на занятиях рекомендуется осуществлять поэтапно на основе игровой деятельности: на первом этапе необходимо осуществлять активизацию вестибулярно-моторной активности (свободная двигательная активность детей); на втором этапе – развивать умения управлять своими движениями; задачей третьего этапа является улучшение концентрации внимания; четвертый этап посвящен тренировке зрительного внимания; на пятом этапе – осуществлять работу по преодолению импульсивности.

Таким образом, адаптивное физическое воспитание в развитии ребенка с синдромом Дауна играет одну из главенствующих ролей, так как создает фундамент для укрепления здоровья, компенсации утраченных двигательных и физических функций, способствует социализации детей в обществе. Адаптивное физическое воспитание детей с синдромом Дауна требует глубокой индивидуализации, то есть учета индивидуальных способностей и возможностей ребенка, учета наличия сопутствующих заболеваний. Занятия физической культурой вызывают осознанное отношение к собственным силам и возможностям, здоровому образу жизни.

#### Список литературы

1. Барашнев, Ю.И. Синдром Дауна. Медико-генетический и социально-психологический аспект / Ю.И. Барашнев. – М.: «Триада Х», 2011. – 12 с. – ISBN 978-5-991-854732-15-3.– Текст: непосредственный.

2. Давлетшина, Ф.Н. Подвижные игры как средство коррекции координационных способностей детей 8-10 лет с умственной отсталостью /Ф.Н. Давлетшина, Л.Е. Касмакова // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 843-847.

3. Касмакова, Л.Е. Новые технологии в образовательном процессе детей с умственной отсталостью /Л.Е. Касмакова. – Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 39-45.

4. Лаутеслагер Петер Е.М. Двигательное развитие детей с синдромом Дауна. Проблемы и решения / Пер. с англ. О. Н. Ертановой при участии Е. В. Клочковой. – 2 изд. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2014. – 360 с.

5. Парфенова, Л.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» / Л.А. Парфенова, А.Р. Ахмеров, С.М. Хасанова // Теория и практика физической культуры – 2021. – № 2. – С. 64.

6. Парфенова, Л.А. Инклюзивные технологии физкультурно-спортивной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 13.

7. Ростомашвили Л.Н. Коррекционная направленность организационно-педагогических условий – основа повышения двигательной активности детей со сложными нарушениями развития // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (86). – С. 107-110.

8. Шакурова, Л.Е. Использование оздоровительной аэробики в процессе развития и коррекции физической подготовленности и уровня психомоторики умственно отсталых школьников / Л.Е. Шакурова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 6. С. 14-16

УДК 376.3

## ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД В ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ОБУЧЕНИИ НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гладнева К.В.,  
Бегидова Т.П.  
*к.п.н., проф.*

Воронежская государственная академия спорта  
Воронеж, Россия

*Аннотация.* В статье представлены трудности, которые возникают на базе МБОУ СОШ № 85 им. Героя России Р.Н. Филиппова при использовании основных принципов гендерного подхода на уроках адаптивной физической культуры, а также результаты исследования при проведении уроков адаптивной физической культуры, построенных с учетом гендерного подхода.

*Ключевые слова:* дифференциация, гендерный подход, инклюзивное обучение, адаптивная физическая культура, педагогические условия.

**Актуальность.** На сегодняшний день опыт работы общеобразовательной школы обозначен несколькими направлениями дифференциации учебного процесса. Одно из них – дифференциация подходов к обучению. Традиционный подход в обучении, основанный на биологических особенностях индивида, сменяется гендерным подходом, когда школа готовит детей выполнять свои роли в обществе с учетом социальных особенностей мальчиков и девочек, первоисточником которых является пол. Существует противоречие современных требований к педагогу адаптивной физкультуры, а также недостаточная подготовленность его по вопросам современных педагогических технологий, что говорит об актуальности данного исследования.

**Цель исследования:** выявление педагогических условий дифференцированного обучения на основе гендерного подхода при проведении уроков адаптивной физической культуры.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретико-методологические основы и выявить основные принципы гендерного подхода при дифференциации обучения на уроках адаптивной физической культуры.

2. Выявить эффективные средства и формы проведения урока адаптивной физической культуры на основе гендерного подхода.

3. Разработать и экспериментально обосновать педагогические условия применения гендерного подхода при дифференцированном обучении на уроках адаптивной физической культуры.

**Организация и методы исследования:** изучение, обобщение анализ и синтез научно-методической литературы по вопросам исследования; педагогическое наблюдение; анкетный опрос; методы психолого-педагогического исследования; развивающий и констатирующий этапы педагогического эксперимента; методы математико-статистического анализа.



На первом этапе был проведен историографический анализ, выявивший, что некоторые аспекты дифференцированного подхода к обучению, основанному на гендерных особенностях, освещались еще в трудах Ж.-Ж. Руссо и Д. Локка. Более осознанно данная проблематика поднималась в исследованиях К.Д. Ушинского, далее сформировалась в догматах гендерного обучения М.М. Рубинштейна, утверждавшего, что совместное обучение мальчиков и девочек приводит к уравниванию, в то время как задачами педагогики является «развитие индивидуального духа». В педагогических исследованиях отечественных и зарубежных ученых актуализировалась необходимость учета полоролевого воспитания, основанного на надобности учитывать психологические особенности мальчиков и девочек. В трудах Ш. Берн и Е.П. Ильина были окончательно разграничены понятия «пол» и «гендер» с точки зрения их биологической и психосоциальной роли. Дальнейшие исследования показали, что учет гендерных особенностей в обучении способствует повышению учебной мотивации [2, 3, 6, 8, 9].

Гендерный подход в обучении является одной из ключевых составляющих личностно-ориентированного подхода, реализующего формы, методы и содержание предметов, применение которых направлено на «создание благоприятной образовательной среды, развитие личности в связи с ее природным потенциалом» и учетом гендерных особенностей [10].

Попытки решения проблемы дифференцированного подхода в физическом воспитании предпринимались достаточно давно. Было сформулировано несколько позиций и взглядов на модернизацию учебного процесса [1, 4, 7, 9, 12, 13, 14]. Применяемая дифференцирующая градация нормативных параметров выполнения физических упражнений в большей степени отражает биологические различия мальчиков и девочек, чем их психосоциальные и культурные роли, т.е. «гендер» [15].

На основании анализа научно-методической литературы были выявлены основные принципы гендерного подхода в обучении на уроках адаптивной физической культуры (АФК), которые можно разделить на две группы [6]:

1) общие принципы, отражающие не только гендерный подход: природосообразности, культуросообразности, субъективности, самоактуализации, выбора, творчества и успеха, доверия и поддержки;

2) принципы, отражающие только специфику гендерного подхода: эгалитаризма, формирования гендерной идентичности, гендерного равновесия.

На втором этапе (сентябрь – декабрь 2022 г.) на базе Воронежской МБОУ СОШ № 85 им. Героя России Р.Н. Филиппова было проведено педагогическое наблюдение с участием 59 учащихся 5 классов и преподавателей физической культуры, реализующих на уроках инклюзивный подход к обучению здоровых детей и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

В ходе опытно-экспериментальной работы мы пытались определить, учитываются ли гендерные различия у здоровых учащихся и учащихся с ОВЗ на уроках в современной школе. Чтобы выяснить, обладают ли учителя МБОУ СОШ №85 им. Героя России Р.Н. Филиппова такими знаниями, проведено

анкетирование 60 педагогов школы. Анализ результатов анкетирования учителей физической культуры показал достаточный уровень осведомленности о гендерных отличиях, однако выявил некоторые сложности в реализации гендерного подхода на уроках физического воспитания, обусловленные неукомплектованностью педагогического состава (всего 4 учителя): 21,6% учителей стараются учитывать эти различия в характере заданий и в выборе формы работы; 23,3% учителей признались, что в рамках урока это не всегда удается, в то время как 33,3% учителей (из них: 35% – осведомлены о гендерном подходе к образованию и имеют представление о гендерных различиях учащихся; 65% – не обладают такими знаниями) не учитывают на уроках гендерные особенности детей.

В педагогическом наблюдении приняли участие ученики 5 классов, образовательный процесс которых выстроен по траектории инклюзивного обучения (дети с ОВЗ, занимавшиеся по адаптированной образовательной программе с учетом нозологических аспектов, вошли в экспериментальную группу исследования, а нормотипичные дети составили группу сравнения). Для определения исходного уровня успеваемости на уроках адаптивного физического воспитания учеников 5 классов нами был проведен статистический анализ оценок в первой четверти 2022-2023 учебного года, полученных при контрольных тестированиях уровня физической подготовленности (таблица 1).

Таблица 1 – Успеваемость девочек и мальчиков на уроках физической культуры и адаптивной физической культуры (первичное исследование) (n=59)

Пол	Оценки в 1 четверти, %							
	Нормотипичные дети				Дети с ОВЗ			
	«5»	«4»	«3»	«н/а»	«5»	«4»	«3»	«н/а»
Мужской	42,8	28,6	19,1	9,5	37,5	25	25	12,5
Женский	30	60	10	-	20	40	30	10

Коллектив учащихся 5 классов из 59 школьников (30 девочек и 29 мальчиков), включал 18 детей с ОВЗ (10 девочек и 8 мальчиков). Для проведения тестирования несколько уроков строили в соответствии с образовательными программами без учета гендерных особенностей нормотипичных учеников и учеников с ОВЗ. Как видно из таблицы 1, успеваемость на занятиях физической культурой и АФК у мальчиков выше, чем у девочек. При этом среди нормотипичных девочек не выявлено неаттестованных в сравнении с нормотипичными мальчиками.

Во II четверти в построение уроков были внесены коррективы: работа на некоторых занятиях была организована по группам, сформированным по половому признаку; занятия проводились двумя преподавателями (в группе мальчиков – преподаватель мужчина, у девочек – женщина); каждая группа получала групповые и индивидуальные задания, способствующие раскрытию потенциала занимающихся; для мальчиков материал имел регламентированный

характер, для девочек – с элементами творчества. Изложение материала и команд осуществлялось с учетом особенностей сенсорного восприятия информации учениками.

Результаты оценки эффективности работы учащихся в рамках занятий, построенных с учетом гендерных особенностей, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Успеваемость девочек и мальчиков на уроках физической культуры и адаптивной физической культуры (повторное исследование) (n=59)

Пол	Оценки в 1 четверти, %							
	Нормотипичные дети				Дети с ОВЗ			
	«5»	«4»	«3»	«н/а»	«5»	«4»	«3»	«н/а»
Мужской	47,6	33,3	14,3	4,8	50	37,5	12,5	-
Женский	35	50	15	-	40	40	20	-

Результаты оценки при повторном исследовании нормотипичных и учащихся с ОВЗ выявил: большинство нормотипичных мальчиков (47,6%) показало высший уровень успеваемости; немного меньше (33,3%) – высокий, некоторые (14,3%) – допустимый, а один учащийся (4,8%) – не был аттестован. У нормотипичных девочек ситуация немного другая: высший уровень показали 35% учеников, высокий – 50%, а допустимый – 15%. У детей с ОВЗ анализ результатов показал: у 50% мальчиков – высший уровень, 37,5% – высокий, у 12,5% – допустимый. У девочек: высший уровень – 40%, высокий – 40%, допустимый – 20% учащихся. Полученные результаты свидетельствуют о повышении уровня успеваемости. При этом ученики с ОВЗ, занимающиеся АФК, выстроенной с учетом гендерных особенностей, показали значительное повышение интереса и включенности в образовательный процесс, следовательно, более выраженный прогресс успеваемости.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил, что повышению уровня успеваемости и заинтересованности в процессе обучения могут способствовать изменения педагогических условий на уроках физической и адаптивной физической культуры с учетом трех уровней: макроуровня, мезоуровня и микроуровня [11].

Педагогические условия на макроуровне могут быть обеспечены организацией «парного» педагогического состава при проведении уроков (требуется привлечение педагогов-мужчин), а также оптимизацией траекторий инклюзивного обучения (нормотипичных мальчиков и девочек, и с ОВЗ).

Одним из основных педагогических условий применения гендерного подхода при дифференцированном обучении на уроках физической и адаптивной физической культуры на мезоуровне (уровень образовательных учреждений) является развитие гендерной компетенции у преподавателей [5].

Педагогические условия применения гендерного подхода при дифференцированном обучении на уроках АФК на микроуровне направлены на совершенствование системы образования на уровне взаимодействий педагога и учащихся (мальчиков и девочек):

- 1) учет гендерных особенностей обучающихся;
- 2) учет гендерных особенностей обучающихся;
- 3) выявление скрытых возможностей мальчиков и девочек;
- 4) необходимо переключать учащихся с дифференцированной на коллективную, совместную работу;
- 5) школы должны обогащать и развивать имеющиеся модели построения уроков АФК, опираясь на указания психологов, педагогов и медиков;
- б) изучение биолого-гигиенического обеспечения физического воспитания мальчиков/девочек показывает, что должны быть созданы условия для развертывания функциональных возможностей к физической активности;
- 7) целенаправленное развитие физических качеств мальчиков/девочек благоприятно воздействует на процессы трудовой и учебной деятельности, физической подготовленности и личностного развития учащихся.

### Список литературы

1. Абдуллаев, Н.М. Индивидуальный подход к учащимся среднего школьного возраста с учетом физиологических и педагогических особенностей в физическом воспитании / Н.М. Абдуллаев // Молодой ученый. – 2016. – № 4 (108). – С. 329-331. – URL: <https://moluch.ru/archive/108/25877/> (Дата обращения: 04.12.2022).
2. Абубикирова, Н.И. Что такое «гендер»? / Н.И. Абубикирова // Общественные науки и современность. 1996, № 6, С.123-125.– URL: <https://a-z.ru/women/texts/abubikir.htm> (Дата обращения 24.07.2022г.).
3. Антология педагогической мысли России первой половины XIX / АПН СССР; [Вступ. ст., с. 7-26, биограф. очерки, сост. и коммент. П. А. Лебедева]. – М.: Педагогика, 1987. – 558 с.
4. Барышникова, Е.Л. О проблеме реализации гендерного подхода в образовании / Е.Л. Барышникова // Инновационные технологии в науке и образовании: сборник статей победителей IV Международной научно-практической конференции: в 3 частях. – Пенза: Наука и Просвещение, 2017. С. 167-171.
5. Белоусова, О.О. Проблема гендерной дифференциации учащихся в педагогической теории и школьной практике / О.О. Белоусова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2010. – № 4. – С. 53-58.
6. Берн, Ш. Гендерная психология. – М.: Прайм-Еврознак, 2004. – 320 с.
7. Волосач, И.В. Дифференциация и индивидуализация обучения в системе физического воспитания [Электронный ресурс] / И.В. Волосач, А.В. Тертычный // Альманах современной науки и образования. – Тамбов: Грамота, 2008. № 4 (11): в 2-х ч. Ч. II. С. 54-57. – URL: [www.gramota.net/materials/1/2008/4-2/20.html](http://www.gramota.net/materials/1/2008/4-2/20.html) (Дата обращения 05.12.2022).
8. Воронина, О.А. Основы гендерной теории и методологии: курс лекций / О.А. Воронина. – Москва: Изд-во МЦГИ – МВШСЭН, 2001. – 415 с.
9. Джурицкий, А.Н. История зарубежной педагогики: учебное пособие для студентов / А.Н. Джурицкий. – М.: ФОРУМ-ИНФРА-М, 1998. – 268 с.
10. Дьячкова, Н.А. Гендерный подход в обучении школьников / Н.А. Дьячкова // Молодой ученый. – 2014. – №20.2. – С. 14-15.
11. Зябкина, Е.В. Использование технологии разноуровневой дифференциации в обучении младших школьников / Е.В. Зябкина // Педагогическое мастерство: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). – Москва: Буки-Веди, 2015. – С. 97-100. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/151/8188/> (Дата обращения: 14.12.2022).
12. Назаренко Л.Д. Межпредметный подход в физическом воспитании школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Назаренко Л.Д., Тимошина И.Н., Парфенова Л.А./ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 1. С. 53-59.

13. . Парфенова, Л.А. Направленность и результативность компетентного подхода в физическом воспитании школьников с отклонениями в состоянии здоровья / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С.54 – 58.

14. Синченко, Е.А. Управление процессом дифференцированного обучения младших школьников с разными образовательными возможностями / Е. А. Синченко. // Молодой ученый. – 2018. – № 48.1 (234.1). – С. 33-35. – URL: <https://moluch.ru/archive/234/43031/> (Дата обращения: 14.12.2022).

15. Ярлыкова, О.В. Гендерная дифференциация на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте / О. В. Ярлыкова, А. А. Винникова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 24 (314). – С. 447-449. – URL: <https://moluch.ru/archive/314/71473/> (дата обращения: 29.12.2022).

УДК 796.015.14

## **ИНТЕГРАЦИЯ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К СОВРЕМЕННОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ ЗА СЧЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПИТАНИЯ**

**Демидова Т.Е.**

*д.и.н. профессор*

**Милюков А.И.**

*магистрант*

**Еремин М.В.**

*к.п.н., доцент*

Российский государственный  
социальный университет (РГСУ)

Москва, Россия

*Аннотация.* На сегодняшний день лица пожилого возраста, являются наиболее уязвимыми и в большей степени ощущают дискриминацию и социальное неравенство в свой адрес. Отсутствие единой системы социального обслуживания, здравоохранения и физической культуры (спорта) провоцирует на региональном и федеральном уровнях неравенство в доступности получения качественных услуг и приводит к снижению качества жизни. Зачастую, лица пожилого возраста не осведомлены и не обучены наиболее полезным и эффективным физкультурно-оздоровительным технологиям, и здоровому образу жизни.

*Ключевые слова:* здоровье, социальная работа, лица пожилого возраста, физическая культура, здоровый образ жизни.

**Актуальность.** Современный ритм жизни трактует новые условия, изменяются не только социальные, экономические и другие аспекты, но и отношение к питанию, меняется образ жизни и физическая подготовка. За сто лет в России кардинально поменялось питание, увеличился выбор продуктов. В силу развития технологических средств большая часть людей ведет сидячий образ жизни, снижается уровень здоровья и двигательная активность, возрастают риски развития различных заболеваний, увеличивается количество людей с избыточным весом и пропадает интерес к физическому культуре и фитнесу [1].

На сегодняшний день к пожилому населению относятся мужчины с 65 лет, а женщины с 60 лет. Лица пожилого возраста особая каста, к которой требуется исключительно индивидуальный подход, т.к. они имеют психологические и физические отклонения по здоровью. С выходом на пенсию, пожилые испытывают чувство одиночества, зачастую отсутствие стимула к жизни и будущих целей на жизнь [2].

С возрастом ухудшается здоровье, снижается мышечная масса, наступает хрупкость суставов и костных тканей, повышается риск развития онкологических заболеваний, заболеваний сердечно-сосудистой системы, прогрессирует развитие ожирения и сахарного диабета. Помимо физических отклонений существуют психоэмоциональные расстройства (депрессии, стресс,

страх, деменция, болезни Альцгеймера и Паркинсона). Пожилой возраст, в большей степени, сопровождается развитием гиподинамии и гипокинезии, что, в свою очередь, также негативно влияет на состояние здоровья [3].

С наступлением старости физические и функциональные возможности резко снижаются. После 30 лет возможности сердечной мышцы ежегодно ухудшаются на 1%, при этом жизненная емкость легких снижается на 7,5 мл на 1 кв. м поверхности тела. Максимальное потребление кислорода (МПК) уменьшается на 0,5 мл/мин/кг/ у мужчин и на 0,3 мл/мин/кг – у женщин. К наступлению пожилого возраста работа сердечной мышцы в покое уменьшается на 30-35%, при этом транспортировка крови по всему организму снижается на 25-30%.

Также отмечается нехватка профессионально-квалифицированного персонала в области фитнеса на региональном и местном уровнях, т.к. уровень зарплат и прожиточный минимум в разы отличается от Москвы, что снижает востребованность данной сферы.

**Цель исследования** – заключается в разработке мероприятий по интеграции пожилого населения к современной социокультурной жизни за счет использования двигательной активности и питания

**Организация и методы исследования.** Исследование было проведено в городе Москва на базе Российского государственного социального университета (РГСУ). В эксперименте принял участие 20 лиц пожилого возраста, 10 мужчин и 10 женщин в возрасте 60-74 года. В процессе исследования использовался констатирующий педагогический эксперимент.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На протяжении года 20 лиц пожилого возраста (10 мужчин и 10 женщин), придерживались компонентов здорового питания и активно занимались двигательной активностью в виде оздоровительной ходьбы.

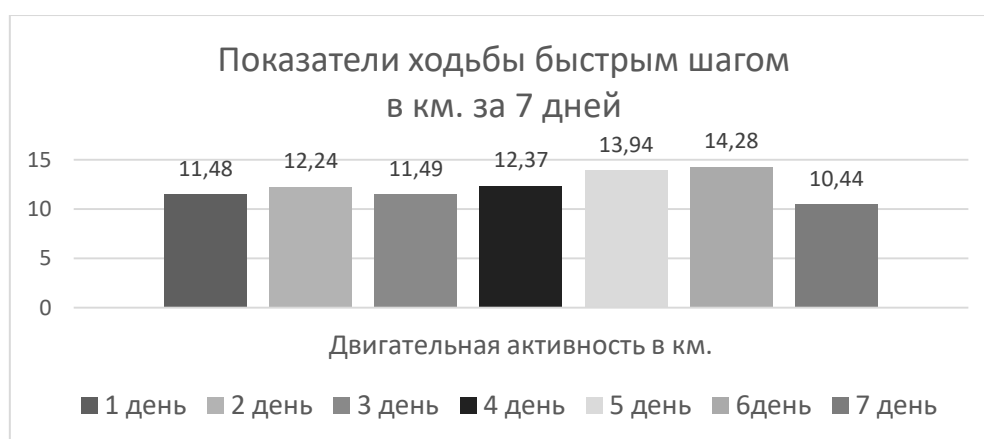


Рисунок 1 – Показатели оздоровительной ходьбы (в км. за 1 неделю)

На рис. 1 приведены результаты занятий оздоровительной ходьбой в течение одной недели. Мы видим, что в первый день пройдено 11,48 км (15290 шага) при этом было потрачено 364 ккал, и 47 г жира. Во второй день

12,24 км, (15959 шага) за данный результат было потрачено 388 ккал, и при этом 50 г жира. На третий день испытуемые прошли 11,49 км (14939 шага) и потратили 369 ккал и 48 г жира. К четвертому дню был зафиксирован результат с показателем в 12,37 км (16079 шага), потратили 393 ккал и 51 г жира. Подходя к пятому дню эксперимента, результат составляет – 13,94 км (18436 шага) израсходовал 450 ккал, и процент жира упал на 58 г. К следующему, шестому дню был зафиксирован результат – 14,28 км (18692 шага), потрачено 461 ккал и 60 г жира. И наконец, на заключительном 7 дне испытуемые прошли 10,44 км (14349 шага), при этом потратил 330 ккал, и 43 г жировых тканей. Далее более подробно акцентируем внимание на потраченных калориях в процессе занятий оздоровительной ходьбы.



Рисунок 2 – Процент потраченных калорий в процессе занятий оздоровительной ходьбой за 1 неделю

На рис. 2 указаны результаты по потере калорий в процессе занятий оздоровительной ходьбой. За 7 дней суммарно было потрачено 2755 ккал. При активном образе жизни необходимо правильно питаться. Калории в среднем терялись равномерно. Для вычисления потраченных калорий и пройденного километража использовались новые технологические средства, в виде фитнес трекер Xiaomi Mi Band 6, подключенный к смартфону через приложение Mi Fit. Для этого был разработан план здорового питания.

В таблице 1 мы видим распределение калорий в течение дня, двигательная активность и отдых. Обязательно перед приемом пищи выпить стакан теплой воды и через 30 минут приступить к приему пищи. Общая потребление калорий в 1 и 2 дни равна 1600 ккал, на 3 и 4 день общая калорийность снижается на 100 ккал и равна 1500 ккал, в 5 и 6 день следует потреблять 1400 ккал, а к 7 дню общая калорийность будет равна 1300 ккал и в последующем следует придерживаться последнего показателя калорийности. В перспективе, опираясь на показатели самочувствия и уровень работоспособности, можно снизить рацион питания до 1000 ккал в сутки.



Таблица 1 – План питания в калориях на неделю

План питания в калориях на 7 дней					
Дни	Завтрак 09:00	Обед 12:30- 13:00	Двигательная активность 14:30-16:00	Ужин 16:30-17:00	Отдых (сон) 21:00
1 день	900 ккал	500 ккал	10-15 км.	200 ккал	Душ и отдых (сон)
2 день	900 ккал	500 ккал	10-15 км.	200 ккал	Душ и отдых (сон)
3 день	900 ккал	400 ккал	10-15 км.	200 ккал	Душ и отдых (сон)
4 день	900 ккал	400 ккал	10-15 км.	200 ккал	Душ и отдых (сон)
5 день	900 ккал	300 ккал	10-15 км.	200 ккал	Душ и отдых (сон)
6 день	900 ккал	300 ккал	10-15 км.	200 ккал	Душ и отдых (сон)
7 день	900 ккал	300 ккал	10-15 км.	100 ккал	Душ и отдых (сон)

Испытуемым рекомендовано регулярно ходить по 10-15 км, при регулярной двигательной активности можно добиться гораздо более значительного эффекта. В процессе ходьбы важно контролировать потребление воды, с собой всегда необходимо иметь литр простой воды без газа.

При этом следует вести дневник самоконтроля, в котором отмечать следующие показатели:

1. Пульс и ЧСС (частота сердечных сокращений).
2. Давление.
3. Антропометрия (вес, рост, окружности и т.д.).
4. Работа пищеварения.
5. Потоотделение.
6. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).
7. Мышечная сила.
8. Динамические параметры.
9. Самочувствие.
10. Эмоциональный настрой.
11. Комфорт.
12. Наличие аппетита.

После окончания занятий, необходимо восстановиться и через 30-40 минут приступить к обеду. На завершающей стадии необходимо принять душ и обеспечить полноценный отдых, при этом не стоит перегружать себя дополнительной физической нагрузкой. Важно придерживаться трехразового питания, основной упор был сделан на завтрак, так как это фундамент получаемой энергии на весь день.

Проведя эксперимент, мы добились поставленной цели, разработанная методика полностью оправдала свои ожидания и рекомендуется как эффективное средство в борьбе с избыточным весом и возрастными особенностями здоровья у пожилых. Обязательно стоит контролировать потребление калорий, для данной методики суточное потребление 1300 ккал – оптимально для снижения веса.

Данная методика может применяться в нескольких случаях:

1. Очищение организма – 7 дней.
2. Борьба с избыточным весом – от 3-х месяцев.
3. Оздоровление и укрепление организма человека – 1 месяц и более.

Разработанная методика универсальна, поскольку может применяться к каждому человеку и в любом возрасте, поскольку решает целый комплекс проблемных аспектов.

В ходе эксперимента мы получили следующие результаты:

Во-первых, снизился избыточный вес.

Во-вторых, улучшился обмен веществ и работа внутренних органов.

В-третьих, повысилась продуктивность и работоспособность.

В-четвертых, повысился интерес к занятиям двигательной активностью и здоровому питанию.

В-пятых, улучшилось психоэмоциональное состояние.

В-шестых, улучшилась походка и устойчивость, повысилась координация и выносливость.

Таким образом, мы приходим к выводу, что эксперимент прошел по плану, цель была достигнута, следовательно, данная методика может применяться на практике для снижения веса, в оздоровительных целях, а также использоваться в борьбе с возрастными особенностями здоровья лиц пожилого возраста.

**Заключение.** Подводя итоги проведенного исследования, мы выявили, что лицам пожилого возраста необходимо следить за здоровьем за счет занятий оздоровительной ходьбы с использованием элементов здорового питания. Поскольку на сегодняшний день число лиц пожилого возраста увеличивается, данная проблема имеет наивысшую актуальность и требует незамедлительного решения со стороны государства. Сохранить и укрепить здоровье в пожилом возрасте можно за счет организации двигательной активности (оздоровительная ходьба) с применением элементов здорового питания, что приведет к снижению развития возрастных заболеваний и в целом повысит качество жизни.

#### Список литературы

1. Милюков А.И. О коррекции здоровья пожилых людей путем использования технологий физической активности / А.И. Милюков, М.В. Еремин, Т.Е. Демидова // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов: сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: Печатный цех, 2022. – С. 145-152.

2. Милюков А.И. Оздоровительная ходьба как средство сохранения и укрепления здоровья пожилого населения / А.И. Милюков // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: сборник материалов научно-практической конференции. – Шуя: Шуйский филиал ИвГУ, 2022. – С. 186 –187.

3. Милюков А.И. Скандинавская ходьба как один из эффективных факторов укрепления здоровья лиц пожилого возраста / А.И. Милюков, М.В. Еремин // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы: сборник материалов XV Международной студенческой научно-практической конференции часть 2 / [Электронное издание]. – М.: МГУСиТ. 2021. – С. 333–338.

УДК 796.015.14

## ОЦЕНКА ВОСТРЕБОВАННОСТИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Еремин М.В.**

*к.п.н., доцент*

**Милюков А.И.**

*магистрант*

**Демидова Т.Е.**

*д.и.н., профессор*

Российский государственный  
социальный университет (РГСУ)

Москва, Россия

*Аннотация.* Последние исследования показывают, что количество лиц пожилого возраста стремительно растет, данный аспект обусловлен низкой рождаемостью, высокой смертностью и нестабильной социально-экономической обстановкой в стране. В работе с пожилым контингентом более внимательно и уделять данному вопросу пристальное внимание. Особое внимание необходимо уделять двигательной активности и питанию, т.к. эти два фактора напрямую влияют на продолжительность жизни.

*Ключевые слова:* фитнес, здоровье, питание, социальная работа, лица пожилого возраста, оздоровительная ходьба.

**Актуальность.** Проект мэра Москвы «Активное долголетие» направлен на лиц пожилого возраста, где каждый из них может найти себе увлечения по интересам: спорт, обучение и творческая деятельность. Но данный проект касается лишь москвичей, по отношению к лицам, проживающим в других регионах, областях и селах он не действует, что является дискриминацией и приводит к социальному неравенству [1].

Для пожилого населения оптимальной двигательной активностью является ходьба, которая может быть скандинавкой или оздоровительной. Двигательная активность, способствует снижению развития возрастных заболеваний, сохранению и укреплению здоровья, а также служит прекрасным средством социализации после выхода на пенсию и борьбы с одиночеством. Более эффективно оздоровительная ходьба влияет на здоровье лиц пожилого возраста, если применяются элементы здорового питания. За счет системного и комплексного подхода сохранение и укрепление здоровье протекает наиболее благоприятно [2].

Низкая двигательная активность резко провоцирует преждевременное старение, ухудшение работы внутренних органов и снижению мышечных тканей. У людей, ведущих малоподвижной образ жизни, наблюдается отдышка, снижение работоспособности, головокружение и т.д. Снижение физической активности ведет к развитию возрастных заболеваний (инфаркт, гипертония, ожирения и т.д.). При малоподвижном образе жизни расход энергии составляет

около 20-30% от суточного поступления энергии, а у активных лиц расхода энергии составлять 40-50% в сутки [3].

В процессе занятий оздоровительной физической культуры наиболее эффективно использовать упражнения умеренной интенсивности аэробной направленности (ходьба, бег, велоезда, гребля, плавание, ходьба на лыжах и др.).

Оздоровительная ходьба – самый доступный вид двигательной активности. В процессе занятий оздоровительной ходьбой тренируются скелетные мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. За счет занятий ходьбой можно снять напряжение, успокоить нервную систему.

Разновидности оздоровительной ходьбы:

Медленная ходьба (темп до 70 шагов в минуту). Данный вид ходьбы зачастую рекомендован лицам пожилого возраста, перенесших инфаркт и иные заболевания. стенокардией.

Средняя ходьба (темп 71-90 шаг/мин., скорость до 4 км/час.). Рекомендовано лицам пожилого возраста, перенесшим сердечно-сосудистые заболевания.

Быстрая ходьба (темп 91-110 шаг/мин., скорость 4-5 км/час). Данный вид ходьбы рекомендован лицам пожилого возраста, у которых отсутствуют ограничения по здоровью.

С целью оздоровления важно учитывать следующие факторы: время занятий, скорость и пройденный путь (расстояние). На начальном этапе дистанция не должна превышать 1,5-2 км, в дальнейшем нагрузка (дистанция) возрастает на 500-600 метров, стремясь довести до 7-10 км. Продолжительность на первоначальном этапе не должна превышать 25-30 минут, плавно повышая до 1 часа. Количество занятий в неделю 4-5 дней.

Таблица 1 – Характеристика интенсивности ходьбы

Этапы снижения веса	Значение интенсивности (кол-во шагов за минуту)
Начальный этап	60-70
Основной этап	80-90
Этап снижения веса	100-110
Этап устойчивого снижения веса	120

В таблице 1 указаны этапы снижения веса в зависимости от интенсивности занятий. Для того чтобы увеличить продолжительность жизни, необходимо правильно организовывать досуг пожилого населения, обучать двигательной активности и приучать к соблюдению базовых принципов здорового образа жизни.

Рациональное питание, как элемент здорового образа жизни, должно стать неотъемлемой частью жизни каждого современного человека. Рациональное питание помогает укрепить иммунитет, улучшить работу внутренних органов, снизить избыточный вес и т.д. Рацион питания должен

быть разнообразным, включающий большое количество свежих овощей и фруктов, также крупы, мясо птицы, рыба, морепродукты, молочные и кисломолочные продукты, орехи.

Для расчета суточной калорийности используются следующие формулы:

Для женщин:

$$18-30 \text{ лет: } [0,0621 \times \text{ВЕС (в кг)} + 2,0357] \times 240 = X \text{ ккал}$$

$$30-60 \text{ лет: } [0,0342 \times \text{ВЕС (в кг)} + 3,5377] \times 240 = X \text{ ккал}$$

$$60 \text{ и старше: } [0,0377 \times \text{ВЕС (в кг)} + 2,7545] \times 240 = X \text{ ккал}$$

Для мужчин:

$$18-30 \text{ лет: } [0,0630 \times \text{ВЕС (в кг)} + 2,8957] \times 240 = X \text{ ккал}$$

$$30 - 60 \text{ лет: } [0,0484 \times \text{ВЕС (в кг)} + 3,6534] \times 240 = X \text{ ккал}$$

$$60 \text{ и старше: } [0,0491 \times \text{ВЕС (в кг)} + 2,4587] \times 240 = X \text{ ккал}$$

Для вычисления снижения массы тела из полученных выше расчетов необходимо вычесть 20%:  $X \text{ ккал} - 20\% = Y \text{ ккал}$ .

У мужчин в возрасте 20-25 лет уровень жира составляет 15%, а у женщин – 26%. В возрасте 30-40 лет у мужчин уровень жира равен 22%, а у женщин 32%. В возрасте 50-60 лет у мужчин уровень жира равен 26%, а у женщин 39%.

Для расчета индивидуального показателя калорийности рациона питания можно осуществить по следующей формуле:  $655 + (9.6 \times \text{на общий вес тела}) + (1.8 \times \text{рост см}) - (4.7 \times \text{возраст})$ . Таким образом получаем уровень метаболизма в ккал.

Полученный результат необходимо умножить на следующие значения в зависимости от образа активности:

Сидячий образ жизни: 1.2.

Физическая нагрузка 1-2 раза в неделю: 1.4.

Двигательная активность 3-5 раз в неделю: 1.55.

Занятия спортом 6-7 раз в неделю: 1.7.

Закаливание в пожилом возрасте чаще используется как средство укрепления здоровья, духа и тела. Одним из эффективных восстановителей является сон. Самый универсальный восстановитель после всех видов нагрузок: физических, интеллектуальных, эмоциональных и т. д. Одной из широко распространенных водных процедур является душ. Водные ванны, широко распространены, они применяются с гигиенической, восстановительной и лечебной целью. Баня способствует улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ, повышает работоспособность и ускоряет восстановление сил после нагрузок. Сауна – более эффективное средство для повышения и восстановления работоспособности и сохранения рабочей формы. Сочетание массажа и бани является наиболее применяемым в спортивной практике. Массаж положительно влияет на центральную нервную систему.

**Цель исследования** – оценить востребованность занятий оздоровительной ходьбой у лиц пожилого возраста.

**Организация и методы исследования.** Исследование было проведено в городе Москва на базе Российского государственного социального

университета (РГСУ). В эксперименте принял участие 20 лиц пожилого возраста, 10 мужчин и 10 женщин. В процессе исследования использовался констатирующий педагогический эксперимент.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования были опрошены 20 лиц пожилого возраста.



Рисунок 1 – Данные опроса по соблюдению здорового образа жизни

На вопрос: «Ведете Вы здоровый образ жизни?», мнения опрошенных разделились, 4 мужчин и 6 женщин ведут здоровый образ жизни (Рис.1).

При ответе на вопрос: «Занимаетесь Вы физической культурой?», 5 мужчин и 3 женщины ответили, что занимаются, а 5 мужчин и 7 женщин испытывают страх и боятся начать заниматься физической культурой.

Анализируя полученные результаты, при ответе на вопрос: «Следите ли Вы за рационом питания?», были получены следующие ответы, 4 мужчин стараются следить за питанием, а 7 женщин соблюдают диету и тщательно следят за своим рационом.

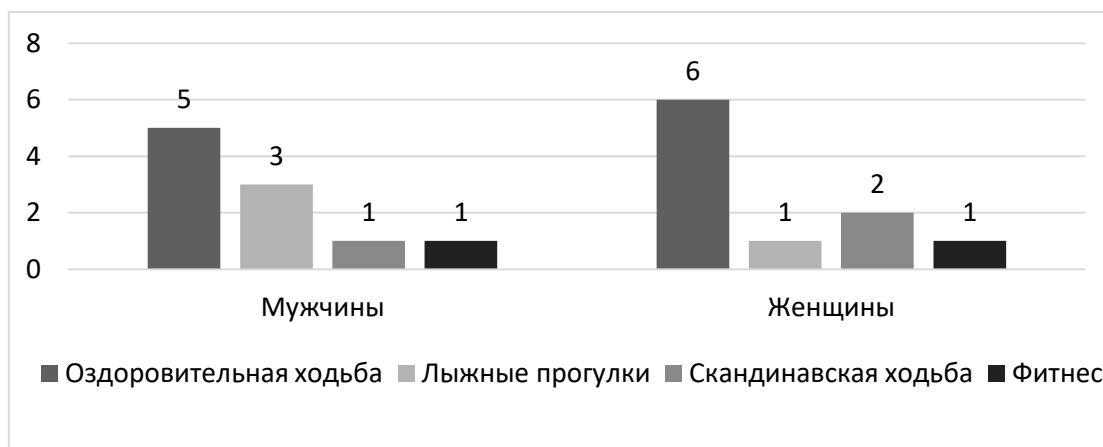


Рисунок 2 – Статистические данные опроса о желании заниматься двигательной активностью

При ответе на вопрос: «Каким видом двигательной активности Вам хотелось бы заниматься?», 5 мужчин и 6 женщин изъявили желание заниматься оздоровительной ходьбой, 3 мужчин и 1 женщина – лыжными прогулками,

1 мужчина и 2 женщины – скандинавской ходьбой, а оставшиеся 1 мужчина и 1 женщина заниматься фитнесом (Рис 2).

На вопрос: «Хотели бы Вы обучиться правильной технике оздоровительной ходьбы и получить рекомендации по здоровому питанию?», 7 мужчин и 8 женщин, хотели бы обучиться оздоровительной ходьбе и заниматься ей в дальнейшем, при этом исключительно все желают получить рекомендации по здоровому питанию.

При ответе на вопрос: «Проводятся ли в Вашем районе физкультурно-оздоровительные мероприятия для вашего возраста?», был получен следующий ответ, что данные мероприятия не проводятся.

На вопрос: «Имеются ли в Вашем населенном пункте фитнес-клубы или оздоровительные центры?», опрошенные ответили, имеются, но в фитнес-клубах (оздоровительных центрах) недоступные цены для занятий физической культурой и спортом.

Итак, мы выяснили, что лица пожилого возраста имеют интерес к занятиям оздоровительной ходьбы, но, в силу не развитой инфраструктуры, отсутствия квалифицированного персонала и единой системы социального обслуживания, здравоохранения, физической культуры и спорта, низкого уровня заработной платы и прожиточного минимума, данный вопрос нуждается в своевременном решении и внимания со стороны органов власти. Поскольку доля людей, страдающих избыточным весом, возрастает, опираясь на данные ВОЗ в России 57,1% – имеют лишний вес, у 23,1% граждан выявлен диагноз – ожирение. Поэтому проблема низкой двигательной активности в пожилом возрасте сегодня является одной из важных в процессе улучшения продолжительности и качества жизни.

**Заключение.** Таким образом, можно констатировать, что в пожилом возрасте очень важно заниматься двигательной активностью с целью укрепления здоровья и увеличению продолжительности жизни лиц пожилого возраста. Задача государства как социального звена, предоставить возможность пожилому населению заниматься фитнесом и иной активностью.

#### Список литературы

1. Милюков А.И. Оздоровительная ходьба как средство сохранения и укрепления здоровья пожилого населения / А.И. Милюков // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: сборник материалов научно-практической конференции. – Шуя: Шуйский филиал ИвГУ, 2022. – С. 186–187.

2. Милюков А.И. Оздоровительная ходьба как средство сохранения и укрепления здоровья пожилого населения / А.И. Милюков // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: сборник материалов научно-практической конференции. – Шуя: Шуйский филиал ИвГУ, 2022. – С. 186–187.

3. Милюков А.И. Скандинавская ходьба как один из эффективных факторов укрепления здоровья лиц пожилого возраста / А.И. Милюков, М.В. Еремин // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы: сборник материалов XV Международной студенческой научно-практической конференции часть 2 / [Электронное издание]. – М.: МГУСиТ. 2021. – С. 333–338.

УДК 37.037

## **ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ В СРАВНЕНИИ С НОРМАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИМИСЯ СВЕРСТНИКАМИ**

**Забусова М.А.**

*магистрант*

Хакасский государственный университет

им. Н.Ф. Катанова

Абакан, Россия

*Аннотация.* Статья содержит в себе материал проведенного педагогического исследования, направленного на выявление показателей возрастного отставания в развитии двигательной сферы школьников с нарушениями речевого развития в сравнении с показателями, нормально развивающимися сверстниками. Представлены полученные результаты, выявлены отставания в развитии каждого исследуемого физического качества.

*Ключевые слова:* школьники с нарушениями речевого развития, двигательная подготовленность, возрастное отставание.

**Актуальность.** Уровень двигательной подготовки следует рассматривать в виде специфического физиологического процесса изменения отдельных физических качеств человеческого организма в течение онтогенеза, это главный факторный уровень, имеющий свою обусловленность в двигательном режиме индивида. Показатели каждого теста могут определять физическую подготовленность школьника, по выявленным результатам можно определить уровень возрастного отставания в каждом направлении и акцентировать динамику развития исследуемого двигательного качества в рамках возрастных показателей испытуемых. На уровень двигательной подготовленности школьников с особыми образовательными потребностями в первую очередь может оказывать влияние недостаточный двигательный режим, выраженный в форме гиподинамии, не полноценный объем витаминизации и потребления пищи. Научкой доказано, что между физическим развитием и двигательной подготовленностью, существует непосредственная взаимная связь с наличием физических и психических отклонений. Динамика психофизических отклонений увеличивается и постепенно развивается, если уровень двигательной подготовленности имеет тенденцию снижения до определенного уровня [2, 4].

После реализации исследований, направленных на выявление показателей двигательной подготовленности школьников с особыми образовательными потребностями, существует возможность в рамках коррекционной работы произвести предупреждение с непосредственной компенсацией в отставании отдельных видов физических способностей. Кроме этого, существует возможность одновременно контролировать организацию учебно-воспитательного процесса и двигательный режим школьника [1, 3].



**Цель исследования:** на основе реализации педагогического тестирования выполнить сравнительный анализ с определением уровня возрастного отставания в показателях двигательной подготовленности школьников-логопатов 11-12 лет и их нормально развивающихся сверстников,

**Организация и методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе двух учебных заведений: МБОУ «СОШ №5» и МБОУ «СОШ №12» г. Абакана, Республики Хакасия. Для определения показателей двигательной подготовленности в тестировании принимали участие 12 школьников 11–12 лет с нарушениями речевого развития, и 15 человек их сверстников, не имеющих отклонений. На основе рекомендаций В.И. Лях (2003) особенности методики измерительных мероприятий, направленных на определение физической подготовленности школьников, нами произведена подборка тестов при выполнении которых, исследование проводится одними и теми же специалистами с применением тех же приборов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенное тестирование, обработка показателей и их сравнительный анализ определили возрастное отставание по всем изучаемым направлениям у школьников-логопатов 11-12 лет от своих сверстников. Результаты, полученные в процессе тестирования, соответствуют ранее выявленным показателям при проведении исследований авторами В.Н. Харитоновой (1999), А.Н. Налобиной (2012), однако являются несколько сниженными (табл. 1).

Так, в тесте «бег 30 метров с низкого старта», с помощью которого определяется уровень развития способности «скорость», при сравнении показателей школьников с нарушениями речевого развития и их сверстников, не имеющих отклонений, было выявлено возрастное отставание у мальчиков на 12,2%, у девочек на 10,4% с достоверностью различий  $p < 0,05$ .

При определении уровня развития скоростно-силовых способностей с помощью теста «метание набивного мяча 1 кг», у школьников с тяжелыми нарушениями речи выявлено отставание в показателях на 17,2% у мальчиков и 19,3% у девочек, с достоверностью различий  $p < 0,05$ .

В тесте «челночный бег 5x10 м с перенесением кубиков», определяющим в комплексе уровень развития координационных способностей, ловкости и быстроты, у школьников с нарушениями речевого развития определено отставание – у мальчиков на 12,7%, а у девочек на 18,2% с достоверностью различий  $p < 0,05$ .

Аналогичные показатели выявлены в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке», с помощью которого определялся уровень развития способности «динамическая сила». У детей с речевыми нарушениями выявлено отставание от здоровых сверстников на 17,6% у мальчиков и 14,9% у девочек. Значительное различие необходимо отнести к присутствию у школьников с нарушениями речевого развития низкого уровня волевых усилий, требуемых при выполнении упражнений с сопротивлением, которые направлены на развитие силовых способностей.

Способность «гибкость» является наиболее отстающим направлением не только у детей с особыми образовательными потребностями, но и у школьников, не имеющих разного рода отклонений, однако различия между ними являются значительными. Так в тесте «наклон вперед из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке», который используется для определения уровня развития способности «гибкость позвоночного столба», выявлены низкие показатели у обеих исследуемых групп, однако диапазон различия между полученными значениями имеет высокий уровень. У школьников изучаемого нами контингента отставание от сверстников составляет – у мальчиков на 20,9% и у девочек на 25,8%.

Таблица 1 – Показатели развития двигательной сферы школьников-логопатов 11 – 12 лет и их сверстников, не имеющих отклонений

Тесты	X ± δ			
	мальчики с нр	мальчики без отклонений	девочки с нр	девочки без отклонений
Бег 30 м с низкого старта (сек.)	7,4±0,3	6,5±0,3*	7,7±1,3	6,9±0,8*
Метание набивного мяча 1 кг (см.)	297,6±1,4	359,3±23,7*	240,1±16,4	297,4±17,6*
Челночный бег 5 х 10 м с перенесением кубиков (сек.)	17,4±1,8	15,2±0,7*	19,8±1,5	16,2±1,2*
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	8,9±1,1	10,8±2,8*	6,9±1,7	8,1±1,3*
Наклон вперед из положения «стоя на скамейке» (см)	2,4±2,6	1,9±1,7*	2,6±1,8	3,5±1,6*
Бег 1000 м (мин/сек)	5,24±0,17	4,49±0,19*	6,11±,24	5,41±0,16*

Примечание: \* – достоверность различий при (p<0,05)

Наиболее сложное испытание следует отнести к реализации теста «бег 1000 м», который определяет способность «общая выносливость», где показатели детей с нарушениями речевого развития и их сверстников, не имеющих указанного отклонения, находятся ниже возрастных показателей. У мальчиков выявлено отставание на 14,4%, у девочек на 11,5%.

**Заключение.** Таким образом, следует констатировать, что на основании полученных результатов с последующим анализом, в показателях двигательной подготовленности выявлено значительное возрастное отставание у школьников с нарушениями речевого развития в сравнении с нормально развивающимися сверстниками. На основании этого, следует рассматривать вопрос о педагогическом воздействии, направленного на компенсацию и устранения проблемы в развитии двигательных способностей школьников с речевыми нарушениями с доведением до необходимого уровня.

### Список литературы

1. Андреев, В.В. Компенсация возрастного отставания в развитии координационных способностей школьников 13–14 лет с депривацией слуха, на основе элементов футбола / В.В. Андреев, О.М. Сагалакова // Адаптивная физическая культура. 2020. №4 (84), – С. 27-29.
2. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития детей с нарушениями речи/ И.А. Аршавский. М.: Наука, 2014. -268 с.
3. Березина, А.В., Касмакова Л.Е. Методика развития и коррекции координационных способностей дошкольников 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи / А.В. Березина, Л.Е. Касмакова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. 2022. С. 347-348.
4. Дресвянников, В.И. Логопедическая ритмика в системе коррекционно-воспитательной работы с заикающимися школьниками/ В.И. Дресвянников // Дефектология, 2012. № 3. – С. 69-72.

УДК 796

## **ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ «МОЛОДОЙ АТЛЕТ» В СИСТЕМУ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА**

**Загретдинов А.Л.**

Благотворительный фонд помощи детям с ограниченными возможностями здоровья «Сила в детях»

**Коваленко Н.Г.**

Благотворительный фонд помощи детям с ограниченными возможностями здоровья «Сила в детях»

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

**Бабичева А.Е.**

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

*Аннотация.* В статье дается аналитический обзор деятельности социального реабилитационного центра, применяемых технологий психофизической реабилитации. Как пример, представлен успешный опыт внедрения программы Специальной Олимпиады «Молодой Атлет» в действующую систему комплексного сопровождения дошкольников с нарушениями интеллектуального развития.

*Ключевые слова:* комплексная психофизическая реабилитация, расстройства аутистического спектра (РАС), ментальные нарушения, Специальная Олимпиада, программа «Молодой атлет»

**Актуальность.** Год от года увеличивается количество детей, имеющих нарушения интеллектуального развития [1, 2, 3, 4]. Частота умственной отсталости в экономически развитых странах, по данным всемирной организации здравоохранения, 1-3 %. По данным Федерального реестра инвалидов на 2022 год в Республике Татарстан насчитывается 17030 детей – инвалидов.

В условиях продолжающегося роста численности детей-инвалидов важное значение приобретает разработка эффективных методов их абилитации, коррекции и компенсации нарушенных свойств.

Одну из важных ролей в направлении физической и социальной реабилитации детей с ментальными нарушениями играет движение Специальной Олимпиады, которое возникло более 50 лет назад по инициативе Юнис Кеннеди Шрайвер. Цель движения Special Olympics – изменить отношение общества к людям с интеллектуальными нарушениями, помочь им в социальной интеграции средствами спорта.

Путешествие участников Специального Олимпийского движения начинается с программы «Молодой атлет». С ее помощью дети с особенностями интеллектуального развития в возрасте от 2 до 7 лет

приобретают первые спортивные навыки, развивают моторику и зрительную координацию. «Молодой атлет» – это веселые игры и упражнения для поддержания физической формы [3].

С 2020 г. мероприятия программы «Молодой атлет» внедрены в систему психофизической реабилитации детей дошкольного возраста с ментальными нарушениями в условиях социальных реабилитационных центров «Сила в детях» и «ДАР».

Созвучие целей курсовой реабилитации и программы «Молодой атлет» – максимально возможное развитие жизнеспособности ребенка, максимальная самореализация и успешная социализация – дает возможность интегрировать программу «Молодой атлет» в комплексные реабилитационные мероприятия. Уникальность программы в том, что она позволяет создать инклюзивную среду для особенного ребенка и уже с 2 летнего возраста погрузить его в атмосферу спортивно-игрового взаимодействия [3]. Не менее важна данная технология для нормотипичных детей, поскольку подобное сотрудничество в двигательной деятельности способствует формированию у них гуманных качеств и толерантных свойств личности, внутренней установки на оказание помощи окружающим, с самого детства нивелирования сегрегации людей с инвалидностью. По нашим наблюдениям и по данным специалистов, чем раньше человек (ребенок) становится участником инклюзивных взаимоотношений, тем устойчивее и правильнее у него понимание о данном феномене [2, 4].

**Цель исследования:** проверка эффективности реализации методик программы «Молодой атлет» в системе реабилитационных мероприятий.

**Методы и организация исследования:** анализ научно-методической литературы и статистических данных получателей реабилитационных услуг, анкетирование по оценке удовлетворенности детей-инвалидов (законных представителей) реабилитационными и (или) абилитационными мероприятиями (услугами), мониторинг эффективности внедрения мероприятий программы «Молодой атлет».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Особое место в повышении реабилитационного потенциала занимают методы и методики диагностики.

Таблица 1 – Индикаторы мониторинга психофизического состояния получателей услуг в РЦ

Диагноз	Показатели мониторинга
Заболевания ЦНС, в том числе РАС	Улучшение когнитивных функций и умственной работоспособности, снижение уровня тревожности и уменьшение аутоагрессии (агрессии), нормализация физического состояния и психофизического тонуса
Синдром Дауна	Развитие двигательных навыков, улучшение понимания речи, показателей памяти, внимания, усидчивости, развитие коммуникативных навыков
ЗРР, ЗПР	Улучшение когнитивных функций, развитие двигательных навыков, расширение словарного запаса (активный и пассивный словарь), улучшение показателей звукопроизношения

Благотворительный фонд помощи детям с ограниченными возможностями здоровья «Сила в детях» (2014 г.) и Автономная некоммерческая организация «Дарим ангелам радость» (2019 г.) являются поставщиками социальных услуг Республики Татарстан, оказывают комплексные медико-психолого-педагогические реабилитационные услуги детям и подросткам с инвалидностью в возрасте от 0 до 18 лет и детям с задержками развития в возрасте от 0 до 4 лет по программе «Ранней помощи» [2].

Благотворительный фонд «Сила в детях» имеет 3 социальных реабилитационных центра, АНО «Дарим ангелам радость» – 2.

Общее количество обслуженных с 2017 г. года более 9580 человек, из них 5812 детей-инвалидов и 3778 детей с ограниченными возможностями здоровья.

Из общего количества обслуженных:

25% – это дети с диагнозом детский церебральный паралич,

40% – дети с поражением центральной нервной системы, в том числе ранний детский аутизм,

5% – Синдром Дауна,

7% – соматические заболевания,

23% – задержка речевого и психического развития.

По статистике в реабилитационных программах приняли участие 5420 детей в возрасте до 7 лет, что составляет 56,5% от общей численности обслуженных. Это обусловлено тем, что в работе центров успешно применяется технология «Ранней помощи». У всех детей отмечается положительная динамика и устойчивость результата коррекции и реабилитации.

В системе реабилитационной работы с детьми с ментальными особенностями развития физическое воспитание имеет большое значение и решает образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, от успешного решения которых в дошкольном возрасте во многом зависит умственное развитие ребенка в будущем.

Нарушение интеллекта у детей в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование у детей двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, которые отрицательно сказываются не только на физическом развитии, но и на социализации личности, развитии познавательной и трудовой деятельности, последующей трудовой адаптации.

Для умственно отсталых детей двигательный режим является одной из коррекционно-компенсаторной и лечебно-оздоровительной реабилитации.

Одним из основных аспектов развития системы помощи детям ментальными нарушениями является создание и реализация эффективных методических продуктов (программ, технологий и т.д.), которые направлены на повышение качества реабилитационного и абилитационного процесса и эффективной адаптации их к жизни в социуме.

## **Технологии:**

«Ранняя помощь»

«Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ»

Курсовая реабилитация организуется с целью оказания медико-психолого-педагогической помощи и поддержки семьи, имеющей ребенка с ментальными нарушениями, подбора адекватных способов взаимодействия с ребенком, его воспитания и обучения, коррекции отклонений в развитии, максимально возможной самореализации и успешной социализации.

Для достижения обозначенной широкой цели решается ряд задач по трем укрупненным направлениям деятельности:

1. Организация реабилитационных программ для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья

2. Всесторонняя помощь и поддержка семей, имеющих детей с особенностями развития:

– медико-психолого-педагогическое консультирование

– обучение продуктивному взаимодействию родителей с детьми

– привлечение родителей к участию в реабилитационных мероприятиях (в межкурсовой период закрепление ЗУН, полученных в рамках проведения реабилитационной программы в домашних условиях)

3. Организация и проведение инклюзивных досуговых развлекательных культурно-массовых и спортивных мероприятий.

Перед началом реабилитационных мероприятий проводятся медицинские осмотры врачами неврологом, педиатром, врачом функциональной диагностики проводит обследование электроэнцефалограммы головного мозга, ежедневно обеспечено медицинское сопровождение.

Длительность курса реабилитации 21 рабочий день. В первый реабилитационный день проводится психолого-педагогическая диагностика, определяются уровни актуального и ближайшего развития ребенка. Решением экспертного совета формируется индивидуальный реабилитационный маршрут, определяются периоды промежуточной диагностики с целью своевременной корректировки методов и форм реабилитационных мероприятий, и итоговой диагностики для заработка реабилитационной программы, реализуемой в домашних условия в межкурсовой период.

В течение курса реабилитации ребенок получает по 7 индивидуальных занятий с каждым специалистом: психологом, логопедом, дефектологом, инструкторами АФК и ЛФК, массажистом. В реабилитационный период проводятся процедуры аппаратного лечения по показаниям: биоакустическая коррекция головного мозга, микрополяризация головного, спинного мозга и солнечного сплетения.

С 2020 г. в мероприятия курсовой реабилитации интегрирована программа Специальной олимпиады «Молодой атлет». Инструкторы АФК и ЛФК разрабатывается индивидуально программу двигательной активности для каждого ребенка в соответствии с уровнем физического и психического

развития. Для отслеживания динамики коррекционных и развивающих программ двигательной активности разработаны кондуктивные карты.

Ребенок, регулярно посещающий занятия, овладевает умениями и навыками выполнять различные физические упражнения, осуществляется развитие всех моторных функций, совершенствуется физическое развитие, улучшается двигательная подготовка. Через подбор специальных упражнений решаются и коррекционные задачи. При подготовке наших юных атлетов мы стараемся формировать мотивацию к занятиям.

Благодаря активной грантовой деятельности Фонда кабинеты специалистов физической реабилитации оснащены инновационным реабилитационным оборудованием, методическими пособиями, спортивным инвентарем. Укомплектованы тренажерные залы и уличные инклюзивные дворовые площадки.

В процесс тренировки включаются различные тренажеры, в том числе и с биологически обратной связью «Стабилоплатформа», мультисенсорный тренажер активной реабилитации «ReviMotion», метод мозжечковой стимуляции с использованием балансировочной доски «Бильгоу».

Интерактивный физкультурный комплекс (интерактивный пол и стена) объединяет двигательную и интеллектуальную деятельность, совмещает работу со спортивным инвентарем и образовательные технологии, мотивируя детей с удовольствием заниматься физическими упражнениями. Интерактивное оборудование дает возможность познакомиться с разными видами спорта, начать обучение индивидуально в ограниченном пространстве.

Специалистами центра также преследуется прогностическая цель – выявить склонность к занятиям тем или иным видом спорта, сформировать понимание сущности тренировок отношения к ним.

План тренировок разрабатывается с учетом индивидуальных возможностей. Дети развивают не только двигательные навыки. Они учатся ждать, слушать и выполнять инструкции инструктора. На занятиях для каждого ребенка создается ситуация успеха. Дети учатся радоваться успехам и других членов команды, сопереживать и поддерживать друг друга. После занятия родители получают рекомендации для домашних тренировок.

Фонд заключил партнерские соглашения с учреждениями и ведомствами, организующими инклюзивные мероприятия. Благодаря этому партнерству маленькие подопечные Фонда могут продемонстрировать свои таланты и спортивные достижения в муниципальных и республиканских мероприятиях.

Родители играют важную роль в повышении эффективности реабилитационных мероприятий, принимают активное участие в организации и проведения массовых мероприятий.

На базе реабилитационных центров созданы Центры поддержки семей, имеющих детей с особенностями развития. Основная задача этих центров формирование родительского сообщества, мотивация их к активной социальной жизни. Родители «со стажем» становятся опорой и поддержкой для родителей, недавно узнавших о диагнозе своего ребенка.



**Заключение.** Проводимые в организациях восстановительные, коррекционные и реабилитационные мероприятия на основе программы Специальной Олимпиады «Молодой атлет» демонстрируют эффективность реабилитационной работы как по оценке удовлетворенности родителей (законных представителей) детей-инвалидов – 98,9 %, так и по показателям мониторинга результатов – 100% получателей услуг.

По мнению родителей, данная технология достаточно привлекательна и доступна в применении. Интерес к программе «Молодой атлет» вызван еще и ее вариативностью, которая дает возможность использовать средства в условиях детской группы (школьного класса), в обществе (на улице), дома (в семье), вовлекая в движение Специальной Олимпиады сверстников, друзей, членов семьи, педагогов и других неравнодушных людей.

#### Список литературы

1. Глазкова, Г.Б. Методические особенности организации физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушениями интеллекта / Г.Б. Глазкова, Л.А. Парфенова, Н.Г. Ефремова, А.Г. Черенщиков // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 4 (80). – С. 130-134.
2. Загретдинов, А.Л. Комплексное психофизическое сопровождение детей с ментальными нарушениями в условиях социального реабилитационного центра / А.Л. Загретдинов, Л.А. Парфенова, Н.Г. Коваленко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 6. – С. 74-76.
3. Парфенова, Л.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» / Л.А. Парфенова, А.Р. Ахмеров, С.М. Хасанова // Теория и практика физической культуры – 2021. – № 2. – С. 64.
4. Парфенова, Л.А. Формы и методы инклюзивного физического воспитания / Л.А. Парфенова, Патриция К.К.Б., А.Д. Шаймиева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С.68.

УДК 376.42

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Имамова А.Р.**

*магистрант*

**Касмакова Л.Е.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В приведенной статье мы рассмотрим следующее. На данный момент все больше и больше увеличивается интерес к помощи детям, имеющим многофункциональные пороки развития и формирования, в том числе и нарушение слуха. В целях коррекции психофизического развития и интеграции этой категории детей в социальную среду настоящего времени, все действия и усилия реабилитологов и педагогов должны быть направлены на поисковые формы и методы воспитания и обучения [3, 4].

Для детей с нарушениями слуха, вторичными нарушениями признаны речевые отклонения и, как известно, страдают когнитивные процессы мышления, недостаточно развитая волевая сфера. Для детей с нарушением слуха это создает определенные сложности в обучении и коммуникации.

*Ключевые слова:* нарушение слуха, обучение, плавание, слабослышащие дети, ограниченные возможности здоровья, коррекция, речевые отклонения.

**Введение.** Специалисты в области науки и образования нередко делают такие выводы, что дети стали менее активными, в результате чего выработалась тенденция к росту числа различных заболеваний, их стало труднее заинтересовать и привлечь к различным видам спорта, и в целом к двигательной активности. В результате мы имеем высокий процент детей с различными заболеваниями, исходя из этого, они имеют низкий уровень показателей физических способностей и нарушения в сфере психического здоровья [5, 6].

По данным ВОЗ, во всем мире депривацией слуха страдают более 5% жителей – это 360 миллионов человек, из них более 32 миллионов – это дети. В Российской Федерации больше 1 миллиона детей и подростков с патологиями слуха [6].

Для того, чтоб социализация и интеграция в современное общество детей с нарушением слуха проходила безболезненно для них, педагоги и реабилитологи должны прилагать усилия для усовершенствования существующих и поиска новых форм, методов воспитания и обучения [1, 2, 7].

**Цель исследования:** разработка и экспериментальное обоснование эффективности методики обучения плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе крытого плавательного бассейна «Лагуна» города Мамадыш, в период с

сентября 2022 года по январь 2023 года. В эксперименте приняли участие 10 слабослышащих обучающихся мальчиков в возрасте 8-9 лет. Опираясь на расписание посещения бассейна занятия длились 60 минут из них 45 в воде, 15 минут на суше. Всего было проведено 32 занятий по плаванию.

Занятия включали в себя тренировки на суше и в воде, направленные на обучение плаванию слабослышащих детей и совершенствование их физических качеств: специальной выносливости, скоростно-силовых, быстроты. Учитывая психофизические особенности слабослышащих детей, процесс обучения мы поделили на 4 раздела.

*Первый раздел* включал в себя упражнения на освоение с водой, подготовительные и подводные упражнения. Мы использовали средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, кинофильмов др.) Таким образом, у детей создавалось представление об изучаемом способе плавания, повышалась мотивация к занятиям.

*Второй раздел* включал комплексы технических упражнений изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений) проводился на суше и в воде. Дети выполняли общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также дыхательные упражнения и упражнения для освоения с водой.

*В третьем разделе* подробно изучалась техника плавания: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. Обучение проходило с постепенным усложнением условий.

*В четвертом разделе* были упражнения на закрепление и совершенствование техники плавания.

Для того, чтобы выявить степень освоения двигательных навыков каждые четыре занятия проводились контрольные заплывы следующих дистанций: 5 метров; 12,5 метров; 25 метров на груди с доской, а также без доски; 5 метров, 8 метров, 12,5 метров на спине.

Чтобы определить эффективность данной методики были разработаны критерии оценки, включающие в себя оценку результатов заплыва на отрезки 5, 10, 25 метров без учета и с учетом времени, с использованием вспомогательного инвентаря и без него.

На первых занятиях время не учитывалось, на четвертом занятии 57,2 % мальчиков с нарушением слуха научились проплыть дистанцию пять метров кролем на груди с доской. При этом работа ног была поставлена хорошо, но работу руками еще не освоили. На шестнадцатом занятии все мальчики могли проплыть дистанцию двадцать пять метров кролем на груди с использованием плавательной доски.

Итоговые результаты контрольных занятий заплывов кролем на груди в полной координации: у мальчиков с нарушением слуха на шестнадцатом занятии время преодоления дистанции двадцать пять метров составило  $58,61 \pm 1,15$  секунд, на 32-м –  $53,46 \pm 0,78$  секунд. Прирост результатов составил – 6,23 %.

Контрольные занятия заплыва на дистанцию двадцать пять метров кролем на спине с доской слабослышащих мальчиков показали среднее время заплыва  $66,43 \pm 1,67$  секунд.

Исходя из этих результатов, можно сказать о том, что слабослышащие дети хуже осваивают плавание кролем на спине с использованием доски, чем на груди. Это связано с затруднением пространственной ориентации, возникающим у слабослышащих детей при выполнении данного упражнения.

### **Заключение.**

Таким образом, плаванием значительно развивает зрительный и кинетический контроль движений. Занятия плаванием обеспечивают компенсаторное развитие разнообразных качеств движений слабослышащих детей. Регулярные занятия плаванием по предложенной программе не только позволили детям научиться держаться на воде, но и обучили такому стилю как кроль на груди и плавание на спине. Также плавание положительно повлияло на психоэмоциональное состояние детей.

### **Список литературы:**

1. Аббасов, М.Г. Развитие практической пространственной ориентации у учащихся вспомогательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Аббасов. – М., 1978. – 161 с. – ISBN 978-5-4468-0309-5 – Текст: непосредственный.
2. Александрова, Л.И. О введении в первых классах ежедневных занятий физических упражнений и подвижных игр / Л.И. Александрова // Вопросы школьной гигиены. – М.: Известия АПН РСФСР, 1959. – 416 с. – ISBN [не указан]. – Текст: непосредственный.
3. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л.: Изд-во Ленингр. унта, 1968. – 336 с. – ISBN [не указан]. – Текст: непосредственный.
4. Бабенкова, Р.Д. Вопросы физического воспитания глухих детей дошкольного и младшего школьного возраста / Р.Д. Бабенкова / Специальная школа. – 1965. – № 3. – С. 11. – ISBN 974-5-906141-47-8. – Текст: непосредственный.
5. Боскис, Р.М. Учителю о детях с нарушением слуха / Р.М. Боскис // Книга для учителя. – М., 1988. – С. 19. – ISBN 978-6-906131-47-9. – Текст: непосредственный.
6. Касмакова, Л.Е. Спартианские игры во внеурочной деятельности слабослышащих подростков / Л.Е. Касмакова, Т.А. Селитреникова. – Наука и спорт: современные тенденции. 2020. Т. 8. № 3. С. 62-71.
7. Салмова, А.И. Методика тренировочного процесса бильярдистов с нарушением слуха / А.И. Салмова // Теория и практика физической культуры – 2021. – № 2. – С. 97.

УДК 376

## **ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (НА ПРИМЕРЕ ГАУСО «РЦДПОВ «АСТРА», Г. ЕЛАБУГА, РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН)**

**Калашникова Г.В.**

*к.социол. н., директор*

**Пензина А.Р.**

*инструктор по адаптивной физической культуре*

ГАУСО «Реабилитационный центр

для детей и подростков с ограниченными возможностями

Министерства труда, занятости и социальной защиты

Республики Татарстан «Астра»

в Елабужском муниципальном районе»

Елабуга, Россия

*Аннотация.* На примере учреждения социального обслуживания Республики Татарстан в статье рассматривается практика вовлечения и повышения мотивации лиц с особенностями интеллектуального развития к систематическим занятиям физической культурой и спортом путем интеграции программ Специальной Олимпиады в реабилитационный процесс детей и подростков. Показан программный метод организации деятельности, комплексный и системный подходы, положительные результаты внедрения практики.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, Специальная Олимпиада, получатели услуг, дети-инвалиды, диагностика, реабилитационный центр, социальное обслуживание, социализация, адаптация.

Актуальность внедрения программ Специальной Олимпиады в деятельность учреждений социального обслуживания Республики Татарстан обусловлена подготовкой к Всемирным зимним играм Специальной Олимпиады, которые в январе 2023 года в городе Казани состоялись как Единые игры Специальной Олимпиады.

Главное в Специальной Олимпиаде – это социализация и интеграция в общество людей с интеллектуальными нарушениями, информирование общественности об их возможностях и талантах, а тренировки и соревнования выступают в качестве эффективного средства – доступного и интересного для таких людей, с помощью которого и реализуются миссия и цель Специальной Олимпиады [6].

Во исполнение плана внедрения программ Специальной Олимпиады в подведомственных учреждениях Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан, предоставляющих реабилитационные или абилитационные услуги, Елабужским реабилитационным центром для детей и подростков с ограниченными возможностями «Астра» разработана и внедрена комплексная программа по внедрению технологий Специальной Олимпиады.

Цель программы: создать на базе реабилитационного центра инновационную среду, способствующую повышению эффективности социальной адаптации и интеграции в общество детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, путем внедрения программ (технологий) Специальной Олимпиады.

Программа основана на следующих принципах: *комплексность* (использование всех форм и видов реабилитационных услуг и обеспечение взаимосвязи всех участников реабилитационного процесса); *системность* (непрерывность процесса); *многофункциональность* (реализация различных функций от информирования, обучения, воспитания до развлечения); *универсальность* (возможность применения в работе с различными группами, в разные промежутки времени); *цикличность* (повторяемость комплекса); *дифференцированность* (учет возрастных и нозологических особенностей); *индивидуальность* (индивидуальный подход на основе диагностики); *преемственность* (возможность передачи опыта); *вариативность* (оптимальное сочетание индивидуальных и групповых форм); *адаптированность к современным условиям* (использование как традиционных, так и инновационных форм работы); *единство* с потребностями общества; *ориентированность* на результат. Принципы работы с детьми и подростками: эмпатия; рефлексия; принятие; открытость; восприятие; позитивная информация; поддержка; поощрение.

*Субъектами* реализации программы являются: инструкторы адаптивной физической культуры, тренеры адаптивной физической культуры, специалисты по социальной работе, психологи, воспитатели, медицинские работники. Кроме основных участников, в обязательном порядке привлекаются тренеры и инструкторы спортивных объектов города, профессорско-преподавательский состав и студенты кафедры теории и методики физической культуры, и безопасности жизнедеятельности Елабужского института КФУ, руководители и специалисты некоммерческих социально ориентированных организаций, работающих с лицами, имеющими ограничения жизнедеятельности.

*Объект* реализации программы: дети и подростки с ограниченными возможностями здоровья от 2 до 18 лет; родители и/или законные представители получателей услуг; сотрудники реабилитационного центра.

*Миссия* учреждения заключается в максимально возможном вовлечении получателей услуг и в повышении их мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спорту с целью улучшения физической формы, получения радости, развития дружественных отношений между членами семей, сверстниками, наставниками (педагогами, тренерами) и обществом в целом.

В рамках предоставления услуг данная программа направлена на индивидуальный, комплексный и системный подходы для развития физических качеств и способностей детей, формирование инклюзивной культуры и здорового образа жизни, что органично соответствует целевым ориентирам Специальной Олимпиады России [4, 5].

Учитывая специфику деятельности учреждения, связанную с ежемесячной сменностью получателей услуг, перед разработчиками программы

стояла задача создания универсальной системы, которая позволила бы сделать процесс внедрения программ Специальной Олимпиады постоянным и результативным.

Работа началась с назначения ответственного и формирования команды. Специалисты центра детально изучили программы «Молодой Атлет», «FIT-5», «Юнифайд-спорт», «МАТР» и разработали систему, включающую в себя алгоритмы маршрутов ребенка, модели развития и модули взаимодействия участников программы.

Уникальность программы состоит в том, что процесс внедрения технологий Специальной Олимпиады представляет собой непрерывный цикл, который, на основе анализа и приобретения опыта, совершенствуется с каждым новым заездом получателей услуг и представляет собой модель развития в форме увеличивающейся спирали. «Модель» отражает стадии развития, зависящие от приобретения опыта, от обучения специалистов, создания методической базы, поиска партнеров, апробации и реализации до наращивания динамики и индивидуальных результатов получателей услуг.

Процесс внедрения представляет собой непрерывный цикл, в формате четкого алгоритма индивидуального маршрута ребенка от диагностики до полного анализа результатов. Каждый заезд получатели услуг проходит через ряд этапов, взаимосвязанных с деятельностью специалистов центра. На основе первичной *диагностики* физического, эмоционального и соматического здоровья, создается *индивидуальный план* на каждого ребенка, далее идет *реализация*, включающая обучение и тренировочный процесс. Обязательная промежуточная *оценка и рефлексия*, позволяющие вносить *корректировку*. В завершении цикла – *анализ результативности*.

Непосредственная реализация программ Специальной Олимпиады проходит по шести модулям: 1) индивидуальные занятия инструктора с ребенком; 2) тренер работает не только с ребенком, но и с привлечением членов его семьи; 3) специалист обучает родителей («Родительская школа», мастер-классы по работе с ребенком вне учреждения); 4) Модуль «Тренер-команда-ребенок» (инклюзивные тренировки с привлечением опытных тренеров и ребят спортивных школ города); 5) специалисты центра проводят индивидуальные занятия детей с участием их родителей; 6) семья занимается с ребенком вне центра под контролем специалистов.

Достижение цели Программы идет путем реализации плана, который составляется с указанием сроков реализации, ответственных лиц, в соответствие поставленным задачам по пяти разделам ежегодно: информирование (стенды, видеотрансляция, официальный сайт, социальные сети, СМИ); методическая база (диагностика, технологии, формы, методы, инструментарий); обучение, обмен опытом (сотрудники, дети, родители, коллеги); мероприятия (режимные моменты, специализированные занятия по адаптивной физической культуре, тренировки, игры, развлечения и спортивные соревнования); партнеры (межведомственное взаимодействие).

В основу внедрения программ Специальной Олимпиады заложена диагностика двигательной активности детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья по показателям мобильности, нейромышечных, скелетных и связанных с движением функций в соответствие Международной классификации ограничений функционирования жизнедеятельности и здоровья детей и подростков [2].

Оценка двигательных навыков проходит в два этапа. Первый – до начала комплекса тренировок и занятий, второй – на конец курса реабилитации. Диагностические карты позволяет отслеживать индивидуальные результаты каждого ребенка и анализировать результативность по возрастным группам. Реабилитационные карты содержат: общую информацию о ребенке; анкету о навыках социальной адаптации ребенка; диагностические карты оценки моторных навыков и физической подготовки ребенка.

В 2022 году реабилитационным центром «Астра» всего обслужено 689 получателей услуг от 0 до 18 лет. Занятиями адаптивной физической культурой с применением программ Специальной Олимпиады охвачены все дети от 2 до 18 лет. В выборку исследования вошли дети с ментальными нарушениями в количестве 260 человек от 5 до 18 лет, в числе которых: 62 ребенка с задержкой речевого и психического развития; 58 – с интеллектуальными нарушениями; 37 – с расстройством аутистического спектра; 41 – с диагнозом ДЦП, 32 – с синдромом Дауна и 20 – с другими заболеваниями. Оценка навыков и физических способностей детей оценивалась в соответствие измерению времени и количеству выполненных заданий ребенком самостоятельно, по результатам которых специалистом выставляется балл по каждому навыку отдельно. Средний балл рассчитывается по среднему арифметическому от общего числа выборочной совокупности по двум возрастным группам: младшая (от 5 до 12 лет) – 137 детей и старшая (от 13 до 18 лет) – 123 подростка.

По результатам диагностики наблюдается улучшение оценок по всем моторным функциям детей (рис. 1):

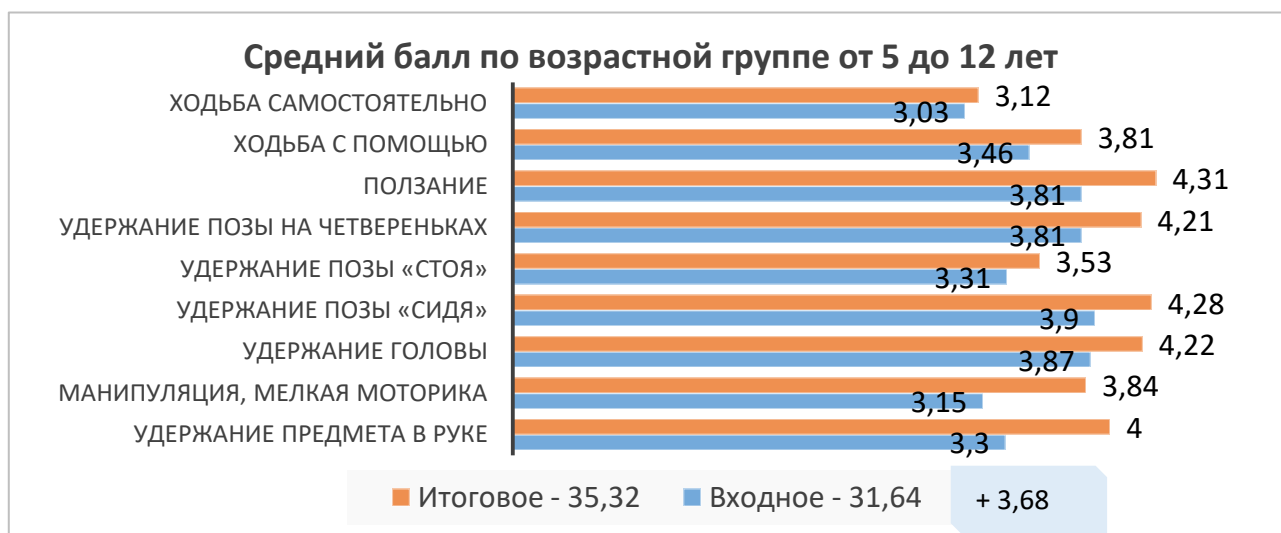


Рисунок 1 – Результаты диагностики двигательной активности в возрастной группе от 5 до 12 лет



Если суммарная оценка баллов в среднем на одного ребенка в младшей группе на начало курса реабилитации составляла 31,64 балла, то на конец заезда, дети, охваченные программами Специальной Олимпиады, набрали в среднем 35,32 балла, что на 3,68 баллов выше, чем в начале пути.

В группе подростков от 13 до 18 лет суммарное количество баллов возросло от 41,19 до 43,12 баллов, то есть рост на 1,93 балла по среднему показателю (рис. 2):

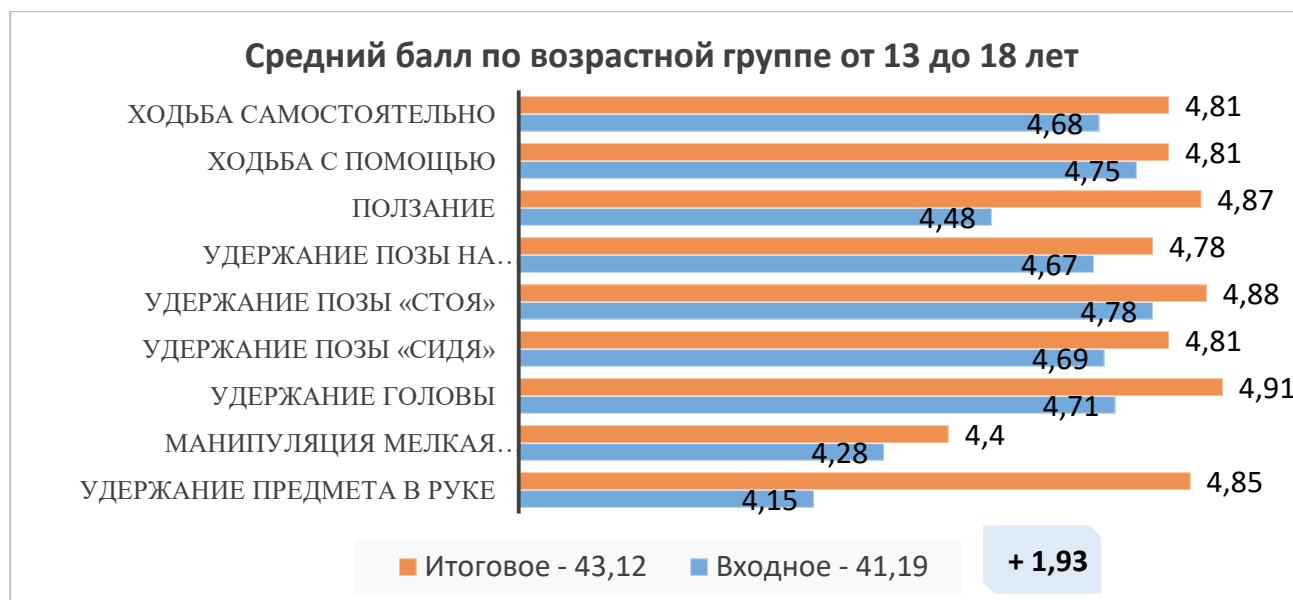


Рисунок 2 – Результаты диагностики двигательной активности в возрастной группе от 13 до 18 лет

Рисунки 1 и 2 не только наглядно демонстрирует положительную динамику результатов и интенсивность изменений в зависимости от возраста, но и позволяют сделать вывод о том, что в младшей группе динамика результативности в 2 раза выше, чем в старшей.

В процессе обучения или развития физических качеств происходит интеллектуальное развитие ребенка и взрослого, их общение с педагогом и сверстниками, вхождение в социум и даже завоевание своего социального пространства. Сравнительный анализ результатов диагностики «до» внедрения Программ Специальной Олимпиады и «после» показывает повышение результативности не только двигательной активности получателей услуг, но их интеллектуальных и психических функций в среднем на 25%.

Таким образом, основная деятельность по программе Специальной Олимпиады направлена преимущественно на социализацию детей и взрослых с поражением интеллекта, их интеграцию в общество, а тренировочные занятия и соревновательная деятельность выступают в большей степени как повод, условия, среда, с помощью которых и осуществляется социализация. Согласно принципу интеграции, развитие детей осуществляется не только в процессе специфических игр, упражнений и занятий по программам Специальной Олимпиады, но и при организации всех видов услуг. Специалисты центра организуют реабилитационный процесс так, чтобы от детей требовалась

оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Как показывают результаты диагностики, чем в более раннем возрасте организована работа по тренировке детей, тем больше шансов добиться положительной динамики, как в умственном, так и физическом их развитии. Кроме этого, следует отметить, практика внедрения Программ Специальной Олимпиады посредством наблюдения выявила ряд качественных показателей: повышение активности участия получателей услуг в общественно-полезных мероприятиях; расширение возможностей детей с ОВЗ для занятий в инклюзивной среде дома, в семье, во дворе, образовательных учреждениях; повышение мотивации получателей услуг к активному отдыху и занятию спортом; приобретение получателями услуг навыков и привычек здорового и правильного питания, соблюдения питьевого режима; приобретение получателями услуг навыков тактической подготовленности (овладение средствами спортивной тактики, правилами спортивных игр, использования спортивного инвентаря); улучшение психологического микроклимата в детско-родительских отношениях в семье; повышение мотивации кадров на сопровождение успешной реабилитации детей и подростков с ОВЗ.

#### Список литературы

1. Кирюхина, И. А. Основы технологий адаптивной двигательной реабилитации людей с ограниченными возможностями : учебно-методическое пособие / И.А. Кирюхина. – Текст: непосредственный. – Пенза, 2012. – 92 с.
2. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья детей и подростков / ВОЗ, ФГБУ ФБ МСЭ Минтруда России. – М. : ИП Чувашова Н.В., 2016. – ISBN 978 5 9907684 0 6. – Текст : непосредственный.
3. Методические рекомендации для начинающих спортсменов с нарушением интеллекта. Проект ГТО без границ : сайт. – URL: <https://eduportal44.ru/> (дата обращения 11.11.2022) – Текст : электронный.
4. Парфенова, Л.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта на основе программы «Молодые атлеты» / Л.А. Парфенова, А.Р. Ахмеров, С.М. Хасанова // Теория и практика физической культуры – 2021. – № 2. – С. 64.
5. Парфенова, Л.А. Концепция образовательной стратегии Специальной Олимпиады России» / Л.А. Парфенова, Е.В. Лебедев, Н.А. Цухлов // Теория и практика физической культуры – 2022. – № 2. – С. 85.
6. Специальная Олимпиада : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://specialolympics.ru/> (дата обращения 10.11.2022). – Режим доступа: раздел «Программы Специальной Олимпиады». – Текст : электронный.

УДК 376

## АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

**Касмакова Л.Е.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Березина А.В.**

Сыктывкарский гуманитарно-педагогический  
колледж имени И.А. Куратова  
Сыктывкар, Россия

*Аннотация.* Цель исследования состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании методики развития и коррекции координационных способностей, включающей в себя упражнения логоритмики, артпедагогические технологии, упражнения на формирование речевого дыхания.

*Ключевые слова:* дети с ТНР, координационные способности, психоэмоциональное состояние, логоритмика, артпедагогические технологии, речевое дыхание.

**Актуальность.** По данным Всемирной организации здравоохранения 25 % детей в мире, имеют речевые нарушения. Примерно такая же картина наблюдается и в России.

Речевые нарушения в той или иной степени отрицательно влияют на внутреннее психическое развитие ребенка, сказываются на его деятельности и поведении. Чаще всего тяжелые нарушения речи могут влиять на формирование высших уровней познавательной деятельности, умственное развитие, что говорит о тесной взаимосвязи речи и мышления, в процессе которых осуществляется познание ребенком окружающей среды [2].

Двигательная активность для детей с нарушениями речи является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма, где имеется взаимосвязь между уровнем развития речи и степенью развития тонкой моторики кисти рук. Так же система движений влияет на психические процессы и оказывает влияние на речь [3, 5, 6, 8].

Многие авторы отмечают, что детям с тяжелыми нарушениями речи присуще отставание в двигательной сфере, проявляющееся в плохой координации движений, неуклюжести, несогласованности, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижении скорости и ловкости движений (общих, мелких кистей и пальцев рук, артикуляторных) [1, 2, 5, 6].

**Цель исследования:** теоретическое и экспериментальное обоснование методики развития и коррекции координационных нарушений у детей 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи.

**Организация и методы исследования.** Занятия по экспериментальной методике проводились с сентября 2021 года по май 2022 года на базе МБДОУ «Детского сада № 8 комбинированного вида» с. Выльгорт, г. Сыктывкара, Республики Коми. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), каждая из которых включала по 12 детей с тяжелыми нарушениями речи. ЭГ занималась по разработанной экспериментальной методике, КГ занималась в кружке «Школа мяча». Дополнительные занятия по адаптивному физическому воспитанию обеих групп были направлены на развитие координационных способностей дошкольников 6-7 лет и проводились 2 раза в неделю по 30 минут в течение всего учебного года. Всего в эксперименте участвовало 24 ребенка (14 мальчиков и 10 девочек).

В работе применялись следующие методы: 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; 2. Педагогическое тестирование; 3. Педагогический эксперимент; 4. Методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью изучения необходимости разработки и применения экспериментальной методики, нами был проведен опрос 25 родителей детей с ТНР (11 человек – родители девочек, 14 человек – родители мальчиков) старшей и подготовительной групп. Анкета состояла из 15 вопросов.

Результаты анкетирования показали, что все родители считают, что дополнительные занятия необходимы их детям. Проведение занятий в игровой форме, по мнению родителей, улучшит не только физическое, но и психоэмоциональное состояние их детей. На вопрос: «На развитие, какого физического качества ребенка Вы хотели бы больше обратить внимание?» – 12 % ответили, что на силу, 15 % ответили, что на гибкость, 42 % считают, что на координацию, 18 % ответили, что на быстроту и 13 % отметили выносливость.

На основании данных констатирующего эксперимента нами была разработана методика, включающая в себя упражнения логоритмики, артпедагогические технологии, упражнения на формирование речевого дыхания.

Как видно в таблицах 1 и 2, в ходе педагогического эксперимента произошли наиболее значительные изменения по всем показателям координационных способностей и дыхательной системы детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

У мальчиков ЭГ в пробе Ромберга – прирост на 31,9 %, «Лабиринт» – прирост на 12,7 %, метание мяча в цель – прирост на 163,1 %, отбивание мяча от пола – прирост на 51,6 %, подбрасывание и ловля мяча – прирост на 42,3 %, пробе на Штанге 60,9 %, пробе на Генчи 53,8 %, при  $p < 0,05$ .

Таблица 1 – Сравнительный анализ результатов координационных способностей и функционального состояния системы внешнего дыхания контрольной и экспериментальной групп у мальчиков в процессе педагогического эксперимента ( $x \pm Sx$ )

№ п/п	Тесты	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
1	Проба Ромберга, (с)	КГ	16,85±1,07	19,85±0,9	25 с
		ЭГ	16,57±0,9	21,85±0,7	
		П	КГ – 17,8		
			ЭГ – 31,9		
2	«Лабиринт», (с×мм)	КГ	260,28±2,2	238,57±2,6	-
		ЭГ	258,85±2,4	226,85±1,5	
		П	КГ – 8,3		
			ЭГ – 12,7		
3	Подбрасывание и ловля мяча, (кол-во раз)	КГ	16,85±1,1	20,71±0,7	26 раз
		ЭГ	14,85±0,8	21,14±0,9	
		П	КГ – 22,9		
			ЭГ – 42,3		
4	Отбивание мяча от пола, (кол-во раз)	КГ	9,57±1,06	11,0±1,01	11 раз
		ЭГ	9,42±0,3	14,28±0,8	
		П	КГ – 14,9		
			ЭГ – 51,6		
5	Меткость (метание мяча в цель, кол-во раз из 5 попыток)	КГ	1,14±0,7	1,57±0,8	2 раза
		ЭГ	1,14±0,7	3,0±0,3	
		П	КГ – 37,7		
			ЭГ – 163,1		
6	Гипоксическая проба Штанге, (с)	КГ	16,14±0,67	19,29±0,65	30 с
		ЭГ	15,29±0,8	24,6±0,6	
		П	КГ – 19,5		
			ЭГ – 60,9		
7	Гипоксическая проба Генчи, (с)	КГ	7,86±0,6	9,71±0,5	14 с
		ЭГ	7,71±0,7	11,86±0,3	
		П	КГ – 23,5		
			ЭГ – 53,8		

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; П – прирост экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой у мальчиков в конце педагогического эксперимента, (%).

У девочек ЭГ в пробе Ромберга – прирост на 82,6%, «Лабиринт» – прирост на 18,1 %, метание мяча в цель – прирост на 225,0 %, отбивание мяча от пола – прирост на 51,2 %, подбрасывание и ловля мяча – прирост на 51,2 %, пробе Штанге на 66,2 %, пробе Генчи на 44,2 %, при  $p < 0,05$ .

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов координационных способностей и функционального состояния системы внешнего дыхания контрольной и экспериментальной групп у девочек в процессе педагогического эксперимента ( $x \pm Sx$ )

№ п/п	Тесты	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
1	Проба Ромберга, (с)	КГ	17,2±1,6	19,4±0,9	30 с
		ЭГ	13,8±0,5	25,2±0,9	
		П	КГ – 12,8		
			ЭГ – 82,6		
2	«Лабиринт», (с×мм)	КГ	265,40±2,2	227,20±1,4	-
		ЭГ	263,80±1,7	216,0±0,6	
		П	КГ – 14,4		
			ЭГ – 18,1		
3	Подбрасывание и ловля мяча, (кол-во раз)	КГ	16,4±1,2	19,2±2,1	26 раз
		ЭГ	16,0±1,4	24,2±0,8	
		П	КГ – 17,1		
			ЭГ – 51,2		
4	Отбивание мяча от пола, (кол-во раз)	КГ	9,4±1,2	10,2±0,7	10 раз
		ЭГ	8,6±0,8	13,0±0,8	
		П	КГ – 8,5		
			ЭГ – 51,2		
5	Меткость (метание мяча в цель, кол-во раз из 5 попыток)	КГ	0,6±0,5	1,2±0,4	1 раз
		ЭГ	0,8±0,3	2,6±0,3	
		П	КГ – 100		
			ЭГ – 225		
6	Гипоксическая проба Штанге, (с)	КГ	14,60±0,6	19,4±0,4	26 с
		ЭГ	14,2±0,5	23,6±0,2	
		П	КГ – 32,9		
			ЭГ – 66,2		
7	Гипоксическая проба Генчи, (с)	КГ	8,40±0,6	10,60±0,4	14 с
		ЭГ	8,60±0,6	12,40±0,2	
		П	КГ – 26,2		
			ЭГ – 44,2		

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; П – прирост экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой у девочек в конце педагогического эксперимента (%).

Сравнительный анализ психофизиологического состояния показал, что эмоциональное благополучие детей контрольной и экспериментальной групп за период педагогического эксперимента улучшилось (у мальчиков КГ – на 5 %, ЭГ – на 20 %; у девочек КГ – на 4 %, ЭГ – на 12 %, соответственно).

**Заключение.** Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что разработанная нами методика развития и коррекции координационных нарушений дошкольников 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи способствовала наибольшему приросту всех изучаемых показателей детей ЭГ по сравнению с детьми КГ, что говорит об ее эффективности.

### Список литературы

1. Анисимова, Е. В. Комплексное развитие координации движений и речи у старших дошкольников в условиях ДОУ / Е. В. Анисимова. – Текст: непосредственный // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта. – 2021. – № 6. – С. 37-43.
2. Березина, А.В. Методика развития и коррекции координационных способностей дошкольников 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи / А.В. Березина, Л.Е. Касмакова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. 2022. С. 347-348.
3. Бородатова, М. А. Развитие мелкой моторики и координации движений пальцев рук у дошкольников / М. А. Бородатова, Е. В. Скорынина. – Текст: непосредственный // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. – 2020. – № 5. – С. 38-39.
4. Борчев, К. Взаимоотношение физического двигательного и интеллектуального развития дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / К. Борчев. – Текст: непосредственный // Школа молодого ученого. – 2019. – С. 17-23.
5. Вепельник, О. М. Подвижные игры как средство развития дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / О. М. Вепельник, Е. Ю. Онищенко. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 39 (277). – С. 230-232.
6. Зотова, Ф.Р. Применение игровых упражнений на основе баскетбола с элементами фитбол-гимнастики для коррекции физического развития и двигательных нарушений у учащихся с общим недоразвитием речи / Ф.Р. Зотова, П.В. Чухно. – Текст: непосредственный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – Т. 2. – № 3. – С. 11-17.
7. Зотова, Ф.Р. Эффективность экспериментальной программы уроков физической культуры для специальной коррекционной общеобразовательной школы / Ф.Р. Зотова, П.В. Чухно. – Текст: непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 6. – С. 24-26.
8. Парфенова, Л.А. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентностного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С.24 – 26.

УДК 376

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

**Касмакова Л.Е.**

*к.п.н., доцент*

**Гиндин М.Д.**

*магистрант*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Цель исследования состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании методики физического развития детей с Синдромом Дауна, включающей в себя упражнения на развитие крупной и мелкой моторики, на ориентировку в пространстве и в собственном теле, упражнения на коррекцию основных движений и физической подготовленности.

*Ключевые слова:* дети с синдромом Дауна, психическое развитие, физическая подготовленность, мотивация, дыхательные, игровые упражнения.

**Актуальность.** Ежегодно в России появляются на свет около 2000-2200 детей с синдромом Дауна. Средняя частота рождений детей с синдромом Дауна в России составляет 1 ребенок на 884 новорожденных.

Рассматривая особенности и жизненные потребности этой категории детей, нельзя не отметить значение и роль адаптивного физического воспитания. Рационально организованная двигательная деятельность создает предпосылки не только для укрепления их здоровья, поддержания в тонусе всех систем жизнеобеспечения человека, но и для формирования психофизической сферы. Особо актуальны эти условия в аспекте реализации образовательной потребности лиц с синдромом Дауна, в процессе обучения и воспитания детей этой нозологической группы. Данное обстоятельство обуславливает поиск наиболее рациональных средств и методов адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна [1].

Ю.И. Барашнев, А.З. Дроздов, Б.М. Коган, Е.М. Мастюкова, А.Г. Московкина, Т.П. Медведева, А.А. Мухина, Г.Ю. Одинцова, С.Я. Рубинштейн, Н.А. Семенова, Н.А. Урядницкая едины во мнении, что для детей с синдромом Дауна характерны непропорциональное телосложение, низкий тонус мышц, запаздывает психомоторное развитие, что сказывается на дефектах речевого развития, нарушены внимание и память, однако в обществе дети с синдромом Дауна безобидны, доверчивы, общительны [1].

Е.Г. Антонен, В.В. Бабаян, И.Ю. Барашнев, Э.П. Бебриш, В.Н. Вараксин, Д.С. Губарева, П.Л. Жиянова, Е.В. Казанцева, Е.В. Поле, А.И. Чубарова отмечают, что для детей с синдромом Дауна характерны нарушения поведения,



выражающиеся в импульсивности, взрывчатости, шиперактивности, дети склонны к депрессивным состояниям, тревогам, подвержены стрессам [1].

С.И. Веневцев, А.А. Дмитриев, В.А. Елифанов, Н.Л. Литош, И.С. Мальцева считают, что средства и методы адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна разнообразны, могут включать упражнения лечебной гимнастики, элементы видов спорта, оздоровительные технологии, процедуры закаливания [2, 3, 4].

Анализ литературы позволил выявить противоречие между необходимостью повышения эффективности процесса адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна и недостаточной разработанностью научно-методических основ решения этой проблемы в теории и методике адаптивного физического воспитания.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие 16 детей с синдромом Дауна в возрасте 6-10 лет и их родители. С целью сравнения результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента дети были поделены на две группы. 8 детей составили экспериментальную группу, 8 детей – контрольную. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике. Контрольная группа занималась адаптивной физической культурой по программе педагога. В работе применялись следующие методы: 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; 2. Педагогическое тестирование; 3. Педагогический эксперимент; 4. Методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В рамках констатирующего эксперимента, мы провели анкетирование родителей. 12% родителей экспериментальной группы и 26% родителей контрольной группы оценивают состояние здоровья своего ребенка как превосходное. 50% родителей экспериментальной группы и 62% родителей контрольной группы считают состояние здоровья своего ребенка очень хорошим. Удовлетворительным состоянием здоровья ребенка оценивают 12% родителей экспериментальной группы.

Почти 50% родителей и экспериментальной и контрольной групп отмечают физические проблемы у своих детей, связанные с плохим самочувствием, болями. Эмоциональные проблемы у детей отмечают также половина родителей экспериментальной и контрольной группы. При этом родители замечают, что данные проблемы обычно не мешают детям заниматься любимыми видами деятельности.

38% родителей экспериментальной группы и 26% родителей контрольной группы отмечают, что дети часто болеют. 25% родителей экспериментальной группы и 38% родителей контрольной группы отмечают, что их дети болеют не часто.

На основании результатов констатирующего этапа эксперимента было разработано содержание методики адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна.

Цель методики адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна состоит в коррекции общей двигательной (моторной) функциональности, физической подготовленности, активности, внимания и мотивации на занятиях. Основу экспериментальной методики составляют подвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию. Занятия по экспериментальной методике проводились в рамках уроков адаптивной физической культуры в течении учебного года, 1 раз в неделю.

Представим результаты сравнительного анализа данных детей с синдромом Дауна КГ и ЭГ в начале и в конце эксперимента.

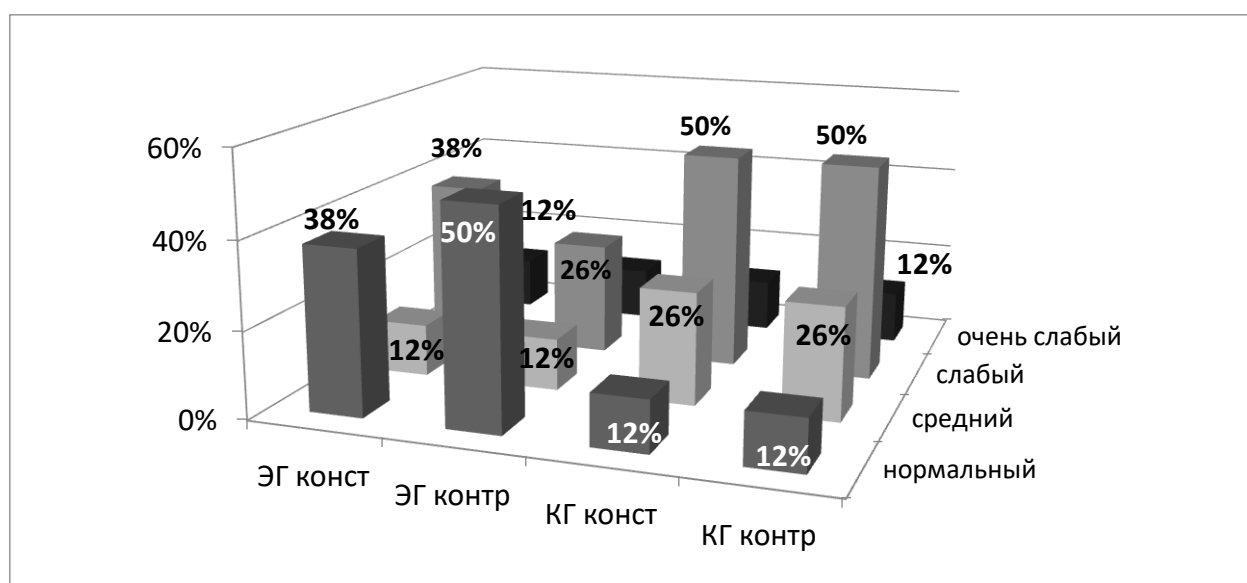


Рисунок 1 – Сравнительная оценка типа телосложения детей с синдромом Дауна по индексу Пинье на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

На контрольном этапе эксперимента 50% детей экспериментальной группы и 12% детей контрольной группы имеют нормальный тип телосложения. 12% детей экспериментальной группы и 26% детей контрольной группы имеют средний тип телосложения. 26% детей экспериментальной группы и 50% детей контрольной группы имеют слабый тип телосложения. 12% детей экспериментальной группы и 12% детей контрольной группы имеют очень слабый тип телосложения. У детей экспериментальной группы нормальный тип телосложения стал проявляться у 50% детей, что на 12% больше, чем на констатирующем этапе (рис. 1).

На контрольном этапе высокий уровень двигательной функциональности показали 74% детей экспериментальной группы и 26% детей контрольной группы. Средний уровень показали 26% детей экспериментальной группы и 74% детей контрольной группы. У детей экспериментальной группы показатели высокого уровня двигательной функциональности увеличились до 74%, что на 62% больше, чем на констатирующем этапе (рис. 2).

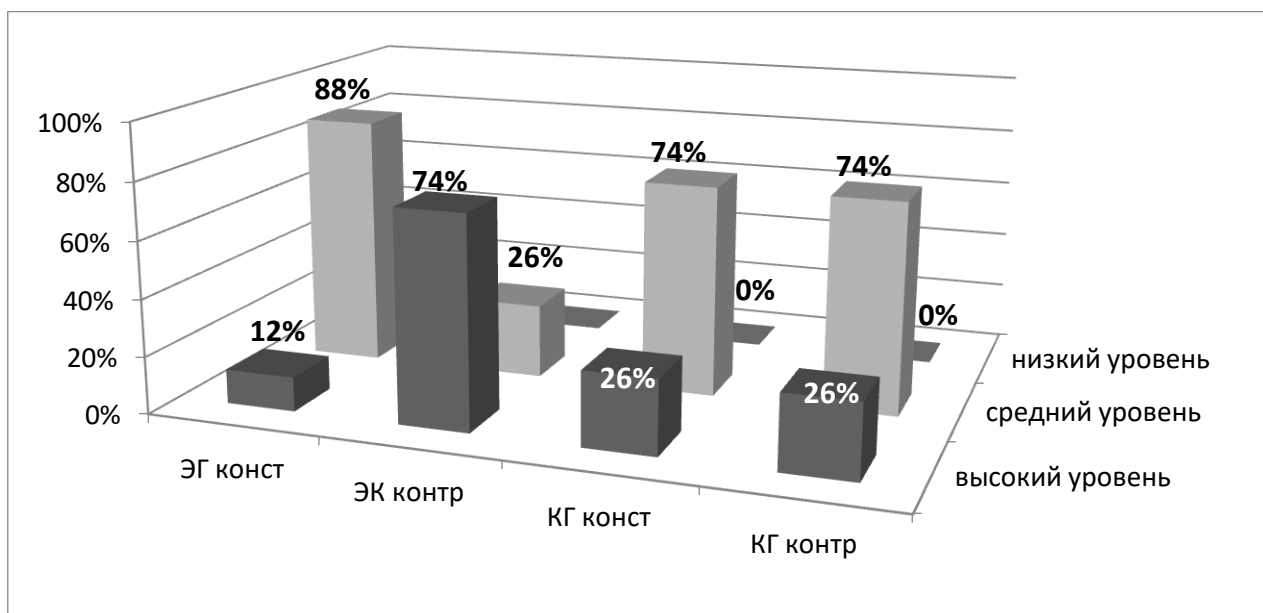


Рисунок 2 – Сравнительные результаты оценки общей двигательной (моторной) функциональности детей с синдромом Дауна на контрольном и констатирующем этапах эксперимента

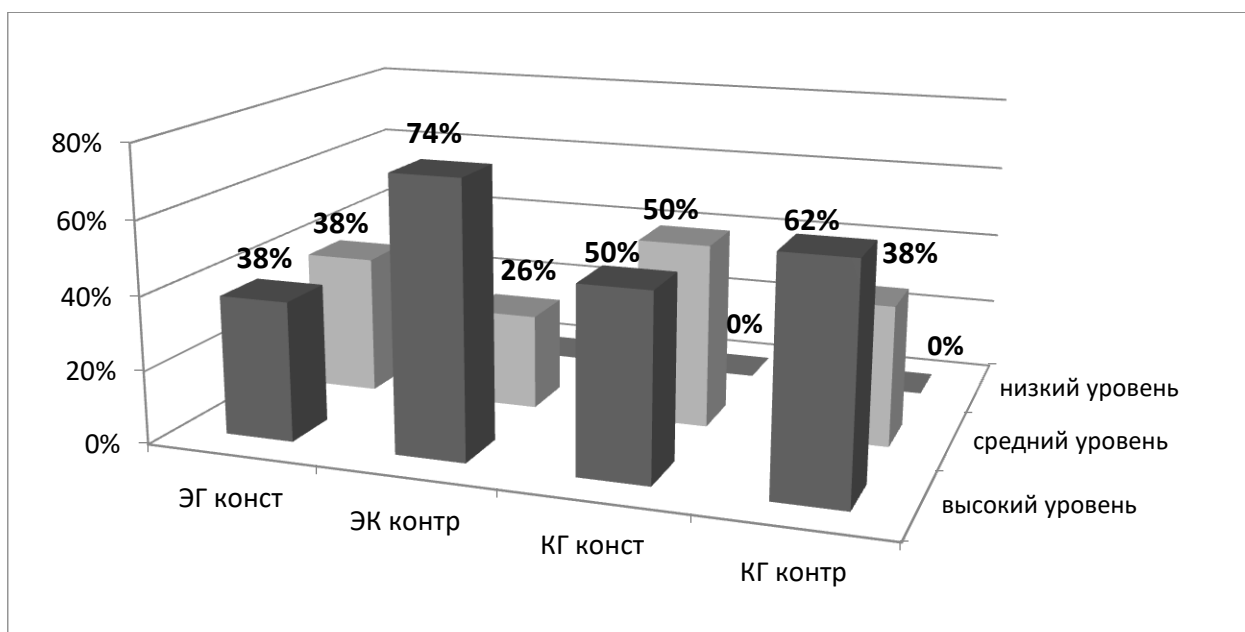


Рисунок 3 – Сравнительные результаты оценки активности детей с синдромом Дауна на занятиях физической культурой на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

На контрольном этапе 74% детей экспериментальной группы и 62% детей контрольной группы на занятиях активны, занимаются с большим желанием, активны в выполнении любого упражнения или задания. У 26% детей экспериментальной группы и 38% детей контрольной группы на занятиях наблюдается кратковременная активность, дети выполняют большую часть упражнений и заданий. Детей с минимальной активностью на занятиях не выявлено. В экспериментальной группе количество детей с высоким уровнем физической активности на занятиях увеличилось до 74%, что на 36% больше, чем на констатирующем этапе (рис. 3).

На контрольном этапе 74% детей экспериментальной группы и 38% детей контрольной группы на протяжении всего занятия проявляют интерес, от выполнения упражнений они не отвлекаются. 26% детей экспериментальной группы и 62% детей контрольной группы часто отвлекаются от выполнения заданий или упражнений, внимание к упражнениям кратковременное. Детей, не проявляющих интереса к физическим упражнениям не выявлено. В экспериментальной группе высокий уровень внимания на занятиях увеличился до 74%, что на 24% больше, чем на констатирующем этапе (рис. 4).

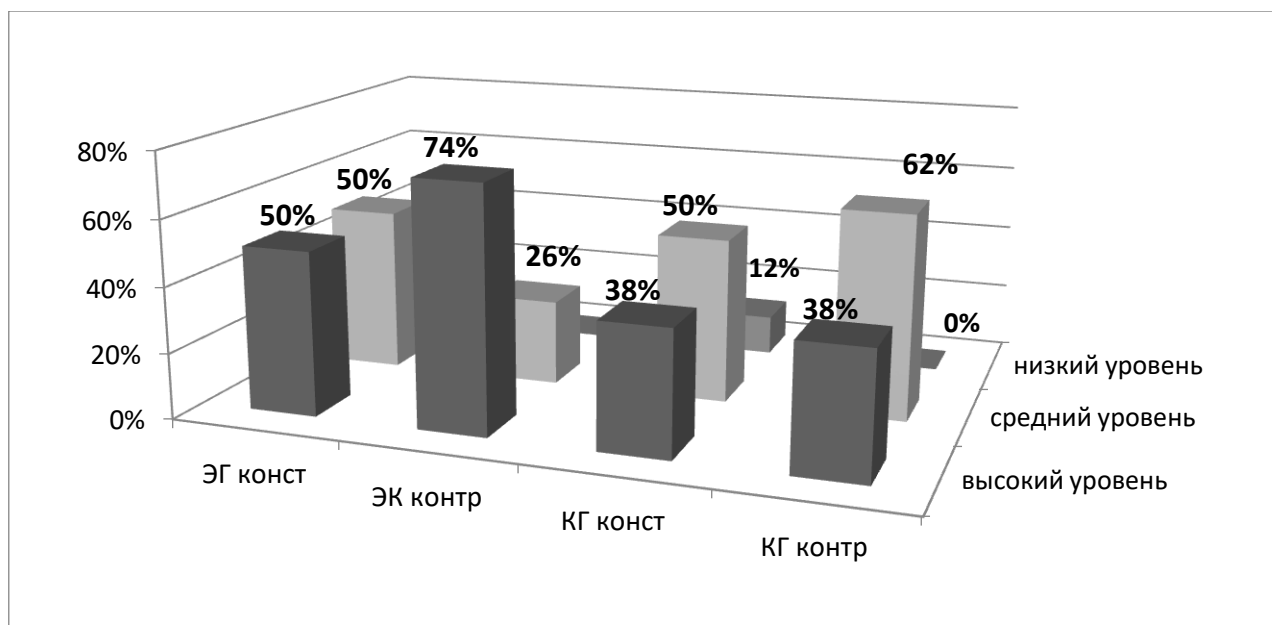


Рисунок 4 – Сравнительные результаты оценки внимания детей с синдромом Дауна на занятиях физической культурой на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

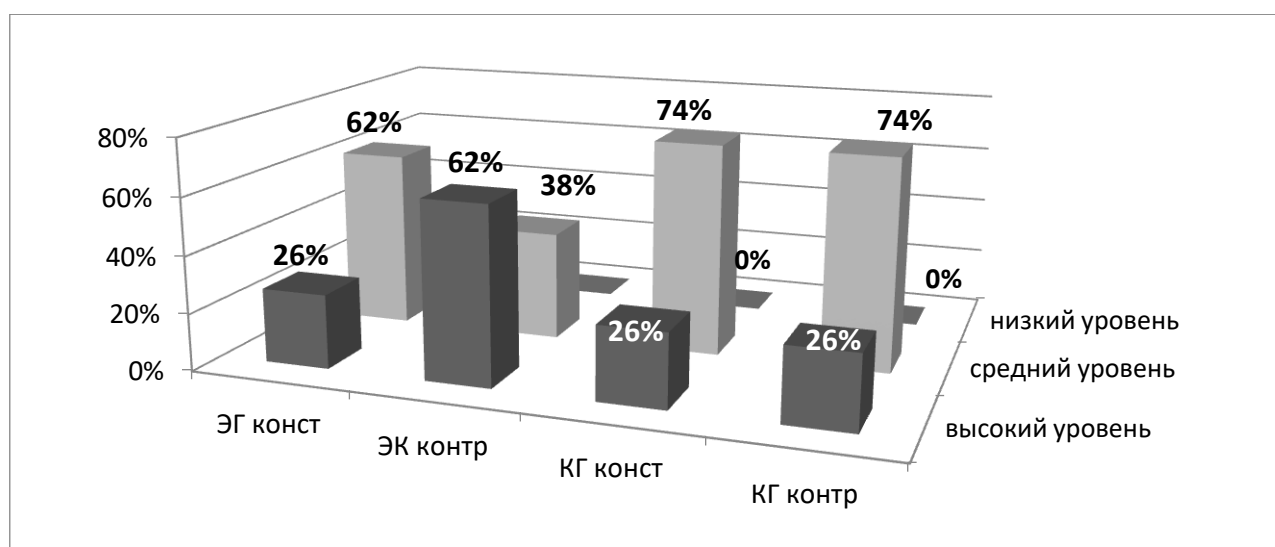


Рисунок 5 – Сравнительные результаты оценки мотивации детей с синдромом Дауна на занятиях физической культурой на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

На контрольном этапе 62% детей экспериментальной группы и 26% детей контрольной группы проявляют мотивацию и интерес к двигательным

нагрузкам и физическим упражнениям на протяжении всего занятия. У 38% детей экспериментальной группы и 74% детей контрольной группы мотивация и интерес к двигательным нагрузкам и физическим упражнениям кратковременна, часто выполнение некоторых упражнений игнорируется. В экспериментальной группе уровень высокой мотивации увеличился до 62%, что на 36% больше, чем на контрольном этапе (рис.5).

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод, что практически все дети экспериментальной группы стали иметь нормальный вес и половина детей – нормальный тип телосложения. Больше половины детей ЭГ дали хорошие результаты развития двигательной функциональности. Дети стали проявлять активность, внимание, мотивацию и интерес к двигательным нагрузкам и физическим упражнениям на протяжении всего занятия.

Результаты экспериментальной методики показали положительную динамику психофизического развития детей с синдромом Дауна, их общей двигательной (моторной) функциональности, физической подготовленности, а также активности, внимания и мотивации на занятиях.

#### Список литературы

1. Барашнев, Ю.И. Синдром Дауна. Медико-генетический и социально-психологический аспект / Ю.И. Барашнев. – М.: «Триада Х», 2011. – 12 с. – ISBN 978-5-991-854732-15-3.– Текст: непосредственный.
2. Давлетшина, Ф.Н. Подвижные игры как средство коррекции координационных способностей детей 8-10 лет с умственной отсталостью /Ф.Н. Давлетшина, Л.Е. Касмакова // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 843-847.
3. Касмакова, Л.Е. Новые технологии в образовательном процессе детей с умственной отсталостью /Л.Е. Касмакова. – Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 39-45.
4. Шакурова, Л.Е. Использование оздоровительной аэробики в процессе развития и коррекции физической подготовленности и уровня психомоторики умственно отсталых школьников / Л.Е. Шакурова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 6. С. 14-16.

УДК 376.3

## ПЛАВАНИЕ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

**Касмакова Л.Е.**

*к.п.н., доцент*

**Янгнаева Л.Р.**

*магистрант*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Цель исследования состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании методики психофизического развития детей младшего школьного возраста с нарушением зрения, включающей в себя упражнения плавания, выполняемые на суше и в воде.

*Ключевые слова:* дети с нарушениями зрения, психическое развитие, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональные показатели.

**Актуальность.** За последние годы в нашей стране наблюдается рост числа детей школьного возраста с нарушением зрения. По данным Минтруда и социальной защиты в 2022 году в России 423658 человек имеют нарушения зрения. Каждый год около 45 тысяч человек по всей стране из-за нарушений зрения становятся инвалидами и примерно 22% инвалидов по зрению – молодежь, т.е. практически каждый пятый из всех слепых и слабовидящих [1, 3, 4].

Многими авторами доказано, что средства физического воспитания применяются не только для коррекции и развития физических качеств, но и для социальной адаптации детей. Необходим постоянный поиск новых средств и методов. Одним из таких средств являются средства плавания. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Для детей с ограниченными возможностями здоровья плавание является фактором адаптации в обществе здоровых детей и средством укрепления здоровья, повышения двигательной активности [2, 3, 4].

В.К. Бальсевич утверждает, что для детей с нарушением зрения характерно отставание в физическом развитии, физической подготовленности, в темпах биологического созревания, у них отмечаются функциональные нарушения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, имеют место отклонения в функциях опорно-двигательного аппарата. В то же время фактом является то, что существующие программы физического воспитания не в полной мере способствуют эффективности физического развития детей, содержательная взаимосвязь различных их составляющих требует совершенствования [3, 4].

В настоящее время постоянно повышается интерес к проблеме образования слабовидящих детей. Возникает необходимость создания системы специального образования по физической культуре в России, которая приблизили бы ее к цивилизованному пути решения проблем воспитания детей с физическими

недостатками. Усилия педагогов должны быть направлены, главным образом, на гуманизацию, социальную адаптацию и поиск новых форм и методов обучения; на интеграцию в общество детей с нарушениями функции зрения [3].

**Цель исследования:** разработка и оценка эффективности методики психофизического развития детей младшего школьного возраста с нарушением зрения средствами плавания.

**Организация и методы исследования.** Констатирующий этап педагогического эксперимента был проведен с участием 20 детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. В формирующем этапе эксперимента приняли участие 10 занимающихся. Наша методика внедрялась в вариативный компонент учебно-тренировочного занятия и составляла 30-45 мин., при этом задачи и структура не изменялись и соответствовали учебной программе «Республиканская спортивно-адаптивная школа» по плаванию.

В работе применялись следующие методы: 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; 2. Педагогическое тестирование; 3. Педагогический эксперимент; 4. Методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В рамках констатирующего эксперимента, мы провели опрос родителей детей с нарушениями зрения. По итогам анкетирования мы выявили, что: – у детей с нарушением зрения отмечается повышенная восприимчивость к внешнему миру и трудности с адаптацией; – необходимо применять больше специальных упражнений, направленных на развитие внимания; – занятия 3 раза в неделю являются оптимальными; – предложений по организации занятий плаванием, направленных на психофизическое развитие детей младшего школьного возраста с нарушением зрения средствами плавания, нет.

Результаты проведенного нами констатирующего эксперимента позволили разработать методику психофизического развития детей младшего школьного возраста с нарушением зрения средствами плавания.

При разработке экспериментальной методики учитывалось содержание Учебной программы ДЮСШ «Республиканская спортивно-адаптивная школа» по плаванию. Занятия по экспериментальной методике проводились в течение учебного года 3 раза в неделю по 30 мин на суше и 45 мин в воде и состояли из специальных физических упражнений с предметами и без предметов (подвижные игры, игровые задания, гимнастика для глаз, комплекс восстановительных упражнений), на суше и в воде, направленных на психофизическое развитие детей.

В конце педагогического эксперимента мы провели итоговое контрольное испытание, по результатам которого определялась оценка влияния разработанной методики психофизического развития детей младшего школьного возраста с нарушением зрения средствами плавания. Как видно, на рисунках 1 и 2 дети ЭГ превзошли детей КГ по всем тестируемым показателям. В показателях физического и функционального развития детей прирост в ЭГ составил от 2% до 19%, а в КГ от 3 % до 12%.

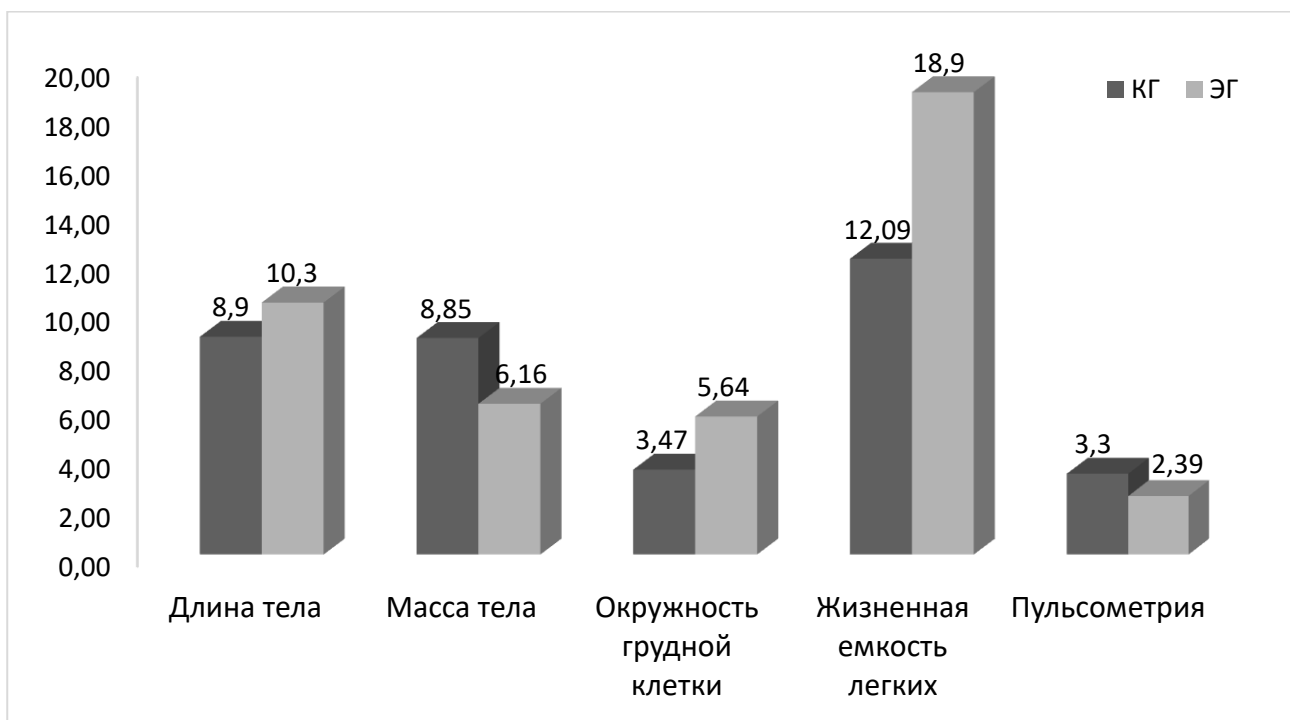


Рисунок 1 – Изменение показателей физического развития в конце эксперимента КГ И ЭГ (%)

Так, в ЭГ в тесте «Слуховое восприятие» прирост составил 16,27%. Количественные изменения произошли в тесте на «Внимание», где прирост составил 16,9%. Также изменения произошли и в показателях физических качеств, где значительный прирост наблюдался в тесте «прыжок в длину с места» 7,04% и «наклон из положения сидя» 9,7%.

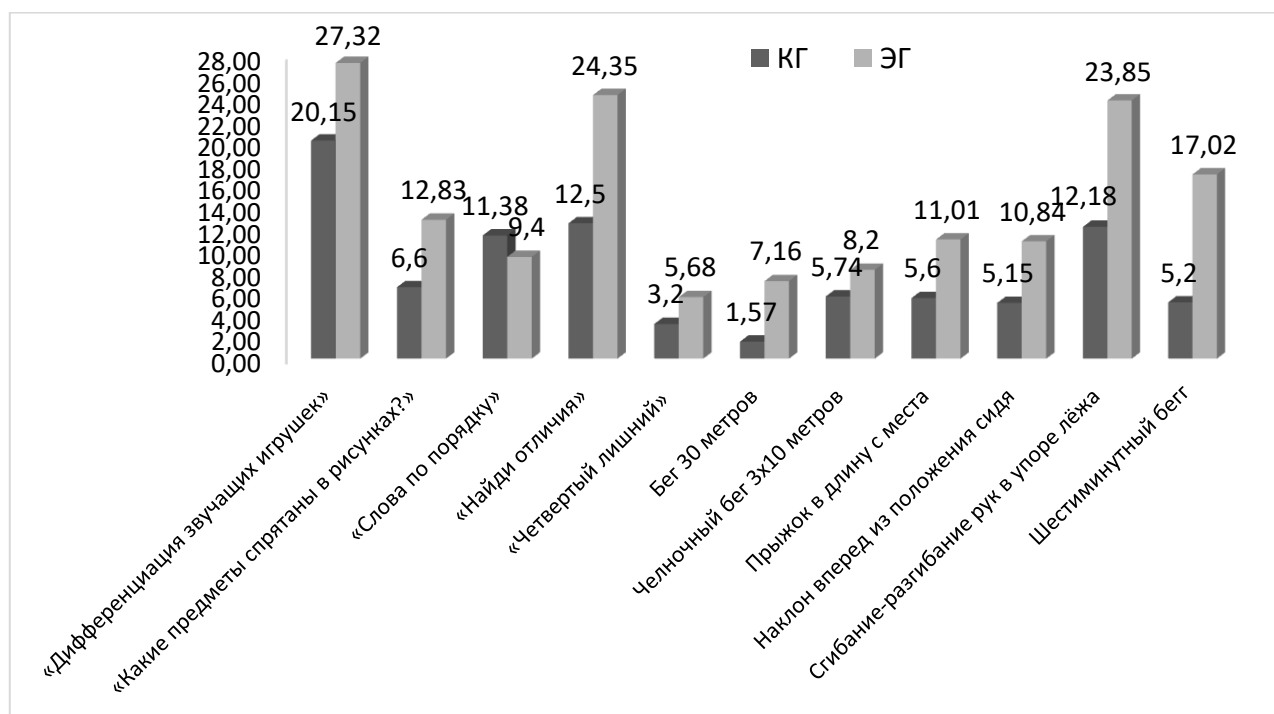


Рисунок 2 – Изменение показателей психического развития и физической подготовленности в конце эксперимента КГ И ЭГ (%)



**Заключение.** Таким образом, анализ полученных межгрупповых различий по показателям физической развития, физической подготовленности и психического развития, говорит о том, что занятия в воде способствовали улучшению психофизического развития детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.

#### Список литературы

1. Балберова, О.В. Роль лечебного плавания в коррекции психофизиологического состояния слабовидящих детей старшего дошкольного возраста / Крылова С.В., Шмидт Л.А. / *Фундаментальные исследования*. – 2015-. –URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37373> (дата обращения: 20.01.2023). – Текст: электронный
2. Касмакова, Л.Е. Состояние, проблемы и перспективы адаптивной физической культуры и спорта в Татарстане / Л.Е. Касмакова. – *Проблемы современного педагогического образования*. 2017. № 56-6. С. 88-96.
3. Литош, Н.Н. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогические характеристики детей с различными нарушениями в развитии./Н.Н. Литош. – М: СпортАкадемПресс, 2004 – 140 с.- ISBN-978-5-534-12705-8.- Текст: непосредственный
4. Толмачев, Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. / Р.А. Толмачев. – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.- ISBN 5-85009-953-0.- Текст: непосредственный

УДК 376

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Каюмова З.А.**

*магистрант*

**Артеменко Е.П.**

*д.п.н., профессор*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье представлена методика развития мелкой моторики у детей с задержкой речи средствами адаптивной физической культуры. Раскрываются сущность проблемы задержки речевого развития младших дошкольников, ее актуальность и роль мелкой моторики.

*Ключевые слова:* задержка речи, мелкая моторика, речь, развитие речи, развитие мелкой моторики.

**Актуальность.** По официальным данным 2018 года в России насчитывается 5,2 миллионов инвалидов, что составляет 10% населения страны. По данным Минздрав по Республике Татарстан выявлено, что количество детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного и школьного возраста составило 18 951 ребенок. Среди них дети дошкольного возраста – 4 305 человек, дети школьного возраста – 14 646 детей.

Педагоги и психологи, занимающиеся проблемами речевого развития дошкольников и младших школьников, единодушно сходятся во мнении о том, что мелкая моторика очень важна, поскольку через нее развиваются такие высшие свойства сознания, как внимание, мышление, координация, воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь [1, 2].

Если развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие. Многочисленными исследованиями педагогов доказано, что движения пальцев рук стимулируют развитие центральной нервной системы и ускоряют развитие речи ребенка [3, 4].

**Цель исследования:** обоснование методики развития мелкой моторики детей с задержкой речи средствами адаптивной физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами была разработана методика развития мелкой моторики у детей 3-4 лет с задержкой речевого развития. Занятия по экспериментальной методике были организованы в медицинском центре «Первый шаг» г. Казань. Особенностью разработанной методики АФК являлось то, что в основную часть занятия мы включили доску Бильгоу, на котором выполнялись упражнения с различными предметами и без предметов на развитие мелкой моторики, и пальчиковые игры. Методика занятий представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Схема использования физических упражнений в основной части занятия

Упражнение	Направленность	1 неделя	2 неделя	3 неделя
Упражнения с маленькими мячами с шипами на балансировочной доске Бильгоу	- На развитие речи - Взаимозависимость речевой и моторной деятельности - На развитие точности и координации движений рук и глаз	Темп: медленный Дозировка: 5-7 раз Угол доски: 50°	Темп: средний Дозировка: 7-9 раз Угол доски: 45°	Темп: быстрый Дозировка: 9-10раз Угол доски: 45°
Упражнения с гимнастической палкой на балансировочной доске Бильгоу	- Развитие согласованности движений пальцев рук - Улучшение равновесия и координации движений	Темп: медленный Дозировка: 5-7 раз Угол доски: 50°	Темп: средний Дозировка: 7-9 раз Угол доски: 45°	Темп: быстрый Дозировка: 9-10раз Угол доски: 45°
Упражнения в паре с резиновым мячом среднего размера на балансировочной доске Бильгоу	- На развитие точности и координации движений рук и глаз - Улучшение равновесия и координации движений	Темп: медленный Дозировка: 5-7 раз Угол доски: 50°	Темп: средний Дозировка: 7-9 раз Угол доски: 45°	Темп: быстрый Дозировка: 9-10раз Угол доски: 45°
Пальчиковые игры со стишками на балансировочной доске Бильгоу	- Развитие речи, ловкости, умение управлять своими движениями - Активизация моторики рук	Темп: медленный Угол доски: 50°	Темп: средний Угол доски: 45°	Темп: быстрый Угол доски: 45°
Время основной части		18 мин.	18 мин.	18 мин.

На основную часть отводилась 18 минут. В эту часть занятия включались упражнения с маленькими мячами с шипами, гимнастической палкой и резиновым мячом в сочетании с ДУ. Упражнения были направлены на взаимозависимость моторной и речевой деятельности, на развитие точности и координации движений рук, развитие согласованности движений пальцев рук, улучшение равновесия и координации движений.

На 1 неделе в основной части занятия нами применялись упражнения стоя на балансировочной доске Бильгоу в следующей последовательности: сначала мы применяли упражнения с маленькими мячами с шипами. Применялись такие упражнения как: катание мяча между ладонями вперед-назад, круговые движения мячом между ладоней и переключивание мяча из руки в руку. Дальше была серия упражнений с гимнастической палкой. Использовались упражнения: «Песочные часики», «Гномики и карандаши», «Прогулка».

Далее дети выполняли упражнения с резиновым мячом в паре с инструктором, такие как: подкидывание мяча друг другу двумя руками, подкидывание мяча друг другу с отскоком от пола двумя руками и перекачивание мяча вокруг талии. Все упражнения выполнялись в медленном темпе 5-7 раз, а угол доски был 50°.

В конце основной части проводились пальчиковые игры: «Засолка капусты», «Репка».

На 2 неделе угол балансировочной доски поменяли на 45°, а упражнения выполнялись в среднем темпе 7-9 раз. Упражнения также выполнялись стоя на балансировочной доске Бильгоу.

Сначала мы применяли упражнения с маленькими мячами с шипами. Применялись такие упражнения как: катание мяча между ладонями вперед-назад, круговые движения мячом между ладоней и подкидывание мяча над собой двумя руками. Далее была серия упражнений с гимнастической палкой. Использовались упражнения: «Песочные часики», «Гусеничка», «Прогулка».

Далее ребята выполняли упражнения с резиновым мячом в паре с инструктором, такие как: подкидывание мяча друг другу одной рукой, подкидывание мяча друг другу с отскоком от пола одной рукой и перекачивание мяча вокруг талии.

В конце основной части проводились пальчиковые игры: «Варим компот», «Яблонька».

Отличительной особенностью 3 недели стало выполнение упражнений в быстром темпе в количестве 9-10 раз, а угол доски поменяли на 45°. Выполнялись упражнения с маленьким мячом с шипами: катание мяча между ладонями вперед-назад, круговые движения мячом между ладоней и подкидывание мяча над собой одной рукой. Далее упражнения с гимнастической палкой: «Гномики и карандаши», «Гусеничка», «Поварята».

В конце основной части применялись упражнения с резиновым мячиком в паре с инструктором: подкидывание мяча друг другу с отскоком от цели двумя руками и одной, перекачивание мяча вокруг цели, и пальчиковые игры: «Сливы», «Апельсин».

**Заключение.** Мы предполагаем, что применение разработанной методики позволит повысить уровень развития мелкой моторики детей 3-4 с задержкой речи с целью улучшения речи.

#### Список литературы

1. Артеменко, Е.П. Развитие локомоторных способностей у детей с церебральным параличом средствами адаптивной физической культуры / Е.П.Артеменко, С.В.Каракузов, Н.Л.Литош // Адаптивная физическая культура. – 2021. – № 4 (88). – С.16-17.
2. Березина, А.В. Методика развития и коррекции координационных способностей дошкольников 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи /А.В. Березина, Л.Е. Касмакова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. 2022. С. 347-348.
3. Вавилова, Е. А. Развитие мелкой моторики как средство улучшения речи / А.В. Вавиловой – URL: <https://moluch.ru/archive/64/10336/> (дата обращения 13.11.2022) – Текст : электронный.
4. Воробьева, Г. Е. Развитие мелкой моторики у детей с общим недоразвитием речи / Г. Е. Воробьева, В. Ю. Лапина – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23601805> (дата обращения 16.11.2022) – Текст : электронный.
5. Громова, О. Е. Задержка речевого развития: дизонтогенез или «особый» путь развития речи / О. Е. Громова // Логопед. – 2007. – № 3. – 26-32 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Кильмакаева А.Р.**

**Ситдикова А.А.**

*к.б.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования координационных способностей детей среднего школьного возраста. Экспериментальные данные получены при проведении ряда тестов и подтверждены расчетом на достоверность различия результатов. В ходе эксперимента было выявлено улучшение координационных способностей (КС) школьников при использовании комплексов упражнений. Разработанную методику целесообразно использовать в учебно-тренировочном процессе для расширения диапазона двигательных навыков детей среднего школьного возраста в комплексе с традиционными методиками обучения.

*Ключевые слова:* координационные способности, интеллектуальные нарушения, средний школьный возраст, развитие координационных способностей, средства адаптивной физической культуры.

**Актуальность.** В связи с ежегодным ростом количества людей с интеллектуальными нарушениями, проблема становится все актуальнее. Нарушения интеллекта – одно из наиболее распространенных нарушений развития. Согласно статистическим данным, на сегодняшний день в мире насчитывается более 300 млн. людей с интеллектуальными нарушениями.

Одной из актуальных тем в области адаптивной физической культуры является физическое воспитание детей с нарушениями интеллекта. Наличие интеллектуальных нарушений у детей, как правило, сочетается с аномальным развитием их двигательной сферы.

Это негативно сказывается на процессах физического развития, социализации личности, формировании познавательной и трудовой деятельности. В указанном ключе большое значение приобретают средства игровой направленности, благоприятно влияющие на коррекцию имеющихся нарушений как двигательного, так и социального характера [5, 6].

**Цель исследования:** разработка и экспериментальное обоснование эффективности использования методики развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста с нарушениями интеллекта.

*Методы исследования:*

- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
- метод наглядности (показ всех упражнений);
- практический метод (совместного выполнения упражнений).

Так же использовались:

- повторный метод выполнения упражнений, характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха;
- игровой и соревновательный методы, которые активно применялись в основной части занятий в виде подвижных игр и эстафет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогический эксперимент проводился в ГБОУ «Мензелинская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья».

Количество детей – 20, из них 10 девочек и 10 мальчиков. Тестирование в нашем исследовании осуществлялось для определения показателей координационных способностей 5-6 класса.

Особенность методики заключается в применении элементов спортивных игр, гимнастики подвижных игр, легкой атлетики и т.д на уроках адаптивной физической культуры в строгой последовательности:

- упражнение на развитие статического равновесия;
- упражнение на развитие способности к дифференцированию параметров движений;
- упражнения на развитие динамического равновесия;
- акробатические упражнения на развитие координационных способностей к ориентации в пространстве;
- беговые упражнения на развитие способности к ориентированию в пространстве.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что все исследуемые показатели как в контрольной, так и в экспериментальной группах в начале педагогического эксперимента достоверных различий между собой не имеют, что говорит об однородности сравниваемых групп и возможности дальнейшего проведения наших исследований.

Разработанная нами методика была экспериментально проверена и показала свою эффективность. Экспериментальные условия оказали более существенное влияние на показатели в ЭГ. В результате, мы видим, что во всех исследуемых показателях произошли значительные изменения. В показателях уровень в ЭГ девочек в пробе Ромберга-1 выросли на 23,8%, у мальчиков на 22,5%; в тесте «Метание мяча в цель» у девочек выросли на 40,5%, у мальчиков на 40%; в тесте Берга у девочек выросли на 30,2%, у мальчиков на 21,9%; в тесте «Три кувырка вперед» у девочек выросли на 37,5%, у мальчиков на 46,1%; в тесте «Бег к пронумерованным мячам» у девочек выросли на 423,1%, у мальчиков на 15,4%.

### **Выводы**

1. В ходе изучения литературных источников было установлено, что основным нарушением у детей с интеллектуальными нарушениями являются КС. Так же были выявлены средства и методы АФВ, используемые для коррекции КС.

2. Нами была разработана методика для развития КС детей с интеллектуальными нарушениями среднего школьного возраста. Разработанная методика включает комплексы из подвижных и спортивных игр, элементы гимнастики и тд , которая применялась 3 раза в неделю в рамках учебного занятия по физической культуре в конце основной части урока.

3. Разработанная методика была экспериментально проверена и показала свою эффективность. Экспериментальные условия оказали более существенное влияние на показатели в экспериментальной группе. В показателях уровень в ЭГ девочек в пробе Ромберга-1 выросли на 23,8%, у мальчиков на 22,5%; в тесте «Метание мяча в цель» у девочек выросли на 40,5%, у мальчиков на 40%; в тесте Берга у девочек выросли на 30,2%, у мальчиков на 21,9%; в тесте «Три кувырка вперед» у девочек выросли на 37,5%, у мальчиков на 46,1%; в тесте «Бег к пронумерованным мячам» у девочек выросли на 423,1%, у мальчиков на 15,4%. Данные комплексы упражнений координационной направленности из предложенной методики можно рекомендовать использовать как на уроках по адаптивной физической культуре, так и при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий (внеклассные и внешкольные занятия) с детьми, имеющими нарушения интеллекта.

#### Список литературы

1. Давлетшина, Ф.Н. Подвижные игры как средство коррекции координационных способностей детей 8-10 лет с умственной отсталостью /Ф.Н. Давлетшина, Л.Е. Касмакова // В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. С. 843-847.

2. Загузова, С. А. Комплексная коррекция двигательных и функциональных нарушений умственно отсталых школьников в процессе дополнительных физкультурных занятий: Автореф. дис. канд. пед. наук. / С. А. Загузова // – URL: <https://www.labirint.ru/books/288745/>– ISBN отсутствует. Текст: электронный.

3. Касмакова, Л.Е. Новые технологии в образовательном процессе детей с умственной отсталостью /Л.Е. Касмакова. – Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 39-45.

4. Лях, В.И. Развитие координационных способностей школьников от 7 до 17 лет в процессе физического воспитания / В. И. Лях. – Свердловск, 2016. – 114 с. ISBN отсутствует. Текст: непосредственный.

5. Парфенова, Л.А. Влияние занятий флорболом на выполнение школьниками с интеллектуальными нарушениями нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2019.- №4. – С.59-61.

6. Черенщиков А.Г. Эффективные формы физкультурно-спортивного взаимодействия молодежи и людей с ограниченными возможностями здоровья / А.Г. Черенщиков, Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 9. С. 59.

7. Шакурова, Л.Е. Использование оздоровительной аэробики в процессе развития и коррекции физической подготовленности и уровня психомоторики умственно отсталых школьников / Л.Е. Шакурова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 6. С. 14-16

УДК 796.011.3

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЧАСТО БОЛЕЮЩИМИ ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Кочнева Я.А.**

*студент*

Северный (Арктический) федеральный университет  
имени М.В. Ломоносова  
Архангельск, Россия

*Аннотация.* В статье дано обоснование эффективности оздоровительной гимнастики в системе физического воспитания часто болеющих детей дошкольного возраста.

*Ключевые слова:* дети дошкольного возраста, оздоровительная гимнастика, физическая подготовленность.

**Актуальность.** Как показывают исследования последних лет, здоровье детей становится все хуже. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН в своих исследованиях доказал, что в последнее десятилетие количество здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10%. Распространенность функциональных отклонений достигает более 70%, хронических заболеваний – 50%, физиологической незрелости – 60%.

Одной из самых актуальных проблем детского здоровья является частые респираторные заболевания детей. Начиная с осени и практически до конца учебного года, дети, особенно в дошкольных коллективах, болеют очень часто острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) [1, с. 3]. Этому способствуют тесные многочисленные контакты с другими детьми, умственные и эмоциональные перегрузки. Функциональные отклонения опорно-двигательного аппарата (согласно данным медицинского осмотра) наблюдаются более чем у 50 % 4-х летних детей [2]. Дети, имеющие в течение года повторные эпизоды ОРВИ более 4-5 раз в год, относятся к группе часто болеющих детей (ЧБД).

Больше всего эпизодов респираторных инфекций приходится на детей, которые первые два года посещают детские образовательные учреждения, там часто болеющих детей около 50%, далее у здоровых детей количество заболеваний уменьшается, и к концу начальной школы заболеваемость ОРВИ резко снижается, в средних и старших классах школы количество ЧБД не более 3%.

**Цель работы.** Обоснование эффективности оздоровительной гимнастики в системе физического воспитания часто болеющих детей дошкольного возраста.

**Организация и методы исследования.** Для решения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической



литературы; оценка индивидуальных медицинских карт детей (учетная форма 026/у); антропометрия, тестирование физических качеств.

В исследовании принимали участие дети дошкольного возраста 6-7 лет ДООУ г. Новодвинска.

Экспериментальная группа была составлена из часто болеющих детей в количестве 18 человек, контрольная группа занимающиеся по традиционной системе физического воспитания (20 детей).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования была разработана: методика дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий (ДФОЗ), с набором комплексом упражнений. Благодаря предложенной методики возможным оказался индивидуальный возврат каждого ребенка к щадящему режиму в случае возникновения у него очередного простудного заболевания. Анализ полученных результатов у часто болеющих детей дошкольного возраста, выявил значительно низкие показатели по сравнению с контрольной группой по данным антропометрии, функциональным показателям и результатам двигательных тестов. После внедрения использования оздоровительной гимнастики с часто болеющими детьми дошкольного возраста, нами были выявлены значительные изменения в положительную сторону в экспериментальной группе.

Таблица – Динамика иммунологических показателей детей экспериментальной группы в процессе эксперимента

Критерии оценки	Эксперимент	Результат	p
Частота ОРВИ, случ/год	До	3,5±0,3	p<0,05
	После	2,8±0,2	
Доля пропусков, %	До	34,1±2,2	p<0,001
	После	19±2,6	

Как видим из таблицы, сократилось количество ОРИ на 20 %, пропуски по болезни снизились на 44,2 %.

При анализе результатов в динамике физической подготовленности у часто болеющих детей по всем физическим способностям, после внедрения оздоровительной гимнастики, показатели улучшились: в беге на 30 м результаты улучшились на 5,0 % , в прыжке в длину с места на 8,8 %, сила мышц при проведении кистевой динамометрии на 12,3 %, координационные улучшились на 9 %, при тестировании метания мяча показатели улучшились на 70 %, при выполнении теста на равновесие результаты улучшились в положительную сторону на 25 %.

Выраженные изменения в сторону улучшения позволяют рекомендовать усиление форм и методов направленных на развитие физических качеств в физическом воспитании дошкольников, направленных на повышения двигательной подготовленности часто болеющих детей.

**Заключение.** Полученные результаты формируют и поддерживают у детей сильную мотивацию к дальнейшим занятиям физической культуры, что

является залогом успеха в развитии двигательных способностей: силовых, гибкости, скоростно-силовых и скоростных возможностей.

Таким образом, по результатам исследования динамики изменений уровня физической подготовленности выявили улучшение по всем физическим качествам. Выраженные изменения в сторону улучшения позволяют рекомендовать методику дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий (ДФОЗ), с набором комплексом упражнений.

#### **Список литературы**

1. Зайцева О.В. Часто болеющие дети: некоторые аспекты профилактики и лечения/О.В. Зайцева // Педиатрия. Приложение к журналу Consilium Medicum. – 2018. – № 3. – С. 3-7.
2. Исламова, Э. Р. Коррекционно-оздоровительная гимнастика как одно из средств профилактики гипокинезии детей младшего дошкольного возраста / Э. Р. Исламова, Л. П. Витушкина, Н. Н. Пузанова. – Текст: непосредственный // Педагогическое мастерство: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2013 г.). – Т. 0. – Москва: Буки-Веди, 2013. – С. 38-40. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/71/3965/> (дата обращения: 11.01.2023).

УДК 796.012

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

**Курах Ю.А.**

*старший преподаватель*

Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля  
Луганск, ЛНР, Россия

*Аннотация.* Статья посвящена вопросу влияния адаптивной физической культуры на детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения. Автор акцентирует внимание на том, что именно с помощью средств реабилитации восстанавливаются как физические качества, так и зрительные функции ребенка. Предложено исследование возможностей коррекции психосоматического здоровья детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения средствами адаптивной физической культуры.

*Ключевые слова:* детская патология, близорукость, гиперметрия, астигматизм, адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура.

**Актуальность.** Многочисленные исследования в России в сфере здравоохранения детей за последние 10 лет показали, что число здоровых детей уменьшилось практически в пять раз (это каждый второй ребенок России). Среди наиболее распространенных заболеваний первое место занимают заболевания, связанные с нарушением осанки и позвоночника – это 60-80 % детей, второе место – это дети с плоскостопием (40%), третье место, среди детских патологий – это заболевания, связанные с нарушением зрения (50% детей). Исходя из показателей состояния здоровья подрастающего поколения, наиболее актуальной проблемой нашего времени стало сохранение и укрепление здоровья ребенка. Современные дети значительно хуже развиты физически, обладают низкими адаптационными возможностями, выносливостью и силой.

Нарушение зрения в детском возрасте вызывает ряд трудностей, с которыми сталкивается ребенок – это трудности в познании окружающего мира, ограничение общения со сверстниками и возможности для занятий разнообразными видами деятельности. У детей с нарушением зрения возникают специфические особенности деятельности, общения и психофизического развития. Эти особенности проявляются в отставании, нарушении и развитии двигательной сферы, пространственной ориентации, формировании представлений и понятий, в способах практической деятельности, в особенностях эмоционально – волевой сферы, социальной коммуникации, интеграции в общество, адаптации к труду [9, с. 48-52].

Согласно статистики в России за последние 10 лет число детей, страдающих близорукостью, значительно возросло. Миопия наблюдается у 20-30% детей, у 9-17% детей встречается близорукость высокой степени, гиперметрия – 7% детей, астигматизм – 30% детей с аномальной рефлексией

[3,с.63]. По данным Всемирной организации здравоохранения с 2010 по 2020 год в мире значительно увеличилось количество слепых людей с 45 млн. до 75 млн, а также количество людей страдают различными дефектами зрения со 135 млн до 200 млн человек. При этом 75% случаев слепоту вызывают заболевания, которые можно вылечить на начальных стадиях или предотвратить с помощью профилактических мер. В настоящее время число инвалидов по зрению в мире насчитывается около 40 миллионов человек, из них около 2 миллионов в России [4].

По данным Российского научного общества офтальмологов в России проживает около 2х миллионов слепых и слабовидящих людей, из них около 34 тысяч – это дети, которые являются инвалидами по зрению. Число абсолютно слепых россиян на сегодняшний день составляет около 200 тысяч человек, инвалидов по зрению – около тысячи, это каждый второй житель страны [3, с. 63].

У слабовидящих детей наблюдаются сопутствующие нарушения опорно-двигательного аппарата, а именно нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Кроме того, патология зрительной системы способствует нарушению формирования двигательных способностей ребенка – сила, быстрота, выносливость, координация, а также нарушение равновесия. У детей происходит нарушение пространственно – ориентировочной деятельности. Чем раньше снижается или утрачивается зрение у ребенка, тем более выражены отклонения в его развитии [9, с. 53-54]

У детей, страдающих нарушением зрения, отмечается связь нарушения зрительного аппарата с простудными, хроническими и инфекционными заболеваниями. Исходя, из этого следует, что наблюдается взаимосвязь между физическим развитием, двигательной активностью ребенка, его здоровьем и заболеванием глаз.

В настоящее время особо актуальным стал вопрос сохранения зрения у детей из-за большого количества компьютеризации и влияния компьютера на глаза. Именно глобальная компьютеризация привела к большинству заболеваний глаз у детей: близорукость, дальнозоркость, астигматизм, косоглазие и т.п.

Исходя из проблем нарушения зрения, актуальным стало изучения АФК для детей с нарушением зрения. Систематические занятия физическими упражнениями в сочетании с гимнастикой для глаз показало, что у детей с нарушением зрительного аппарата средней степени повышается общая выносливость, координация, а также значительно улучшается зрение. При выполнении физических упражнения для данной категории детей, важно учитывать дозированную нагрузку и степень нарушения заболевания глаз. Именно дозированные физические упражнения благоприятно влияют на зрение детей. Поэтому одним из ведущих методов лечения детей с нарушением зрения применяется комплексное сочетание лечебной физической культуры, массажа и физиотерапевтических методов.

Для подтверждения вышесказанного нами было проведено исследование среди детей старшего дошкольного возраста с различными нарушениями зрения средней степени, посещающих дошкольное учебное учреждение.

**Цель исследования** – исследовать возможности коррекции психосоматического здоровья детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения средствами адаптивной физической культуры.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе специализированного дошкольного учебного учреждения для детей с нарушением зрения № 106 «Солнечные лучики» города Луганск. В исследовании приняло участие 34 ребенка подготовительной группы в возрасте 6-7 лет, из них 18 девочек и 16 мальчиков. Все участники были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную, по 17 детей в каждой. Кроме пола и возраста дети были распределены по функциональному состоянию и степени нарушения зрения.

Детям экспериментальной группы в качестве средств реабилитации было предложено:

1. Лечебная физическая культура, включающая в себя:

- упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия,

- упражнения на укрепление мышц глаз,

- дыхательная гимнастика,

- упражнения на релаксацию.

2. Массаж:

- шейно-воротниковой зоны и волосистой части головы,

- массаж глаз,

- массаж пальцев рук.

3. Закаливающие процедуры (ходьба по дорожке здоровья, умывание холодной водой, мытье ног холодной водой, воздушные и солнечные ванны).

В то время, когда экспериментальная группа применяла все рекомендованные методы реабилитации, контрольная группа вела обычный режим дня дошкольного учреждения.

До начала эксперимента у детей экспериментальной и контрольной группы обследовали уровень физического развития, а именно было проведено исследование опорно-двигательного аппарата ребенка с определением динамики выносливости мышц спины и брюшного пресса (ДВМс и ДВМп, раз), подвижности позвоночника вперед (ПП, см) и плечевого индекса (ПИ, %). Кроме того, были исследованы показатели кардиореспираторной системы, а именно частота дыхания (ЧД, раз/мин) и жизненная емкость легких (ЖЕЛ, л).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате первоначального исследования были получены следующие показатели у детей экспериментальной и контрольной групп (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели уровня физического развития детей (n = 34 человек)

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
ДВМп (раз)	18.3+-2.2	18.7+-1.9
ДВМс (раз)	33.3+-4.1	33.9+-3.9
ПП (см)	0.8+- 0.3	0.8+- 0.6
ПИ (%)	69.2+-0.8	68.9+-0.8
ЧД (раз/мин)	18.5+-0.2	18.9+-0.1
ЕЛ (л.)	1.9+-0.6	2.0+-0.7

После реабилитации среди экспериментальной группы, продолжительностью 6 месяцев, было проведено повторное исследование как в экспериментальной, так и в контрольной группах (табл.2).

Таблица 2 – Показатели уровня физического развития детей (n = 34 человек)

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
ДВМп (раз)	29.3+-2.5	18.9+-1.7
ДВМс(раз)	41.4+-4.3	34.1+-3.8
ПП (см)	3.2+- 1.3	0.9+- 0.6
ПИ (%)	74.2+-1.1	68.5+-0.4
ЧД (раз/мин)	17.7+-0.3	18.9+-0.2
ЕЛ (л.)	2.1+-0.7	2.1+-0.5

По результатам повторной диагностики видно, что в контрольной группе показатели остались практически без изменений, а показатели экспериментальной группы исследования опорно-двигательного аппарата значительно увеличились и приблизились к норме, выносливость мышц спины увеличилось на 8.2, выносливость мышц брюшного пресса увеличилось на 11, подвижность позвоночника вперед на 2.4 см, плечевой индекс поднялся на 5,0%.

Согласно показателям кардиореспираторной системы после проведения эксперимента характеризуются более низким уровнем частоты дыхания, он снизилась на 0,8 раз/мин, ЖЕЛ повысилась на 1.1 л

**Заключение.** Согласно полученным результатам после проведения реабилитации можно сделать вывод, что применение общеразвивающих, коррекционных и специальных упражнений привели к повышению силовой выносливости мышц и подвижности позвоночника, что отразилось на осанке детей и увеличении показателя плечевого индекс, что подтверждает выраженность нарушения осанки у детей. Физические упражнения общеукрепляющего характера, а также массажа способствовали повышению функциональной возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, кроме того динамика подвижности позвонков способствовала раскрытию грудной клетки и увеличению вентиляционной функции легких. Правильное сочетание дыхательных и суставно-мышечных упражнений способствовало снижению уровня частоты дыхания.

Показатели экспериментальной и контрольной групп подтвердили наше предположение, что у слабовидящих детей существенно снижена двигательная

активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора и функционировании систем детского организма. Комплексное использование средств адаптивной физической культуры корректирует уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма детей с нарушением зрения.

#### Список литературы

1. Бастрон, О.В., Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей / О.В. Бастрон, И.Н. Сафронова. – Томск: Из-во ТГПУ, 2007. – С.167-169
2. Белая, К. Ю. Модель образовательной программы ДОУ [Текст] / К. Ю. Белая // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2011. – № 1. – С. 8-17.
3. Здравоохранение в России. 2015: Статистический сборник./Росстат. – М., 2015. – С. 63-64.
4. Информационный бюллетень №282 – Август 2014 г.
5. Кучма, В. Р. Состояние здоровья школьников и роль образовательных учреждений в сохранении здоровья детей и подростков //Сб. материалов всероссийской научно-практической конференции «Здоровье школьников. Профилактика социально-значимых заболеваний». – Москва-Тверь, 2006. – С. 97 – 100.
6. Микляева, Н. В. Развитие дошкольного образования в контексте внедрения ФГТ [Текст] / Н. В. Микляева // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2011. – № 6. – С. 21-30.
7. Федина, Н.В. О концептуальных подходах к разработке федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. // Психология образования в поликультурном пространстве. 2010. – Том № 1. – С. 10-20.
8. Фокин, В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие/ В.Н. Фокин – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005 – 234 с.
9. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 35-93.

УДК 796

## СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ В РОССИИ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МИССИЯ

**Лебедев Е.В.**

*Генеральный директор*

Общероссийская общественная благотворительная  
организация помощи инвалидам с умственной  
отсталостью «Специальная Олимпиада России»

Москва, Россия

*Аннотация.* В статье представлено состояние движения Специальной Олимпиады в России, приведены итоги Единых игр в Казани 2023, обозначены стратегические цели развития, одну из которых автор видит в решении вопроса профессиональной подготовки специальных кадров. В заданном ключе проводится обучение педагогов, тренеров и социальных работников. Анализируется мнение слушателей о содержании и организации образовательной программы, проводится мониторинг обученности.

*Ключевые слова:* Специальная Олимпиада, лица с нарушениями интеллектуального развития, повышение квалификации, профессиональные кадры.

**Актуальность.** Миссия Специальной Олимпиады – организация регулярных тренировок и соревнований по различным видам спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями. В настоящее время в нашей стране более 130 000 лиц с интеллектуальными нарушениями систематически занимаются физической культурой, для которых ежегодно по программе Специальной Олимпиады проводится около 5 000 физкультурных мероприятий муниципального, регионального и всероссийского уровней. Занятия и соревнования проходят по 30 видам спорта.

Специальная Олимпиада России ежегодно проводит более 15 Всероссийских комплексных соревнований по 26 видам спорта, где принимают участие порядка 6 000 спортсменов. Приятно отметить, что количество участников с каждым годом растет [1].

Большим шагом для Специальной Олимпиады России было получение права на проведение в России Всемирных зимних Игр Специальной Олимпиады. К сожалению, сначала в связи с COVID-19, а в дальнейшем с непростой международной обстановкой, не получилось провести Игры на международном уровне.

Необходимо сказать, что были проведены Единые Игры Специальной Олимпиады в г. Казани, которые стали самыми масштабными и разносторонними соревнованиями для людей с интеллектуальными нарушениями в нашей стране.

В Играх приняли участие 2 142 российских атлета и представителя команд из 59 регионов России, 22 спортсмена и представителя команд из Республики Беларусь, а также более 400 судей и 850 волонтеров.



Соревнования проходили на 14 лучших спортивных объектах г. Казани. Всем участникам Единых Игр был обеспечен теплый прием в Республике Татарстан. На всех объектах было предусмотрено: медицинское обеспечение и обеспечение безопасности.

Единые Игры создали атмосферу, где ребята с особенностями интеллектуального развития через спорт почувствовали себя членами большой спортивной семьи.

Игры принесли участникам много эмоций и впечатлений, позволили им ощутить радость победы и в полной мере насладиться эмоциями болельщиков, а нам ощутить гордость за людей с особенностями развития интеллекта в моментах состязаний.

Кроме спортивных, Специальная Олимпиада реализует социально ориентированные программы: «Молодой атлет», «Здоровый атлет», «Развитие двигательной активности», «Объединенный спорт», Fit5, семейная программа [1, 2, 3, 4].

По программе Специальной Олимпиады в России работают более 2 000 тренеров. Тренер Специальной Олимпиады – это педагог, владеющий методиками адаптивного спорта и применяющий их в работе с людьми с особенностями. Он добивается результата не только в спорте, но и в социализации этих людей. Сегодня в России подобных тренеров и специалистов крайне не хватает и ряду специалистов требуется повышение квалификации [1, 2, 3, 4].

В связи с этим Специальная Олимпиада России начала реализацию стратегической задачи по дополнительному образованию тренеров, учителей физической культуры и других специалистов, работающих с людьми с интеллектуальными нарушениями.

За три года проведено более 50 семинаров как в онлайн, так и в оффлайн форматах, участниками которых стали более 2,5 тыс. тренеров и специалистов из области адаптивной физической культуры и спорта.

Благодаря Благотворительному Фонду Владимира Потанина стартовало повышение квалификации по специализированной программе дополнительного профессионального образования «Организация и реализация спортивных и социальных программ Специальной Олимпиады», которая была разработана нами совместно со специалистами Поволжского университета спорта. Программа прошла экспертную оценку и рецензирование ученых-практиков Специальной Олимпиады России и экспертов Благотворительного фонда «Обнаженные сердца».

Площадкой для обучения заслуженно избран Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, где за три года повысят свою квалификации 2 440 тренеров, учителей физкультуры, социальных педагогов и иных специалистов. Обучение проводится дистанционно в течение 3 недель, потоками около 200-210 человек в каждом.

В первую неделю обучения слушателям читаются лекции, на второй и третьей неделях проводятся практические занятия. По окончании курса всем

обучившимся направляется комплект учебно-методических материалов (пособия, презентации и т.п.). Результаты обучения диагностируются путем входного и итогового тестирования. Программа обучения включает 2 раздела (базовый и вариативный) и 5 модулей с раскрытием исторических аспектов развития Специального Олимпийского движения, современное состояние, спортивные и социальные программы СО, организация тренировок и соревнований. В последний учебный день проводится круглый стол, где слушатели активно презентуют свои идеи и обмениваются опытом. Структура обучения представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Структура и принципы реализации программы

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ	<u>Модуль 1.</u> Исторические аспекты развития и современное состояние Специального Олимпийского движения
	<u>Модуль 2.</u> Адаптивная физическая культура для лиц с особенностями интеллектуального развития
	<u>Модуль 3.</u> Спортивные и социальные (неспортивные) программы Специальной Олимпиады
ВАРИАТИВНЫЙ РАЗДЕЛ	<u>Модуль 4.</u> Программы тренировки двигательной активности Специальной Олимпиады
	<u>Модуль 5.</u> Организация тренировок и соревнований по видам спорта Специальной Олимпиады
ДИСКУССИОННАЯ ПЛОЩАДКА	<u>Круглый стол.</u>

Обучение обеспечивает профессиональная команда специалистов соответствующего уровня, состоящая из ученых-практиков в области адаптивной физической культуры. Примечательно, что большинство из них (95%) являются действующими участниками специального олимпийского движения. Обучение сопровождается научным исследованием.

**Цель и задачи исследования.**

- Мониторинг обученности и повышения компетентности слушателей.
- Влияние и корреляция кадровой политики с процессами совершенствования региональной работы.
- Анализ изменения отношения специалистов к спортивной инклюзии.

**Методы исследования.** Результаты обучения диагностируются путем входного и итогового тестирования. Параллельно до прохождения курсов и после них проводится социологический опрос по двум специально разработанным онлайн-анкетам. Характер выборки – целенаправленный, метод отбора – метод основного массива.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Мы составили социальный и профессиональный портрет слушателей. Большинство опрошенных имеет спортивный опыт и квалификацию (761 человек, 65,4%). При этом половина слушателей (586 человек, 50,4 %) являются действующими участниками Специального Олимпийского движения, важно, что 532 чел (45,7%) планируют

после обучения вступить в ряды Специальной Олимпиады России, 45 чел. (3,9%) находились на начало обучения в раздумьях.

Преобладающее большинство слушателей программы обучения имеют высшее образование (84,74%). Средний возраст обучающихся 35-45 лет.

Среди слушателей курсов повышения квалификации тренеры, учителя физкультуры, инструкторы (59%), учителя/педагоги (16%); воспитатели и социальные педагоги (13%), административно-управленческий персонал и т.д. (12%).

Преобладающее большинство слушателей это специалисты из учреждений сферы образования (детские сады, школы, сузы и вузы) – 47 % слушателей.

Результаты анкетирования выделили в качестве основных ведущих мотивов обучения: желание «больше узнать об организации физкультурно-спортивной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями» (85,3%), «больше узнать о специальном олимпийском движении» (62,7%), «необходимость получения документа об образовании» (удостоверения) (38,7%) и «необходимость для допуска к работе с детьми ОВЗ и инвалидностью» (19,2%).

Необходимо обратить внимание на обратную связь от участников проекта. Заинтересованность данными курсами можно проследить по следующим фактам:

- 94% обучались очно в режиме онлайн;
- 46% слушателей после занятий в режиме онлайн повторно просматривали материалы лекций в записи.

Мнение слушателей об организации обучения:

- 98% участников дали положительную оценку общей организации курсов и лишь 2 человека оценили неудовлетворительно;
- 90% респондентов отметили, что представленный материал программы излагался доступно и структурированно.

Наиболее интересной и полезной стала для слушателей информация об организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами с особенностями интеллектуального развития (82%); особенности проведения соревнований по видам спорта Специальной Олимпиады (54%); опыт организации работы региональных отделений Специальной Олимпиады (49%); особенности содержания и организации неспортивных программ Специальной Олимпиады (37%); международный опыт Специальной Олимпиады (28%).

При обучении слушателями были даны высокие оценки программам Специальной Олимпиады, направленным на социальную адаптацию и вовлечение атлетов с интеллектуальными особенностями и их родителей в жизнь общества: 42% слушателям понравились все программы Специальной Олимпиады, 32% слушателям понравилась программа «Молодой атлет», 37% – «Объединенный (юнифайд) спорт», 30% – семейная программа, 25% – Fit5.

Как итог, курсы повышения квалификации оценили на «отлично и хорошо» 89% респондентов. 10 % респондентов удовлетворены, но имеют

рекомендации и пожелания. Команда преподавателей регулярно анализировала пожелания, комментарии и запросы слушателей, модернизировала и совершенствовала методическое и организационное обеспечение проекта, наполняя его новым привлекательным содержанием.

Как показал анализ данных входного анкетирования, у большинства обучающихся наибольшие сложности вызывают вопросы, связанные со специальной терминологией в адаптивной физической культуре (21-39% правильных ответов). После прохождения курсов повышения квалификации результаты опроса по данной категории увеличилось до 75-80% правильных ответов, что свидетельствует о хорошей динамике показателя уровня знаний.

Вторая группа «проблемных» вопросов связана со спортивной подготовкой и проведением соревнований по видам спорта Специальной Олимпиады (количество правильных ответов составило от 24,4 до 56,3%. Следует отметить, что наиболее сложными для слушателей являлись вопросы по игровым видам спорта. После прохождения курсов повышения квалификации результаты опроса по данной категории увеличилось до 77-86,3% правильных ответов, что также свидетельствует о хорошей динамике показателя уровня знаний.

После окончания обучения все слушатели прошли итоговое тестирование по материалам программы, результаты которого установили, что большинство значительно (в среднем на 35-45%) повысили уровень теоретических знаний.

Более 87% слушателей считают, что подобные курсы должны проводиться систематически и готовы рекомендовать данную программу своим коллегам и знакомым.

57% слушателей считают, что подобное обучение должно проходить раз в 1-3 года и 41% слушателей предложили проводить обучения раз в 3-5 лет.

При обучении отдельно фиксировалось изменение отношения слушателей к инклюзивным процессам в обществе. Так, если до обучения только 39% слушателей полностью поддерживали инклюзию, то после обучения их число выросло до 79%. 8,8% слушателей были против инклюзии, но после обучения их число уменьшилось до 0,4%.

Положительным результатом первого года реализации образовательной программы уже можно считать открытие новых региональных отделений (РО) Специальной Олимпиады в субъектах РФ (в 2022 г. были открыты 3 РО в Ставропольском крае, Калининградской области, Чувашской Республике).

Кроме того, 56 слушателей проявили интерес к профессии специалиста по АФК и прошли профессиональную переподготовку в Институте дополнительного образования Поволжского университета спорта, что говорит о том, что они доверяют команде профессорско-преподавательского состава данного вуза. Еще одним социальным эффектом осуществления образовательного замысла Специальной Олимпиады России стало увеличение количества участников ее движения, которое будет отслеживаться и анализироваться ежегодно по данным статистических отчетов региональных отделений Специальной Олимпиады России.

**Заключение.** Таким образом, мы считаем, что одним из перспективных направлений развития движения Специальной Олимпиады в России стал образовательный вектор в различных формах дополнительного образования, включая корпоративные методические семинары, мастер-классы, тренинги и т.п. Наибольшую результативность демонстрируют курсы повышения квалификации по специально разработанной программе. Данные курсы позволяют охватить большую группу слушателей, организовать эффективное профессиональное взаимодействие, повышать компетентность тренеров, педагогов и других заинтересованных специалистов по вопросам психолого-педагогического, медико-биологического и социального сопровождения физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности лиц с особенностями интеллектуального развития.

#### Список литературы

1. Бегидова Т.П. Специальная Олимпиада в Воронежской области: результаты и перспективы Т.П. Бегидова, Бармин Г.В. – Текст: непосредственный // Культура физическая и здоровье. 2019. № 1 (69). С. 22-24. – EDN YTSTKE
2. Лебедев, Е.В. Повышение профессионального мастерства специалистов для работы с лицами, имеющими нарушения интеллектуального развития / Е.В. Лебедев, Л.А. Парфенова // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта – 2022. – С. 282-285.
3. Лебедев, Е.В. Роль Специальной Олимпиады в подготовке кадров для реабилитации лиц с особенностями интеллектуального развития / Е.В. Лебедев, Л.А. Парфенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №. 6. – С. 66-68.
4. Парфенова, Л.А. Концепция образовательной стратегии Специальной Олимпиады России / Л.А. Парфенова, Е.В. Лебедев, Н.А. Цухлов // Теория и практика физической культуры – 2022. – № 2. – С. 85.

УДК 796

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ КАЧЕСТВ ВНИМАНИЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

**Макина Л.Р.**

*д.п.н., профессор*

**Кулешов Р.С.**

*к.п.н.*

Уральский государственный университет  
физической культуры,  
Башкирский институт физической культуры (филиал);  
Башкирский государственный педагогический  
университет имени М. Акмуллы  
Уфа, Россия

*Аннотация.* В данной статье представлены результаты исследования, направленного на выявление взаимосвязи между показателями развития физических способностей и показателями уровня развития внимания легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта. С помощью корреляционного анализа исследовалась взаимосвязь физических качеств с такими свойствами внимания, как концентрация, устойчивость и переключаемость.

*Ключевые слова:* адаптивный спорт, легкая атлетика, физическая подготовленность, когнитивные свойства, дети с нарушением интеллекта.

На современном этапе развития адаптивный спорт получает большую государственную поддержку в виде социальных программ разного рода, однако, педагогический канал остается наиболее приоритетным путем развития адаптивного спорта, так как именно он оказывает влияние на эмоционально-чувственную, ценностно-ориентированную, познавательную и деятельностьную сферы сознания детей с ограниченными возможностями здоровья [2].

Спорт, являясь действенным средством адаптации инвалида в общество, должен оказывать влияние не только на рост физической подготовленности и спортивных результатов, а также на формирование творческой, разносторонне развитой личности, стремящейся к познанию мира и самого себя, что является невозможным без целенаправленного развития когнитивных процессов (внимания, памяти, мышления), которые являются основой интеллектуальности человека [1, 4].

Дети с нарушением интеллекта, в свою очередь, имеют ряд существенных психологических особенностей, которые сказываются на формировании когнитивных свойств, а именно: нарушение обобщенности восприятия, низкая устойчивость внимания, трудности его распределения, замедленная переключаемость. Дети с нарушением интеллекта тяжелее воспринимают и обобщают информацию, на ее обработку у них уходит гораздо больше времени, чем у здоровых детей [3].

В целях более эффективного построения тренировочного процесса лиц с нарушением интеллекта необходимо в обязательном порядке учитывать

взаимосвязь качеств внимания с физическими способностями [5]. Данные взаимосвязи позволят не только повысить уровень физической подготовленности юных спортсменов, но и добиться повышения их качеств внимания, что в совокупности положительно повлияет на их социальную адаптацию в обществе.

Для выявления взаимосвязи между показателями развития физических способностей и показателями уровня развития внимания легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта был проведен корреляционный анализ. В тестирование приняли участие 20 спортсменов 10-12 лет с нарушением интеллекта (таблица).

Таблица – Взаимосвязи между показателями уровня физической подготовленности и уровнем развития внимания

Качества внимания	Прыжок в длину с места	Бег на 30м	Бег на 1000м	Челночный бег	Наклон вперед
Концентрация	0,81	- 0,78	- 0,74	- 0,86	0,57
Устойчивость	0,67	- 0,73	- 0,86	- 0,73	0,54
Переключаемость	0,62	- 0,44	- 0,31	- 0,89	0,24

В результате значимые статистические взаимосвязи были выявлены между следующими показателями: координационных способностей и показателей концентрации и переключаемости внимания – ( $r = -0,89$ ,  $p = 0,04$ ;  $r = -0,86$ ,  $p = 0,02$ ); скоростных способностей и показателями концентрации и устойчивости внимания – ( $r = -0,78$ ,  $p = 0,05$ ;  $r = -0,73$ ,  $p = 0,03$ ); выносливости и показателями концентрации и устойчивости внимания – ( $r = -0,74$ ,  $p = 0,04$ ;  $r = -0,86$ ,  $p = 0,04$ ); силовых способностей и концентрацией внимания – ( $r = 0,75$ ,  $p = 0,06$ ).

Средние статистические взаимосвязи были выявлены между показателями силовых способностей и показателями устойчивости и переключаемости внимания – ( $r = 0,67$ ,  $p = 0,04$ ;  $r = 0,62$ ,  $p = 0,02$ ); гибкости и показателей концентрации и устойчивости внимания – ( $r = 0,57$ ,  $p = 0,03$ ;  $r = 0,54$ ,  $p = 0,06$ ); показателями координационных способностей и устойчивостью внимания – ( $r = 0,73$ ,  $p = 0,02$ ).

Слабые статистические взаимосвязи были выявлены между показателями скоростных способностей и переключаемости внимания – ( $r = 0,44$ ,  $p = 0,03$ ); выносливостью и переключаемостью внимания – ( $r = 0,31$ ,  $p = 0,05$ ); гибкостью и переключаемостью внимания – ( $r = 0,24$ ,  $p = 0,02$ ).

Таким образом, из данного исследования можно сделать вывод, что уровень развития физических способностей легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта имеет достаточно значимые взаимосвязи с качествами внимания, что позволяет предположить, что с повышением уровня развития внимания, повышается и уровень физической подготовленности.

Следовательно, полученные в результате проведенных исследований данные свидетельствуют о том, что с повышением уровня физической подготовленности у испытуемых спортсменов также должен повыситься уровень развития внимания. Учет данных показателей, должен являться одним из организационно-педагогических условий при построении тренировочного процесса легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта на этапе начальной подготовки.

#### Список литературы

1. Котова, Е.А. Использование показателя уровня постоянного потенциала головного мозга для определения состояния спортивной формы спортсменов / Е.А. Котова, И.С. Баскаков, Е.Е. Биндусов // Современные средства повышения физической работоспособности спортсменов: сб. материалов Международ. науч.-практ. конф. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – С. 23-27.
2. Кулешов Р.С. Макина Л.Р. Современное состояние вопроса формирования физической культуры личности детей-инвалидов. // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ». – Уфа, 2022. – С. 367-370
3. Лузик, М.В. Организация специального коррекционного обучения, направленного на формирование мотивации учения у умеренно умственно отсталых учащихся. / М.В. Лузик // Детская и подростковая реабилитация. – 2008. – №1 (10). – С. 32-36.
4. Парфенова, Л.А. Влияние занятий флорболом на выполнение школьниками с интеллектуальными нарушениями нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2019.- №4. – С.59-61.
5. Парфенова, Л.А. Инклюзивные технологии физкультурно-спортивной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 13.



УДК 376.2

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО ХОККЕЯ КАК ПАРАЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА

**Маннанов Т.И.**

*аспирант*

Московский педагогический  
государственный университет  
Москва, Россия

*Аннотация.* В России активно развивается модуль адаптивной физической культуры, он благоприятно воздействует не только на успешную физическую реабилитацию и коррекцию, но и способен удовлетворить потребности детей с отклонениями в состоянии здоровья, как в самореализации, так и самоактуализации. Однако на данном этапе развития адаптивный хоккей, как паралимпийский вид спорта, имеет ряд проблем, связанных не только с кадровым обеспечением, но и с материально-технической базой. В статье проанализированы наиболее проблемные зоны развития адаптивного хоккея в России и перспективы развития выбранного вида спорта, как паралимпийского.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, адаптивный хоккей, дети с ограниченными возможностями здоровья, паралимпийский спорт.

**Актуальность.** В настоящее время в России по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) на 2022 год, количество обучающихся с ОВЗ более 1,15 миллиона человек [2]. Дети с ограниченными возможностями к обучению нуждаются в специальной физической реабилитации, физической коррекции, а также испытывают своего рода различные проблемы с интеграцией в общество [4].

В России активно развивается модуль адаптивной физической культуры, он благоприятно воздействует не только на успешную физическую реабилитацию и коррекцию, но и способен удовлетворить потребности детей с отклонениями в состоянии здоровья, как в самореализации, так и самоактуализации. На данный момент адаптивный спорт является одним из самых развитых и перспективных направлений адаптивной физической культуры, как средство физической реабилитации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья [3].

Необходимо отметить, что сейчас все больше становится популярным следж-хоккей, как один из видов адаптивного спорта. По данным на 2022 год в стране создано более 35 команд по следж-хоккею в 23 регионах, в которых занимаются дети и молодые люди от 7 до 20 лет. Количество команд интенсивно растет с каждым годом [5].

**Цель исследования:** анализ актуальных проблем и тенденций развития адаптивного хоккея в России, как паралимпийского вида спорта.

**Методы и организация исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контент-анализ, обобщение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящий момент адаптивный хоккей в России имеет ряд волнующих проблем. В первую очередь, можно выделить, несомненно, нехватку высококвалифицированных педагогических кадров. Тренировочный процесс для детей с ОВЗ основывается на особенных методиках и технологиях, для его реализации тренеру необходимо обладать специальными знаниями, умениями и навыками. Так как данная специализация появилась относительно недавно (в 1997 году), она до сих пор считается дефицитной. На данный момент в стране всего в 41 вуз проводит подготовку бакалавров по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», занимая 224 строчку в рейтинге всех специальностей.

Направление адаптивной и оздоровительной физической культуры существенно отличается от других специальностей высшего образования, т.к. объединяет в себе несколько крупных наук – физическую культуру, медицину, коррекционную (специальную) педагогику [4, с. 4]. Это приводит к научным спорам, основанным на разнящихся взглядах среди ученых касательно проблематики и методологии адаптивной физической культуры.

Учебным заведениям необходимо обеспечить высокий уровень подготовки обучающихся по направлению адаптивной физической культуры, в том числе предоставить возможность освоения студентами комплекса знаний, лежащих в основе общепрофессиональных и профессиональных компетенций. На стадии выпуска у студента должно быть сформировано профессиональное мировоззрение, он должен быть готов к работе с детьми разных возрастных категорий и различными видами отклонений.

Несмотря на активный рост популярности данного вида спорта, распространяется он в отдельных регионах, обеспечивающих все необходимые условия для занятий спортом детей с ОВЗ – это является еще одной актуальной проблемой адаптивного спорта. Стоит отметить, что со стороны государства оказывается всевозможная поддержка адаптивного спорта, но, к сожалению, до сих пор число профессиональных клубов по адаптивному хоккею невелико.

Это может быть связано и с проблемой обеспечения детей необходимым инвентарем и экипировкой, а также необходимостью нестандартной оснащённости ледовых площадок для проведения тренировок и игр по следж-хоккею.

Установленные критерии для ледовых арен предусматривают не только размеры льда и форму углов площадки, но материал и высоту бортов, цвет отбойной планки. Официальные требования также прописаны для скамеек запасных и оштрафованных игроков: ограждены органическим стеклом, наличие двух разных входов, должны быть оборудованы специальными подъемными устройствами для самостоятельного ухода с площадки и возврата, двери открываются только во внешнюю сторону, а все элементы обиты мягких материалом для предотвращения травм [1].

Что касается формы, так она нуждается в индивидуальной модификации в зависимости от физиологических особенностей ребенка. Например, для

перемещения на льду в следж-хоккее применяются специализированные сани, которые имеют раму из определенных высокопрочных сплавов. Для отталкивания ото льда и маневрирования используются две специальных клюшки, у которых на одном конце находится металлическая насадка с зубьями.

Особенность хоккея для лиц с нарушением слуха заключается в том, что игроки ориентируются по игре с помощью звука шайбы. По размерам она в два раза больше обычной. Внутри шайба полая и имеет восемь шариков. При перемещении снаряда по льду они бьются о стенки и создают звуковой ориентир для хоккеистов. Звук похож на биение шариков о стенки консервной банки. Перемещается шайба за счет своей конструкции медленнее обычной, что сделано специально для удобства игроков.

Для игры в «Хоккей для незрячих» используются адаптивные ворота, от обычных они отличаются расстоянием от поверхности льда до внутренней части верхней перекладины и составляет 91,44 см (3 фута), что на 30,56 см ниже, чем у стандартных ворот, остальные параметры остаются те же. Также рекомендуется не использовать форму белого цвета, так как она сливается со льдом и бортами площадки, общепринято, что хозяева поля играют в форме темного цвета, а команда противника – в яркой.

Статус и перспективы развития дисциплин адаптивного хоккея для детей с ограниченными возможностями как спорта высших достижений обсуждаются регулярно на симпозиумах, не только всероссийских, но и международных.

Рассмотренные выше проблемы позволяют сделать определенные выводы и сформулировать заключение о тенденциях развития детско-юношеского адаптивного хоккея в стране: В первую очередь целью адаптивного хоккея обозначается физическая реабилитация и социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья. На данный момент, только следж-хоккей входит в программу параолимпийских игр. Однако все чаще поднимается вопрос о том, как привести другие виды адаптивного хоккея в спорт высших достижений. И многие специалисты отмечают, что ситуация с включением, например, такого вида, как хоккей для незрячих, в программу олимпийских игр для людей с ОВЗ, достаточно близка. Но, к сожалению, пока соревнования не начнут проводить на международном уровне, включение такого вида хоккея для людей в ОВЗ в реестр невозможно.

В рамках Федерации адаптивного хоккея созданы программы развития. «Хоккей без барьеров» – разработана программа развития вида спорта, проводятся международные конференции для обсуждения актуальных вопросов, «Путь чемпиона» – стратегия развития игроков, один раз в год, в конце каждого сезона, проводится ключевое мероприятие модуля Всероссийский фестиваль адаптивного хоккея, «Мы разные – хоккей один» – включает в себя мероприятия по популяризации: открытие школ, мастер-классы, фотовыставки с участием известных личностей [6].

Адаптивный хоккей в России достаточно динамично развивающийся вид спорта, несмотря на вышеперечисленные проблемные зоны: дефицит научно-преподавательских кадров, обеспечение необходимого уровня подготовки

будущих специалистов, проблема обеспечения детей необходимым инвентарем и экипировкой и др., детский адаптивный хоккей имеет огромный потенциал для развития не только в России.

#### Список литературы

1. World Para Ice Hockey. Rules 2018-2022 [Электронный ресурс] // Официальный сайт Международного паралимпийского комитета. – URL: <https://www.paralympic.org/ice-hockey/rules/> (дата обращения 10.01.2023)
2. Дети с особыми образовательными потребностями [Электронный ресурс]. // Министерство просвещения Российской Федерации: официальный сайт. Режим доступа: URL: [https://edu.gov.ru/activity/main\\_activities/limited\\_health/](https://edu.gov.ru/activity/main_activities/limited_health/) (дата обращения 11.01.2023)
3. Касмакова, Л.Е. Адаптивный спорт в России и зарубежных странах / Л. Е. Касмакова. – Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57-13. С. 29-35.
4. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-метод. пособие / А.С. Самыличев [и др.]. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 88 с.
5. Следж-хоккей [Электронный ресурс]. // Параолимпийский комитет России: официальный сайт. Режим доступа: URL: <https://paraicehockey.ru/sledzh-hockey/> (дата обращения: 10.01.2023).
6. Следж-хоккей [Электронный ресурс]. // Параолимпийский комитет России: официальный сайт. Режим доступа: URL: <https://paraicehockey.ru/smena-statusa/> (дата обращения: 10.01.2023).

УДК 796.015.14

## **ВОВЛЕЧЕНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА КАК ОДНУ ИЗ СОЦИАЛЬНО УЯЗВИМЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**Милюков А.И.**

*магистрант*

**Еремин М.В.**

*к.п.н., доцент*

**Демидова Т.Е.**

*д.и.н., профессор*

Российский государственный  
социальный университет (РГСУ)

Москва, Россия

*Аннотация.* В статье сформированы базовые критерии для повышения продолжительности и качества жизни лиц пожилого возраста. Данная тема становится все более актуальной, т.к. пожилое население стремительно увеличивается, а уровень и качество жизни в стране резко снижается. Проблема продолжительности жизни на сегодняшний день стоит довольно остро. Тенденция увеличения количества лиц пожилого возраста обусловлена низкой рождаемостью и высоким уровнем смертности.

*Ключевые слова:* здоровье, фитнес, питание, социальная работа, лица пожилого возраста, физическая культура, оздоровительная ходьба.

**Актуальность.** С выходом на пенсию многие теряют смысл жизни, впадают в депрессию, тем самым снижают свое психоэмоциональное состояние. С наступлением старости у лиц пожилого возраста развивается целый комплекс особенностей здоровья (возрастные заболевания). Укрепление и сохранение здоровья в преклонном возрасте возможно благодаря соблюдению компонентов здорового образа жизни. Особое внимание необходимо уделять двигательной активности и питанию, т.к. эти два фактора напрямую влияют на продолжительность жизни [1].

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры, способствуя физическому совершенствованию личности. В процессе занятий физической культурой для каждого возрастного контингента предусмотрен индивидуальный подход [2].

Здоровый образ жизни – это комплекс мероприятия, направленный на сохранение и укрепление здоровья в процессе всей жизнедеятельности. Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание и двигательную активность [3].

Ходьба – естественный способ передвижения человека. У лиц пожилого возраста большим спросом пользуется скандинавская ходьба. Занятия

скандинавской ходьбой характеризуются использованием определенной техники с применением специализированных палок.

Двигательная активность способствует улучшению работы обмена веществ, кровоснабжения, развивает память, внимание и т.д. Важно правильно выбрать вид двигательной активности и выработать индивидуальный план питания.

**Цель исследования** – разработать методику занятий оздоровительной ходьбой, с использованием элементов здорового питания для лиц пожилого возраста, для повышения продолжительности и качества жизни.

**Организация и методы исследования.** Исследование было проведено в городе Москва на базе Российского государственного социального университета (РГСУ). В эксперименте принял участие 30 лиц пожилого возраста, 15 мужчин и 15 женщин. В процессе исследования использовался констатирующий педагогический эксперимент.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В виде двигательной активности нами использовалась оздоровительная ходьба в среднем темпе (75 – 90 шаг/мин., со скоростью 3,5-4 км/час.).

Был проведен анализ продуктов питания и составлены рекомендации в виде таблиц, которым придерживались испытуемые при составлении рациона питания из личных предпочтений.

Таблица 1 – Калорийность круп в приготовленном виде

№	Название продукта	Калорийность в 100 г	Жиры	Белки	Углеводы	Процент полезности продукта
1.	Гречневая крупа	95-110 ккал	0,65 г	4 г	20 г	95%
2.	Пшеничная крупа	90 ккал	0,7 г	3 г	17 г	80%
3.	Пшеничная крупа	79-100 ккал	0,5 г	3 г	16 г	85%
4.	Ячневая крупа	76 -90 ккал	0,3 г	2,3 г	16 г	90%
5.	Гороховая крупа	90-100 ккал	0,7 г	6 г	16,2 г	80%
6.	Перловая крупа	109 ккал	0,4 г	3,1 г	22,2 г	75%
7.	Рисовая крупа	78-85 ккал	0,1 г	1,5 г	17,4 г	70%
8.	Чечевичная крупа	112 ккал	0,0 г	7,8 г	20,1 г	75%
9.	Кукурузная крупа	85-88 ккал	0,2 г	0,0 г	20,0 г	70%
10.	Овсяная крупа (геркулес)	88 ккал	1,7 г	3,0 г	15 г	90%

В таблице 1 сформированы базовые крупы, которые благоприятно влияют на организм человека и рекомендованы к потреблению, а также дан анализ по КБЖУ для составления индивидуального рациона питания. Предоставленные виды круп являются оптимальными по калорийности, имеют достаточное количество жиров, белков и углеводов.

Таблица 2 характеризует включение в рацион питания рыбы, морепродуктов и мяса птицы в отварном (тушеном) виде, а также дает анализ по КБЖУ и процент полезности (воздействия) на организм лиц пожилого возраста. Данные продукты питания имеют низкую калорийность и достаточное количество жиров и белков для нормальной работы внутренних органов.

Таблица 2 – Калорийность рыбы, морепродуктов и мяса приготовленном виде

№	Название продукта	Калорийность в 100 г	Жиры	Белки	Углеводы	Процент полезности продукта
1.	Треска (отварная)	78 ккал	0,7 г	17,8 г	0,0 г	75%
2.	Креветки (отварные)	95-100 ккал	2,2 г	18,9 г	0,0 г	88%
3.	Кальмары (отварные)	110-122 ккал	2,8-4,2 г	18-21,2 г	0,0-2,0 г	85%
4.	Куриная грудка (отварная)	95-113 ккал	1,9 г	23,6 г	0,4 г	75%
5.	Грудка индейки (отварная)	84 ккал	1,2 г	20,5 г	0,1 г	85%

Таблица 3 – Калорийность овощей и фруктов в свежем виде

№	Название продукта	Калорийность в 100 г	Жиры	Белки	Углеводы	Процент полезности продукта
1.	Перец (красный и желтый)	27 ккал	0,0 г	1,3 г	5,3 г	90%
2.	Томат (помидор)	20 ккал	0,2 г	1,1 г	3,7 г	95%
3.	Огурец	15 ккал	0,1 г	0,8 г	2,8-3 г	80%
4.	Свекла	43 ккал	0,1 г	1,5 г	8,8 г	89%
5.	Капуста	27 ккал	0,1 г	1,8 г	4,7-6,8 г	90%
6.	Тыква	28 ккал	0,3 г	1,3 г	7,7 г	95%
7.	Кабачок	24 ккал	0,3 г	0,6 г	4,6 г	90%
8.	Морковь	32 ккал	0,1 г	1,3 г	6,9 г	98%
9.	Цветная капуста	30 ккал	0,3 г	2,5 г	5,4 г	97%
10.	Брокколи	28 ккал	0,4 г	3,0 г	5,2 г	98%
11.	Брюссельская капуста	43 ккал	0,0 г	4,8 г	8,0 г	90%
12.	Фасоль (стручковая)	24 ккал	0,2 г	2,0 г	3,6 г	91%
13.	Сельдерей	12 ккал	0,1 г	0,9 г	2,1 г	100%
14.	Спаржа	20 ккал	0,1 г	1,9 г	2,0-3,1 г	95%
15.	Редис	19 ккал	0,1 г	1,2 г	3,4 г	96%
15.	Яблоко	47-53 ккал	0,4 г	0,4 г	9,8 г	100%
16.	Груша	42-54 ккал	0,3 г	0,4 г	10,9 г	90%
17.	Мандарин	33 ккал	0,2 г	0,8 г	7,5 г	100%
18.	Апельсин	36-43 ккал	0,2 г	0,9 г	8,1 г	100%
19.	Грейпфрут	29-35 ккал	0,2 г	0,7 г	6,5 г	100%
20.	Лимон	16-34 ккал	0,1 г	0,9 г	3,0 г	100%
21.	Лайм	16 ккал	0,1 г	0,9 г	3,0 г	100%
22.	Гранат	52-72 ккал	0,0 г	0,9 г	13,9 г	100%
23.	Киви	48 ккал	0,6 г	1,0 г	10,3 г	100%
24.	Ананас (свежий)	49-52 ккал	0,2 г	0,4 г	10,6 г	100%

В таблице 3 представлена характеристика овощей и фруктов в свежем виде (КБЖУ) и их польза для здоровья пожилых, и рекомендованы к включению в рацион. Все овощи и фрукты важно потреблять исключительно в свежем виде. Овощи и фрукты имеют низкий процент жиров, при этом наделены достаточным количеством белков и углеводов.

Таблица 4 – Калорийность зелени в свежем виде

№	Название продукта	Калорийность в 100 г	Жиры	Белки	Углеводы	Процент полезности продукта
1.	Укроп	38-40 ккал	0,5 г	2,5 г	6,3гр.	100%
2.	Петрушка	47 ккал	0,4 г	3,7 г	7,6 г	100%
3.	Кинза	23 ккал	0,5 г	2,1гр.	1,9 г	100%
4.	Лук	19 ккал	0,0 г	1,3 г	4,6 г	100%
5.	Репчатый лук	41-47 ккал	0,0-0,2 г	1,4 г	8,2-10,4 г	100%
6.	Щавель	19-22 ккал	0,3 г	1,5 г	2,9 г	100%
7.	Шпинат	22 ккал	0,3 г	2,9 г	2,0 г	100%
8.	Руккола	25 ккал	0,7 г	2,6 г	2,1 г	100%
9.	Базилик	23-27 ккал	0,6 г	2,5 г	4,3 г	100%
10.	Листья салат	12 ккал	0,3 г	1,2 г	1,3 г	100%
11.	Китайская капуста (пекинская капуста)	16 ккал	0,2 г	1,2 г	2.0 г	100%

В таблице 4 находится зелень и ее характеристика по КБЖУ и полезности, которая также играет важную роль в формировании здорового образа жизни пожилого населения. Зелень потребляется, как и овощи (фрукты) в свежем виде, имеет достаточное количество белков, жиров и углеводов для получения пользы организмом.

Таблица 5 – Калорийность воды, кисломолочных и молочных продуктов

№	Название продукта	Калорийность в 100 г	Жиры	Белки	Углеводы	Процент полезности продукта
1.	Зеленый чай (без сахара)	3-5 ккал	0,0 г	0,0 г	0,0 г	95%
2.	Простая вода с добавлением лимона или лайма	19-22 ккал	0,0 г	0,1 г	2,9 г	90%
3.	Молоко	34-64 ккал	0,5-3,6 г	2,8-3,2 г	4,7-4,9 г	70%
4.	Творог	71 ккал	0,0 г	16,5 г	1,3 г	80%
5.	Сыр	116 ккал	12,7 г	12,2 г	0,0 г	75%
6.	Био (Баланс) Кефирный Classic Fit 0%	32 ккал	0,1 г	3,3 г	4,4 г	50-70%
7.	Простая вода	0,0 ккал	0,0 г	0,0 г	0,0 г	100%

В таблице 5 сформированы кисломолочные и молочные продукты с анализом по КБЖУ и пользой на организм пожилого человека. Данные продукты имеют абсолютно низкий процент жирности и углеводов, при этом с достаточным количеством белка.



В процессе эксперимента на протяжении 6 месяцев испытуемые занимались оздоровительной ходьбой 5 раз в неделю и придерживались здорового питания, опираясь на рекомендации, изложенные выше в виде таблиц.

После проведенного эксперимента мы получили следующие результаты:

1. Снижился избыточный вес.
2. Улучшилась походка, координация и устойчивость.
3. Повысилась выносливость.
4. Улучшилось артериальное давление.
5. Нормализовалась работа обмена веществ.
6. Отступили психоэмоциональные недуги (стресс, депрессия, волнение, страх, переживание и т.д.).
7. Появился стимул жизни и новые знакомые.
8. Улучшилось состояние кожи, волос и ногтей.
9. Повысилась работоспособность.
10. Адаптация к современно-активной жизни после выхода на пенсию.

**Заключение.** Таким образом, можно констатировать, что проведенный эксперимент несет положительный результат. Разработанная нами методика занятий оздоровительной ходьбой, с использованием элементов здорового питания для лиц пожилого возраста, благоприятно влияет на их здоровье. Данная разработка способствует сохранению и укреплению здоровья пожилого населения, а также повышает продолжительность и качество жизни, улучшает психоэмоциональное состояние, дает безболезненно адаптироваться в социуме после выхода на пенсию.

#### Список литературы

1. Милюков А.И. О коррекции здоровья пожилых людей путем использования технологий физической активности / А.И. Милюков, М.В. Еремин, Т.Е. Демидова // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов: сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: Печатный цех, 2022. – С. 145-152.
2. Милюков А.И. Оздоровительная ходьба как средство сохранения и укрепления здоровья пожилого населения / А.И. Милюков // Наука и образование в современном вузе: вектор развития: сборник материалов научно-практической конференции. – Шуя: Шуйский филиал ИвГУ, 2022. – С. 186 –187.
3. Милюков А.И. Скандинавская ходьба как один из эффективных факторов укрепления здоровья лиц пожилого возраста / А.И. Милюков, М.В. Еремин // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы: сборник материалов XV Международной студенческой научно-практической конференции часть 2 / [Электронное издание]. – М.: МГУСиТ. 2021. – С. 333–338.

УДК 615.825.1

## РАЗВИТИЕ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

**Миногина Е.В.**

*старший преподаватель*  
Оренбургский государственный  
педагогический университет  
Оренбург, Россия

*Аннотация.* Данная статья рассматривает проблему и особенности развития статокинетической устойчивости у детей с ДЦП среднего школьного возраста. Приведено сравнение результатов тестирования опытной и экспериментальной группы, для точного определения эффективных средств физической реабилитации у детей с ДЦП

*Ключевые слова:* статокинетическая устойчивость, дети с ДЦП, физическая реабилитация, средства.

**Актуальность.** Подъем требований к уровню повседневной, в том числе и профессиональной подготовленности человека показывает необходимость совершенствования системы физической подготовленности. Это, в полном объеме, касается процесса физической реабилитации детей с церебральным параличом, так как их повседневная жизнь и деятельность определяется вынужденной высокой мышечной работой; большим количеством обрабатываемой информации; работой, которой часто приходится выполнять в быстро меняющихся ситуациях, например, при необходимости сгруппироваться при падении или потери равновесия, на неустойчивой опоре. Так же, на это влияет время возможности среагировать на меняющуюся ситуацию. Данный факт и анализ современных научных работ (Е.С. Ткаченко, 2019; М.М. Аймакаева и А.Е. Тлеуколова, 2016; Е.М. Голикова, 2022; Т.Т. Батышева, 2012) определяют необходимость развития статокинетической устойчивости детей с церебральным параличом дошкольного возраста, так как, именно, в этом возрасте есть возможность максимально погасить патологические рефлексии, закрепить имеющиеся навыки и развивать новые.

**Введение.** На сегодняшний день ведущей патологией у детей является детский церебральный паралич, который клинически проявлялся в двигательных нарушениях, параличах парезах, нарушениях в двигательнo-координационных способностях, гиперкинезах, в разной степени сложности [1]. Это сочетается с задержкой в психическом развитии, а также нарушениями слуха, зрения. Двигательные нарушения обусловлены тем, что изменение мышечного тонуса, сочетаясь с патологическими тоническими рефлексиями (автоматизмами), препятствует нормальному развитию возрастных двигательных навыков – пространственной ориентировке, равновесию, координации [6]. Так, профессор Л.Г. Буйнов выделяет такое понятие как «статокинетическая устойчивость» – «это способность сохранять на

оптимальном уровне функциональное состояние организма, пространственную ориентировку, равновесие тела в статике и динамике, координацию произвольных движений и, в конечном итоге, высокий уровень профессиональной работоспособности в условиях активного и пассивного перемещения тела в пространстве» [4].

Отмечают, следующие, проявления статокинетической устойчивости: 1) ортостатическая, определяется в период активных и пассивных перемещений тела из горизонтального положения в вертикальное; 2) клиноортостатическая, определяется в перемещении тела из вертикального в горизонтальное положение; 3) статическая, определяется в удержании вертикального положения, при действии сил гравитации; 4) антигравитационная, определяется в удержании вертикального положения, когда голова внизу (вверх ногами), при воздействии гравитационных сил; 5) кинетическая, когда воздействуют на тело ускорения; 6) оптокинетическая, определяется в перемещении в пространстве, при оптокинетических воздействиях [7,8].

Следует отметить, что статокинетическая устойчивость детей с ДЦП необходима для любой физической деятельности, так как их жизнедеятельность требует особой координации, равновесия и ловкости при выполнении двигательных действий.

**Цель исследования** – оценить эффективность средств физической реабилитации для развития статокинетической устойчивости детей с церебральным параличом дошкольного возраста.

**Организация и методы исследования.** В исследовании участвовало двадцать детей с церебральным параличом, дошкольного возраста. Были организованы две группы – это экспериментальная и контрольная, по 10 человек со слабой и средней степенью ДЦП (дети имели навык перемещения ползанием, ходьбой и бегом). Исследование проходило в 2022 году, с января по декабрь, в реабилитационном центре «Потенциал», г. Оренбург. В исследование входило три этапа:

1. Была подобрана научная литература по теме статьи, проведен ее анализ и синтез, изучался и рассматривался опыт физической реабилитации детей с ДЦП. В начале года оценивались характеристики статокинетической устойчивости детей с ДЦП;

2. Непосредственно эксперимент – применялись подобранные средства развития статокинетической устойчивости в организации физической реабилитации: упражнения из Бобат-терапии; комплекс с активно-пассивными упражнениями; суставная гимнастика; механотерапия (иппотренажер, галилео, баланс-мастер, иммерсионная ванна); комплексы упражнений в сенсорно-динамическом зале «Дом Совы», войта-терапия;

3. В конце года выполнена повторная оценка характеристик статокинетической устойчивости детей с ДЦП. Определилось заключение исследования.

Процесс физической реабилитации реализовался с учетом объема и интенсивности физических нагрузок, индивидуальных особенностей детей и их функционального состояния организма.

Для исследования был подобран метод анализа научных данных. Применилось педагогическое тестирование: «перемещение от фишки к фишке» (дети перемещались в соответствии с индивидуальными возможностями, два отрезка по десять метров, обозначенных яркими фишками, фиксировалось время выполнения теста); «удержание статического равновесия» (дети принимали положения сидя на фитболе, руки в стороны, глаза закрыты, стопы на вису, фиксировалось время выполнения теста); «бросок в цель» (на расстоянии три метра дети выполняли бросок волейбольного мяча в малый обруч, учитывалось количество попаданий из пяти попыток).

Для сравнения результатов тестирования в группах до и после эксперимента применялся U-критерий Манна-Уитни. Вычисление данных производилось с помощью автоматического расчета, по формуле  $U = (n_1 + n_2) - T_x$ , что снизило вероятность ошибки в вычислении.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогическое тестирование характеристик статокинетической устойчивости, у детей с ДЦП средней и легкой степени, показало результаты, указанные в таблице 1.

Таблица 1 – Результат исходного тестирования до эксперимента и после

группа	перемещение от фишки до фишки (сек)		статическое равновесие (сек)		бросок в цель (кол-во раз)	
	до эк-та	после эк-ка	до эк-та	после эк-та	до эк-та	после эк-та
экспериментальная	35.4±7.9	34.0±7.0	5.2±3.0	6.5±2.9	2.8±1.3	3.7±0.7
контрольная	35.6±10	35.6±10	5.2±3.7	4.9±3.5	2.8±1.2	2.6±1.2
значение U-критерия Манна Уитни	39.5	21	46.5	19	49.5	21

При  $p \leq 0,05$

Результаты экспериментальной группы, в которую включили специально подобранные средства физической реабилитации, значительно увеличились, тогда как в контрольный значимый прирост в результатах не было. Исходя из данных исходного тестирования, приведенных в таблице 1, по формуле определили U-критерий Манна Уитни. До эксперимента в тесте «перемещение от фишки до фишки»  $U=39.5$ , «статическое равновесие»  $U=46$  «бросок в цель»  $U=49.5$ . После эксперимента в тесте «перемещение от фишки до фишки»  $U=21$ , «статическое равновесие»  $U=19$ , «бросок в цель»  $U=21$ .

Критическое значение U-критерия Манна-Уитни, при численности сравнительных групп по десять человек, составляет число 23, в связи с этим, следует отметить:

- в экспериментальной и основной группе, до включения в занятия с детьми специально подобранных средств физической реабилитации, в тестировании «перемещение от фишки до фишки» ( $39.5 > 23$  ( $p > 0,05$ )), «статическое равновесие» ( $46.5 > 23$  ( $p > 0,05$ )), «бросок в цель» ( $49.5 > 23$  ( $p > 0,05$ )) – различия уровня признака в группах статистически не значимы, потому что U-критерий больше критического значения, принимается нулевая гипотеза;

- в экспериментальной и основной группе, после включения в занятия с детьми специально подобранных средств физической реабилитации в тестировании «перемещение от фишки до фишки» ( $21 < 23$  ( $p < 0,05$ )), «статическое равновесие» ( $19 < 23$  ( $p < 0,05$ )), «бросок в цель» ( $21 < 23$  ( $p < 0,05$ )) – подтверждается статистическая значимость различий результатов в группах, принимается альтернативная гипотеза.

**Заключение.** Таким образом, динамика результатов тестирования характеристик статокинетической устойчивости показала улучшение результатов в экспериментальной группе, что подтверждает эффективность подобранных средств физической реабилитации для развития статокинетической устойчивости у детей с ДЦП среднего школьного возраста.

#### Список литературы

1. Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О. В. Детские церебральные параличи. Киев, 1988. 326 с.
2. Батышева, Т. Т. Современные технологии диагностики и реабилитации в неврологии и ортопедии / Т.Т. Батышева, Д.В. Скворцов, А.И. Труханов; под общ. ред. Скворцова Д.В. – М.: Медика, 2005. – 244 с.
3. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
4. Буйнов, Л.Г. Патогенетический подход к разработке средств и методов повышения статокинетической устойчивости операторов авиакосмического профиля / Л. А. Глазников, Л. Г. Буйнов, М. И. Говорун [и др.] // Вестник оториноларингологии. – 2012. – № 4. – С. 33-36.
5. Голикова, Е. М. Физическая реабилитация детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии / Е. М. Голикова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 2. – С. 77-79.
6. Касмакова, Л.Е. Методика развития координационных способностей детей с ДЦП с использованием лечебного костюма «Адели» / Л.Е. Касмакова, В.Д. Калимуллина// В сборнике: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2021. С. 951-953.
7. Ткаченко Екатерина Сергеевна, Голева Ольга Петровна, Щербаков Денис Викторович, Халикова Адель Равильевна Детский церебральный паралич: состояние изученности проблемы (обзор) // МиД. 2019. №2. – С. 4-8.
8. Ткачук, А. А. Статокинетическая устойчивость человека / А. А. Ткачук, В. А. Ткачук. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 2 (61). – С. 366-369.
9. Физическая реабилитация для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н. А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000 – 224 с.

УДК 159.9.07

## ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СМАРТФОНА И ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

**Мифтахов С.Ф., Абдулин И.Ф.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Российский государственный университет правосудия  
Казань, Россия

*Аннотация.* В работе анализируются особенности зависимости от смартфона и информационно-коммуникационной сети Интернет студентов. Описаны симптомы интернет-зависимости и ее последствия для здоровья и развития человека. Внимание уделено профилактике зависимости от смартфона и Интернета.

*Ключевые слова:* Интернет, смартфон, зависимость, профилактика зависимости.

**Актуальность.** Жизнь современного человека в наше время очень тесно связана с таким гаджетом как смартфон. Но сам по себе смартфон не был бы так важен для человека, в случае отсутствия глобальной сети в виде Интернета. В наше время Интернет – это то, без чего не может обойтись практически любой человек на планете Земля. Его использование действительно комфортно и быстро, но одновременно и опасно, потому что вызывает путем затягивания своеобразную зависимость от смартфона (вместо смартфона можно подразумевать Интернет). В наше время люди сильно привыкли и чуть ли не зависимы от возможности постоянно держать телефон в руках. Как-никак смартфон является отличным аспектом развлечений, инструментом для работы и устройством для общения с людьми на расстоянии. Стоит отметить, что использование смартфона в интенсивном формате может оказывать отрицательное влияние на нашу жизнь.

**Цель исследования.** Изучение зависимости от смартфона и интернета у студентов в возрасте 18-19 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Смартфон это один из самых продаваемых видов электронных девайсов в истории, в наше время данное устройство имеется у двух третьих взрослых людей в мире. Проблемное использование смартфона может подразумевать чрезмерное желание использовать мобильную связь и бездумно тратить на это деньги и время. Есть вероятность вызова плохих последствий для здоровья, в виде недосыпа, бессонницы, рассеянности внимания, утраты способности полностью отдалиться важному делу или работе.

Использование смартфона негативно сказывается на сне, так как синий цвет экрана (даже с использованием в современных смартфонах режима комфорта для глаз в виде зеленого цвета) влияет на выработку мелатонина (гормона, отвечающего за качество сна), которому необходима полная темнота [2]. Также этот самый синий цвет воздействует на циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанных со сменой дня и ночи. Следует учитывать гудки и различные звуковые уведомления, которые могут разбудить человека находящегося в фазе глубокого сна, посреди ночи. Вышеперечисленные факторы приводят к тому,

что уже наутро человек лишен энергии, вял, безэмоционален или наоборот чересчур эмоционален и груб с окружающими людьми. Как правило, у людей уже пропадает мотивация действовать в течение всего дня, и соответственно нарушаются основные режимы полифазного сна.

Использование смартфона отражается еще и на способности сосредотачиваться во время действий требующих максимальную концентрацию, в сфере учебы, работы, спорта или же хобби [1]. Смартфоны приучают человеческий мозг постоянно отвлекаться, мешая полноценно погрузиться в рабочий, и учебный процесс, из-за элементарного желания узнать, не появились ли какие-нибудь важные новости, требующие личного вмешательства человека. Смартфоны ослабевают потенциал вдумчивости и полного погружения в работу.

Но, не смотря на все это, одним из самых главных и отрицательных для человека последствий частого использования смартфона и Интернета является «исчезновение» в реальной жизни. Ведь с каждым днем, люди все больше и больше тянутся к своему «драгоценному» смартфону и стремятся больше проводить с ним время. Удивительным фактом является то, что большая часть населения не осознает этих последствий, и считает это вполне нормальным явлением. По пути домой, после работы или же учебы, человек перестает замечать то, что его окружает, например, красивый пейзаж. А если с ним по пути идут друзья, упускает возможность с ними пообщаться.

Чтобы обезопасить процесс использования смартфона и Интернета, есть определенные методы. Сначала стоит в течение месяца ежедневно ограничивать количество часов, проводимых со смартфоном в руках [6]. За это время, возможно, избавиться от популярной привычки молодежи братья чуть что за телефон. Далее данную же методику можно проецировать и на используемые нами приложения. Например, ограничивая приложения во времени, уменьшится соответствующее время использования приложений и у человека появится дополнительное свободное время. Но больше всего стоит рассматривать самодисциплину, именно благодаря самодисциплине, человек сам будет нормировать время, нужное для использования телефона.

Таблица 1 – Результаты выявления зависимости от смартфона у студентов 18-19 лет (n = 50 человек)

Частота обращения к смартфону и Интернету	Никогда не использую	Практически не использую	Использую, но редко	Использую по возможности	Регулярно и ежедневно
Для работы и учебы	0	2	3	6	39
Для отдыха и развлечений	0	3	1	3	43
Для общения	0	1	1	2	46
Для саморазвития и обучающих программ	3	1	4	9	33
Перед тем как лечь спать	3	2	2	3	40
Утром сразу после пробуждения	4	2	1	2	41

Для проведения исследования было опрошено 50 студентов 18-19 лет Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В опросе принимали участие направления физической культуры, адаптивной физической культуры, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Опрос был произведен с помощью программного обеспечения для опросов “Google Forms”. Опрос состоял из 11 вопросов, полученные результаты представлены в виде таблицы 1 (см. выше). Фиксировались показатели частоты обращения к смартфону: для работы и учебы, для отдыха и развлечений, для общения, для саморазвития и обучающих программ, перед тем как лечь спать и утром (сразу после пробуждения).

**Заключение.** Исходя из исследований, было выяснено, что зависимость от смартфона и Интернета очень распространена и негативно влияет на организм человека в формате тревожности, стресса, отрицательных эмоций, бессонницы, плохим качеством сна и возможной агрессией [4]. Ко всему этому, стоит добавить рассеянность внимания, потери полного погружения в рабочий процесс и «исчезновение» в реальной жизни. Во всяком случае, регулярное и массовое использование населением смартфонов и Интернета неизбежно, так как человечество уже живет в эпоху цифровизации, поэтому, придерживаясь вышеупомянутых правил по эксплуатации смартфона и Интернета, можно полностью обезопасить себя в этой сфере и заниматься своей деятельностью, не боясь за возможные последствия.

#### Список литературы.

1. Зависимость от телефона: признаки, определение, как избавиться: сайт – Текст : электронный. – URL: <https://help-point.net/articles/zavisimost-ot-telefona-priznaki-opredelenie-kak-izbavitsya/> (дата обращения 26.11.2022).
2. Как избавиться от телефонной зависимости: сайт – Текст : электронный. – URL: <https://teledoctor24.ru/article/561-kak-izbavitsya-ot-telefonnoy-zavisimosti/> (дата обращения 20.11.2022).
3. Ромашкина, Г.Ф. Риски интернет-зависимости: структура и особенности восприятия / Г. Ф. Ромашкина, Р. Р. Хузяхметов // Образование и наука. – 2020. – № 8. – С. 108-134. – ISSN 1994-5639. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/313934> (дата обращения: 24.11.2022).
4. Цифровой детокс: лучшие способы побороть зависимость от смартфона: сайт – Текст : электронный. – URL: <https://trends.rbc.ru/trends/innovation/5e428ddf9a7947239d2c30ce> (дата обращения 27.11.2022).
5. Чем опасна зависимость от смартфона и как навсегда от нее избавиться: сайт – Текст : электронный. – URL: <https://lifehacker-ru.turbopages.org/lifehacker.ru/s/smartphone-habit/> (дата обращения 18.11.2022).
6. Шейнов, В.П. Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности / В. П. Шейнов // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. – 2020. – № 4. – С. 120-127. – ISSN 2521-6821. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/320807> (дата обращения: 25.11.2022).



УДК 378.147

## ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ АФК В ИВАНОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА С ИВАНОВСКИМ РЕГИОНАЛЬНЫМ ОТДЕЛЕНИЕМ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА РОССИИ»

**Михайлов А.А.**

*д.п.н., профессор*

**Чиркин Н.А.**

*аспирант*

Ивановский государственный университет, Шуйский филиал  
Шуя, Ивановская область, Россия

*Аннотация.* В российских вузах ведется подготовка будущих бакалавров по образовательной программе «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Значительной категорией людей, к работе с которыми должны быть подготовлены будущие бакалавры АФК, являются люди с ментальными нарушениями. Сегодня актуальной является проблема формирования у будущих бакалавров профессиональной готовности к работе с детьми с ментальными нарушениями, овладение педагогическими компетенциями. Представлены возможности социального партнерства в профессиональной подготовке будущих бакалавров АФК.

*Ключевые слова:* социальное партнерство, профессиональная подготовка бакалавра АФК.

**Актуальность.** В вузах Российской Федерации на протяжении более чем 20 лет осуществляется профессиональная подготовка бакалавров, способных грамотно осуществлять деятельность в области адаптивной физической культуры. Речь идет об обучении в вузах бакалавров по направлению подготовки 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), образовательной программы «Физическая реабилитация». Выпускники бакалавриата должны быть подготовлены к работе в области адаптивного физического воспитания, физической реабилитации и адаптивного спорта.

В процессе профессиональной подготовки студенты изучают технологии работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и с людьми, а большей части с детьми, имеющими проблемы в ментальной сфере (люди с ментальными нарушениями). Отмечаем, что практическая подготовка будущих бакалавров АФК в этом направлении зачастую носит недостаточной системный характер в условиях роста числа людей с ментальными нарушениями среди всех нозологических групп.

В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (ФГОС ВО) направления подготовки «Физическая реабилитация» отмечено, что будущий бакалавр АФК помимо выполнения реабилитационной деятельности с людьми с ограниченными возможностями здоровья, а соответственно и с людьми с

ментальными нарушениями, должен обладать готовностью к обучению лиц с ОВЗ специальным знаниям в области АФК, а также специфическим способам их рационального применения при выполнении комплексов упражнений адаптивной физической культуры. Кроме этого, он должен уметь грамотно донести информацию как до самого реабилитируемого, так и для его окружения о проводимых реабилитационных и оздоровительных мероприятиях, их воздействии (прямом и опосредованном) на организм. Касается это работы как со взрослыми людьми, так и с детьми с ментальными нарушениями [4,6].

В связи с этим, будущему бакалавру АФК в своей дальнейшей профессиональной деятельности с самой распространенной категорией детей с ментальными нарушениями предстоит выполнять не только функцию реабилитолога, но и педагога. Это, в свою очередь, делает актуальной проблему формирования у будущих бакалавров профессиональной готовности к работе с детьми с ментальными нарушениями, важными составляющими которой, на наш взгляд, являются педагогические компетенции.

Одним из условий, повышающем продуктивность профессиональной подготовки будущего бакалавра АФК, является использование в образовательном процессе возможностей организаций-партнеров. Речь идет о социальном партнерстве, организуемом вузом как с профильными медицинскими, спортивными, образовательными организациями, так и с общественными [7]. В нашем понимании, социальное партнерство представляет собой систему взаимоотношений университета и организаций-партнеров, направленную на конечную цель: формирование у бакалавра АФК высокого уровня готовности к профессиональной деятельности как педагога-реабилитолога, способного организовать педагогическое взаимодействие с детьми с ментальными нарушениями, что предполагает формирование у бакалавра педагогических компетенций [3].

Как мы отмечали ранее, «объединение организаций – социальных партнеров предоставляет возможность для решения различных задач: получение сотрудниками дополнительного образования, проведение различных акций, служебных мероприятий и т.д. Вуз может использовать материальные, организационные, кадровые и другие резервы ведомственных организаций. Реализация такого социального партнерства позволяет повысить роль вуза в регионе за счет создания интегрированного научно-образовательного пространства, которое обеспечивает подготовку будущих бакалавров АФК с высоким уровнем готовности к профессиональной деятельности, направленной на реализацию актуальных задач в области адаптивной физической культуры» [3, с. 95].

Вот уже на протяжении пяти лет профессиональная подготовка будущих бакалавров АФК в Ивановском государственном университете осуществляется в условиях социального партнерства с Ивановским региональным отделением Всероссийской общественной благотворительной организации помощи инвалидам с умственной отсталостью «Специальная Олимпиада России» (далее Ивановское отделение СОР). В вузе располагается один из офисов отделения,

заключено соглашение о сотрудничестве в деле подготовки будущих бакалавров АФК. Со стороны кафедры адаптивной физической культуры оказывается научно-методическое сопровождение деятельности регионального отделения, организуются семинары по различным аспектам адаптивного спорта, в том числе спорта для лиц с ментальными нарушениями. Так, в 2022 году на базе вуза был проведен семинар: «Развитие адаптивной физической культуры для детей с ментальными нарушениями», участниками которых, помимо преподавателей коррекционных школ Ивановской области, тренеров спортивных организаций и родителей детей с ментальными нарушениями принимали участие студенты, обучающиеся по программе АФК. Участники Ивановского отделения СОР имеют возможность в повышении квалификации как через Центр дополнительного образования в вузе, так и участвуя в образовательных программах, организуемых федеральной дирекцией СОР в г. Москва.

На ежегодных студенческих научных конференциях заслушиваются доклады по проблемам организации спортивной работы с людьми с ментальными нарушениями, представляется опыт проведения как реабилитационных, так и спортивно-массовых мероприятий. Особое внимание уделяется освещению опыта организации инклюзивных спортивных мероприятий [1]. Среди тем выпускных квалификационных работ выпускников присутствуют темы, касающиеся специального олимпийского движения, организации спортивных мероприятий с умственно-отсталыми людьми различных возрастных групп: «Применение подвижных игр в реабилитации детей с умственной отсталостью», «Использование нестандартного спортивного оборудования в обучении и воспитании лиц с интеллектуальными нарушениями», «Особенности коррекции и развития основных физических качеств у детей с умственной отсталостью», «Подготовка старшеклассников с умственной отсталостью к трудовой деятельности по средствам участия в специальном олимпийском движении» и др.

На базе Ивановского отделения СОР организуется практическая подготовка будущих бакалавров АФК к работе с детьми с ментальными нарушениями. Студенты участвуют в организации и проведении спортивных праздников и соревнований различного уровня по: адаптивному баскетболу, юнифайд-футболу, бочча, волейболу, фитнесу, настольному теннису, спецатлону.

Студенты образовательной программы «Физическая реабилитация» при сопровождении своих педагогов-наставников активно участвуют в реализации социально-значимых проектов, таких как: проект – «Инклюзивный спорт для всех» [2, 5] при поддержке благотворительного фонда Владимира Потанина «Сила спорта» (проект реализуется с 2021 года), проект – «Школа здоровья для детей с ментальными нарушениями «Расширяй границы!» и др.

Так, в 2022 году Ивановским государственным университетом совместно с Ивановским отделением СОР был реализован проект, поддержанный Росмолодежью, «Школа здоровья для детей с ментальными нарушениями «Расширяй границы!»». В процессе реализации данного проекта нами решались

следующие задачи. Так, в процессе проведения работы с детьми с ментальными нарушениями в условиях социального партнерства с Ивановским отделением СОР осуществлялось формирование профессиональных компетенций у студентов во внеурочное время и на базе образовательных и общественных организаций, входящих в региональное отделение СОР. Кроме этого, студенты – будущие бакалавры АФК участвовали в создании образовательной среды для детей с ментальными нарушениями, которая не ограничивается конкретной образовательной организацией, а представляет собой элемент открытого физкультурно-спортивного пространства (Р.М. Шипилов), которая позволяет обеспечить им успешную социализацию, будет способствовать улучшению их физической формы. Кроме этого, оборудование, спортивная экипировка приобретенное в процессе реализации проектов, сами мероприятия (систематические тренировки, соревнования, творческие мастерские) положительным образом сказались на формировании готовности детей с ментальными нарушениями к соревновательной деятельности, в том числе и в юнифайд-командах.

Занятия с детьми проводились на базе коррекционных школ и школ-интернатов Ивановской области, а также на базе Шуйского филиала «Ивановского государственного университета». Для тренировочного и соревновательного процессов с детьми с ментальными нарушениями на базе вуза была создана площадка со специализированным спортивным оборудованием и инвентарем. Студенты-волонтеры совместно с преподавателями школ-интернатов дважды в неделю проводили физкультурно-оздоровительные занятия и спортивные тренировки, готовили детей к участию в региональных и во Всероссийских соревнованиях по программе СОР. Все занятия проходили под контролем штатных специалистов организаций (врача, психолога, тренера). Студенты в практической деятельности овладевали необходимыми для работы компетенциями, что, в свою очередь должно сказаться на уровне их готовности к профессиональной деятельности. В рамках реализации проекта были подготовлены и проведены региональные соревнования по юнифайд-футболу, бочча, юнифайд-бочча, спортивный праздник «Фестиваль юнифайд-спорта». Все мероприятия на этапе подготовки тщательно проектировались студентами при сопровождении опытных методистов, а видеозапись тренировочных занятий, спортивных соревнований анализировалась на учебных занятиях.

Отметим, что в процессе подготовки студентов – будущих бакалавров АФК к проведению ими тренировок, занятий и соревнований с детьми с ментальными нарушениями, нами рассматривались проблемы, связанные с разработкой методик проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми с ОВЗ, делался акцент на педагогическую составляющую деятельности специалиста АФК. Кроме этого, студентам были предоставлены кейсы, знакомясь с которыми, студенты расширяли свои представления об имеющемся опыте использования современных психолого-педагогических технологий формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а

также о специфике организации инклюзивного физкультурно-спортивного образования в различных организациях, реализующих физкультурно-спортивные программы для детей с ОВЗ.

Нами установлено, что у студентов – будущих бакалавров АФК, обучение которых осуществлялось в условиях социального партнерства, качественно повысилась степень профессиональных компетенций, которые должны быть сформированы у обучающихся в соответствии с ФГОС ВО (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты оценки степени сформированности компетенций у студентов – будущих бакалавров АФК в условиях социального партнерства (max. = 10 баллов)

Профессиональные компетенции по ФГОС ВО	10 чел.	
	Окт. 2021	Окт. 2022
Способен планировать индивидуальную и групповую работу по программе АФК с лицами с ОВЗ	4,4±0,8	8,4±0,4
Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде, осуществлять деловую коммуникацию, проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по АФК по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с ОВЗ	4,5±0,5	8,5±0,6
Способен формировать рекомендации по АФК, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося, проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, бытовому самообслуживанию, формированию интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой	4,3±0,5	8,2±0,5
Способен проводить педагогическое наблюдение, тестирование, диагностику психического и физического состояния занимающихся	4,5±0,6	8,3±0,5
Среднее значение	4,4±0,5	8,4±0,5

Таким образом, организация профессиональной подготовки будущих бакалавров АФК в условиях социального партнерства с Ивановским региональным отделением «Специальная Олимпиада России» показывает свою продуктивность и создает дополнительные возможности как для студентов, так и для детей с ментальными нарушениями.

#### Список литературы

1. Лебедев, Е.В. Об инклюзивном спорте в Специальной Олимпиаде / Е.В. Лебедев, М.С. Ракова, А.А. Михайлов, Т. Стеблер // Наука, образование и культура. сборник научных статей XI Международной научно-практической конференции. – Шуя, 2021. – С. 118-120.
2. Лебедев, Е.В. Роль Специальной Олимпиады в подготовке кадров для реабилитации лиц с особенностями интеллектуального развития / Е.В. Лебедев, Л.А. Парфенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №6. – С. 66-68.
3. Михайлов А.А. Теория и практика подготовки бакалавров – будущих учителей безопасности жизнедеятельности в условиях социального партнерства с организациями силовых ведомств: Монография. – Москва, 2020.- 322с.
4. Михайлов А.А., Чиркин Н.А. Работа с детьми с ментальными нарушениями как направление профессиональной деятельности специалиста адаптивной физической культуры

// Наука, образование и культура. Сборник научных статей по итогам XII Международной научно-практической конференции. Отв. редактор А.А. Михайлов. – Шуя, 2022. – С. 128-132.

5. Парфенова, Л.А. Концепция образовательной стратегии Специальной Олимпиады России» / Л.А. Парфенова, Е.В. Лебедев, Н.А. Цухлов // Теория и практика физической культуры – 2022. – № 2. – С. 85.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №942.

7. Черенщиков А.Г. Эффективные формы физкультурно-спортивного взаимодействия молодежи и людей с ограниченными возможностями здоровья / А.Г. Черенщиков, Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 9. С. 59.

УДК 378.016

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Моздокова Ю.С.**

*д.п.н., профессор*

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

*Аннотация.* В статье рассматриваются роль и место, а также проблемные аспекты в формировании педагогических компетенций в профессиональной подготовке студентов в сфере адаптивной физической культуры, ориентированных на работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, педагогические компетенции, реабилитация, нозологические отклонения, инвалиды, профессиональная деятельность.

**Актуальность.** Концептуальной основой реализации федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования является компетентностный подход, который определяет вектор содержания всего процесса обучения студентов в вузе. Проблемой формирования необходимого объема компетентностей у студентов в спортивном вузе, осуществляющем подготовку инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основополагающей представляется педагогическая компонента, крайне необходимая как условие учета специфики контингента студентов с дефектами психофизического состояния здоровья, а также представителей потенциальной аудитории, с которой выпускники будут осуществлять профессиональную деятельность средствами физической культуры.

**Цель исследования:** выявление педагогического компонента в подготовке студентов в сфере адаптивной физической культуры как одного из ведущих в системе профессиональных компетенций.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось с участием студентов государственного университета спорта, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Применялись методы наблюдения, анализа, опроса, самоанализа и другие.

Профессиональный набор компетенций специалиста по адаптивной физической культуре (тренера, учителя, инструктора, методиста и других) имеет отличную от других профессий специфику. Такие кадры тесно взаимодействуют с лицами, имеющими необратимые отклонения в состоянии здоровья, нозологические дефекты физического и/или психического характера, что во многом определяет совокупность педагогических условий организации процесса обучения и реализации программ по адаптивной физической культуре. При этом особое значение имеет соблюдение этических норм

взаимодействий с ними, опора на дифференцированный подход и другие важные моменты.

Эта специфика определяет необходимость формирования и развития у студентов комплекса педагогических компетенций, которые так или иначе будут определять степень успешности в профессиональной деятельности в будущем.

В профессиональном стандарте указанных выше должностей представлен перечень требований и необходимых компетенций, которыми должен владеть выпускник. Например, в Профессиональном стандарте 05.004 «Инструктор по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» [1, с.1] указано, что работник должен уметь: «...взаимодействовать с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья ...с учетом нравственных и деонтологических норм; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятий по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; знать методы общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, мотивировать их к участию в мероприятиях» [1, с.1]. В тексте данного документа прописана обязательность владения необходимыми профессиональными компетенциями в области общения и педагогического контроля. Для того, чтобы понять, насколько вуз удовлетворяет требованиям практики, необходимо сопоставить совокупность компетенций, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования (бакалавриат) по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и указанного Профессионального стандарта специалиста, работающего по данному направлению.

В учебных планах предлагается дисциплина «Педагогика» и «Специальная педагогика» в блоке дисциплин обязательной части. В процессе обучения у студента должны быть сформированы, например, такие компетенции: при изучении дисциплины «Педагогика» – способность обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры (в соответствии с ФГОС ВО). На наш взгляд, такие компетентностные качества изначально не могут быть сформированы, так как данная дисциплина дает общие теоретические представления у студента о педагогике как научного направления. В указанной компетенции содержится блок прикладных навыков, которые студент может получить исключительно из дисциплин вариативной части учебного плана, которых для этого недостаточно.

В дисциплине «Специальная педагогика» определено формирование компетенции ОПК-7, а именно – способность определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций



[2, с.14]. Данная компетенция тоже вызывает сомнения, поскольку дисциплины с уклоном на изучение психологических характеристик инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья из учебного плана удалены. Вместе с тем, значительное количество дисциплин посвящено освоению методики преподавания конкретных видов спорта – легкой атлетики, лыжных гонок, плавания, спортивных игр и так далее.

Компетенции ОПК-5 направлены на формирование у студента способности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, осуществлять профилактику негативного социального поведения, что напрямую относится к педагогической состоятельности в будущей профессиональной деятельности [2, с.14].

Это частично достигается при проведении интерактивных практических занятий в вузе при изучении педагогически направленных дисциплин, указанных выше. Но, следует снова отметить, что таких дисциплин недостаточно, так как акцент педагогического характера перемещен на изучение методических дисциплин – методика преподавания по видам спорта, что уже нами было отмечено ранее. Это важные и нужные компетенции, но без освоения совокупности педагогических компетенций процесс преподавания не может быть полноценным.

Ранее студентами изучались такие дисциплины как «Коррекция психофизических состояний средствами адаптивного физического воспитания», «Регуляция психофизических состояний средствами адаптивного физического воспитания», которые в настоящее время исключены из учебного плана, что крайне обедняет качество профессиональной подготовки будущих специалистов в области адаптивной физической культуры и привносит многочисленные проблемы в практику взаимодействия с указанным контингентом в процессе проведения занятий и тренировок.

Анализируя учебные планы дневного и заочного обучения студентов и магистрантов по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура» в отдельных вузах (2020 и 2021 г. набора), нами выявлено сокращение набора дисциплин педагогического характера, которые в более ранних планах (до 2019 г. набора) студентами изучались. Конечно, в рамках таких дисциплин, как «Спортивно-педагогическое обеспечение адаптивной физической культуры», в определенной степени охватывается изучение особенностей педагогического сопровождения физического развития таких лиц, в основном на теоретическом уровне, в виде обобщенной информации, формируется представление о способах и приемах, применяемых в профессиональной деятельности специалиста, работающего с инвалидами. В реальных условиях выпускник часто оказывается в состоянии полной растерянности, слабо представляя, как работать с указанным контингентом реабилитантов, например, в коррекционной школе, адаптивной спортивной школе. Поэтому педагогический компонент частично формируется в условиях прохождения студентами видов педагогической практики именно в таких организациях. Но не всегда они идут на встречный контакт с вузом для заключения договоров о проведении видов

практики, что значительно осложняет формирование педагогических компетенций у студентов. Задача вуза – сформировать мотивацию у образовательных организаций, работающих с детьми-инвалидами, к сотрудничеству и партнерству. Например, в настоящее время кафедре теории и методики адаптивной физической культуры удалось заключить пять договоров о сотрудничестве с коррекционными и общеобразовательными школами, реабилитационными центрами для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ослаблению формирования необходимых компетенций во многом способствовала ситуация пандемии, которая не позволила полноценно проводить практические занятия и производственную практику со студентами всех курсов. Аналогичная ситуация продолжает иметь место даже и после снятия ограничений, связанных с ковидом, поскольку базы практики еще не готовы принимать студентов-практикантов.

Нами проведен опрос студентов 3 курса (2021 г. набора), которые изучают специальные дисциплины с наличием педагогической компоненты «Спортивно-педагогическое обеспечение адаптивной физической культуры», «Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями», «Технологии адаптивного физического воспитания лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата» и другие о целесообразности расширения педагогически направленных дисциплин с их углубленным изучением в системе адаптивной физической культуры. Результаты получились следующие: 97% выразили положительное отношение к расширению набора педагогически направленных дисциплин, отметив не только необходимость их обязательного изучения. Студенты акцентировали наличие в этих дисциплинах существенного пласта важнейших педагогических знаний, возможности получения навыков через систему тренингов, заданий, профессиональных ситуаций на практических занятиях, так и в процессе прохождения различных видов практики.

Аналогичные мнения высказали студенты дневной и заочной форм обучения магистерской подготовки. Данные студенты сетовали на малый объем учебных часов, отведенных на дисциплины педагогического содержания – 92%.

Современные условия жизни становятся источником для усиления и углубления педагогических проблем, возникающих у граждан, которые зачастую не в силах справиться с ними самостоятельно. Особенно тяжелы они у лиц с отклонениями в здоровье. Следует отметить, что сами студенты, имеющие физические дефекты, а также здоровые, часто попадают в различные сложные ситуации при формировании взаимоотношений, решая проблемы межличностного и межгруппового характера, искаженно относятся к себе и окружающей действительности. Все это свидетельствует о дисбалансах в области воспитания.

В процессе изучения педагогически ориентированных дисциплин многие студенты раскрываются, начинают говорить о волнующих их вопросах личного и профессионального характера, пытаются вскрыть причины искажений

воспитания, дополняя имеющимися представлениями профессиональный багаж. Молодые люди начинают охотно обсуждать жизненные ситуации, приводят и анализируют примеры из практики адаптивной физической культуры, адаптивного спорта, разворачивают активную дискуссию с формулировкой необходимых выводов, что имеет ярко выраженный педагогический результат.

Возможность говорить, обсудить профессиональные и жизненные ситуации – потребность учащейся молодежи, которые испытывают в этом острый дефицит, а также педагогическая составляющая учебного процесса, требующая развития. Педагог, преподающий педагогически направленную дисциплину, не только реализует образовательную цель, но и способствует решению воспитательных задач в отношении студента, используя комплекс специально подобранных технологий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Таким образом, расширение спектра педагогически ориентированных дисциплин способствует более эффективному достижению образовательных целей, влияя на личностную и мировоззренческую сферу мышления студентов, формирование их компетентностного поля. Поэтому организаторам учебного процесса необходимо внимательно и ответственно относиться к определению перечня дисциплин при формировании содержания профессиональной образовательной программы для обучения лиц с инвалидностью и ограничениями в состоянии здоровья.

#### **Список литературы:**

1. Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. № 197н. Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/70731926/>
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Электронный ресурс]. – URL: <http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/u144/upload>

УДК 376

## АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ

**Набиуллина Р.А., Касмакова Л.Е.**

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

*Аннотация.* В данной статье приведены результаты исследования физического состояния детей с нарушением речи. Представлено содержание занятий по физическому воспитанию, с целью коррекции речевых нарушений. Доказана ее эффективность, путем контрольного исследования. В результате исследования установлено, что использование средств адаптивного физического воспитания в процессе коррекции детей с нарушениями речи оказывает положительное влияние на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей, а также межполушарных связей, что напрямую способствует коррекции речевых нарушений.

*Ключевые слова:* адаптивное физическое воспитание, дети с нарушением речи, дошкольный возраст, коррекция речевых нарушений.

**Актуальность.** По результатам ежегодного обследования детей по Республике Татарстан наблюдается тенденция к увеличению числа воспитанников, имеющих общее недоразвитие речи. Так, к примеру, в 2015-2016 учебном году выявили 46% детей с нарушениями речи от общего количества обратившихся, в 2017-2018 учебном году – 48% детей, а в 2019-2021 учебном году – 54% детей от общего количества обратившихся. Постоянный рост числа детей с отклонениями в развитии актуализирует значение диагностико-коррекционной и профилактической работы в детских садах. По этой же причине в последние 10-15 лет развивается новое для дошкольных образовательных организаций направление – адаптивное физическое воспитание.

У детей с патологией речи также наблюдается отставание в физическом развитии, не сформированы приемы в основных видах движений. Особенно заметно несовершенство мелкой моторики рук, координации рук, что замедляет формирование у детей общефизических навыков. Реальная задача учителей физической культуры – повысить уровень развития двигательного потенциала, улучшить работу нервной системы и всего организма, повысить психоэмоциональный статус, что косвенно способствует развитию речи и освобождает ребенка от неправильного отношения к своему речевому дефекту [2].

Двигательная активность в дошкольном возрасте является важнейшим фактором функциональной активации обменных процессов в организме ребенка. Кроме того, даже при регулярной физической активности происходит не только восстановление энергии, расходуемой организмом в результате его деятельности, но и чрезмерное восстановление. Таким образом, роль физического воспитания в современном дошкольном образовании становится все более важной и актуальной, поскольку гармоничное развитие ребенка невозможно без комплексного подхода к формированию основ его здорового образа жизни [1,5].

Для формирования физического воспитания у дошкольников с нарушениями речи основным инструментом адаптивной физической культуры будут являться физические упражнения.

**Цель исследования** – разработка методики адаптивного физического воспитания для детей 6-7 лет, имеющих речевые нарушения.

**Методы исследования:** анализ научной и методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ЧОУ СШ №23 «Менеджер» г. Альметьевска.

Всего в исследовании приняли участие 20 детей, в том числе 10 мальчиков и 10 девочек. Для сравнения, мы изучили уровень физического развития у 20 здоровых детей того же возраста. В эксперименте приняли участие 20 детей в возрасте от 6 до 7 лет с нарушениями речи. В экспериментальной группе два раза в неделю в течение учебного года проводились занятия физкультурой по 20 минут по методике, разработанной нами. В контрольной группе занятия не проводились.

Анализ литературы и психофизиологических особенностей дошкольников 6-7 лет с нарушениями речи показал, что основой коррекционной работы с этой категорией детей в процессе физического воспитания должны быть упражнения на формирование диафрагмально-речевого дыхания, расслабление, развитие мелкой моторики, органов артикуляционного аппарата, координации движений, пространственные представления и ритмические способности, а также совершенствование эмоционально-волевой сферы [4,5].

Разработанные нами комплексы упражнений основывались на особенностях психического и речевого развития, физических навыков детей. Сформированная нами методика содержит в себе следующие компоненты:

1. Общая физическая подготовка – улучшение двигательных способностей, развитие мелкой моторики рук средствами физической культуры. Задержка физического развития часто встречается у детей с различными нарушениями речи.

2. Дыхательная гимнастика – развитие органов дыхания с помощью дыхательных упражнений, с целью профилактики заболеваний дыхательных путей, укрепления мышц грудного отдела, для формирования речевого дыхания.

3. Элементы Су-Джок используются для активизации речевых и двигательных рецепторов на стопе и ладони путем массирования, воздействия рельефом поверхностей.

4. Артикуляционные упражнения направлены на укрепление мышц речевого аппарата, формируют правильные полноценные движения органов артикуляции.

5. Использование элементов самомассажа для расслабления или тонизирования мышц лицевой мускулатуры. А также для восстановления после занятий и снятия напряжения на работающих органах.

Для использования нашей методики потребуется не большое количество инвентаря, которое находится в свободном доступе в каждом дошкольном учреждении.

**Результаты исследования** в конце учебного года показали, что все средние показатели физической подготовленности детей экспериментальной группы после внедрения разработанной нами методики значительно улучшились. Отмечен рост показателей силы у 68,8 % детей, принимавших участие в эксперименте, быстроты – у 50 %, ловкости – 68,8 %, равновесия в движении – 75 %, равновесия в статичной позе – 81,25 %.

В контрольной группе, которую составили дети 6-7 лет, имеющие нарушения речи и в которой не проводились занятия по разработанной нами методике, в силу возрастных изменений также наблюдалась положительная динамика показателей физического развития, но менее значительная, чем в экспериментальной группе.

Диагностика речевого развития детей обеих групп проводилось до эксперимента (сентябрь 2021 г.) и после него сентябрь (2022 г.). Результаты показали, что в экспериментальной группе уровень речевого развития повысился у 85% детей, а в контрольной у 25%. Следовательно, можно сказать о том, что разработанная нами методика положительно повлияла на коррекционную работу речевых нарушений у детей экспериментальной группы.

Таким образом, разработанная нами методика коррекции нарушений речи у детей 6–7 лет средствами адаптивной физической воспитания привела и к улучшению физической подготовленности детей экспериментальной группы, но различия оказались достоверными лишь в отношении показателей ловкости и быстроты. На наш взгляд, для того, чтобы методика стала более эффективной в отношении физической подготовленности детей, необходимо усилить блок общей физической подготовки. Но, тем не менее, разработанная и внедренная методика оказала благотворное влияние на речевое развитие воспитанников.

#### Список литературы

1. Березина, А.В. Методика развития и коррекции координационных способностей дошкольников 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи /А.В. Березина, Л.Е. Касмакова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. 2022. С. 347-348.
2. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика: Учебн. для студентов высш. учеб.заведений / Г.А. Волкова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 272с. – ISBN 5-691-00936-2. – Текст : непосредственный
3. Картушина, М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду / М.Ю. Картушина. – М : Сфера, 2004. – 180 с. – ISBN 5-89144-328-7
4. Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи / Н.В. Нищева. – Спб : Детство-Пресс, 2009. – 560 с. – ISBN 978-5-89814-054-9
5. Якубович, М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений: пособие для учителя / М.А. Якубович, О.В. Преснова. – М. : Гуманитар. Изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 287 с. – ISBN 978-5-691-02268-5. – Текст : непосредственный

УДК 796/799

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ

**Петрунина С.В., Рубцова Н.О.**

Пензенский государственный университет  
Пенза, Россия

**Хабарова С.М.**

Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)  
Москва, Россия

*Аннотация.* В статье представлена экспериментальная адаптивная методика обучения и совершенствования двигательных плавательных навыков у лиц с нарушением психического развития и у лиц с поражениями ОДА. Представлены результаты изменения моторного профиля у лиц с поражениями ОДА и нарушениями психического развития в процессе занятий адаптивным плаванием. Сделан анализ сравнительных результатов оценки мышечной функции по мануально мускульному тестированию у лиц с нарушениями психического развития и у лиц с поражениями ОДА. Сформирован алгоритм формирования у данной категории мотивации к учебно-тренировочным занятиям по адаптивному плаванию. Применяя данные методы адаптивного физического воспитания, позволило эффективно повысить качество и эффективность процесса обучения двигательным действиям в водной среде, а также способствовало у них формированию двигательного навыка.

*Ключевые слова:* поражения ОДА, нарушения психического развития, умственная отсталость, коррекция двигательных действий в водной среде, адаптивное плавание.

**Актуальность.** На базе ФОК «Дельфин» нами проводятся учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию с группой занимающихся спортивно-адаптивной школы г. Пензы, с различными поражениями ОДА и нарушениями, и расстройствами психического развития и интеллекта. Занимающиеся, в количестве 10 человек, были разделены на две равномерные группы по 5 человек в каждой. В первую группу входили лица с поражениями ОДА, а вторую группу составляли лица с нарушениями психического развития и интеллекта. Группа детей с поражениями опорно-двигательного аппарата занималась в 17.00-18.00, а группа детей с нарушениями психического развития с 18.00-19.00. Учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию проводятся 4 раза в неделю, по 60 минут каждое. Перед каждым занятием проводился инструктаж о правилах поведения и безопасности на занятиях по адаптивному плаванию. Следует отметить, что один раз в неделю занятия проходили в специализированном тренажерном зале для людей с ограниченными возможностями для укрепления двигательных функции ОДА. В связи со специфичностью нашего контингента на занятиях использовалась индивидуально-групповая форма. Для определения достоверности данных внутри групп применялся «критерий Манна-Уитни» [3, 4].

**Цель исследования** – в процессе занятий адаптивным плаванием совершенствовать общую физическую подготовленность детей с поражениями ОДА и нарушениями психического развития и подготовить их к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-тренировочные занятия строились по разработанной адаптивной методике, которая была свойственна заболеваниям данной категории, в индивидуальной форме. В первой группе, в которую входили лица с поражениями ОДА, больше времени отводилось на разгрузку опорно-двигательного аппарата, на принятие горизонтального положения, и проплывание отрезков с работой ног и рук. Во второй группе, в которую входили лица с нарушениями психического развития и интеллектуальной сферы, основной задачей было настроить занимающихся на правильное выполнение задания, а также сконцентрировать внимание на занятии, так как у данной категории проявляется рассеянность и не сосредоточенность, они отвлекаются на все, что их заинтересует. Очень большое внимание уделялось обучению правильному дыханию, как в первой, так и во второй группе занимающихся. В процессе учебно-тренировочного занятия нами использовались специально-подготовительные упражнения, которые позволяли успешно овладевать отдельными элементами техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Также использовали упражнения меньшей интенсивности, выполняли проплывание отрезков по 25 метров в медленном темпе, так как все это обусловлено слабой нервной системой у лиц с нарушением психического развития, а у лиц с поражениями ОДА спецификой заболевания и поражением нижних и верхних конечностей.

На наших занятиях по адаптивному плаванию использовали принцип прочности. Отмечается, что не переходили к изучению новых плавательных упражнений, пока тщательно не изучили предыдущие. На каждом занятии включали новые упражнения в сочетании с ранее изученными. А также повышали интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений.

После проведения годичного цикла учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию было проведено тестирование по анализу физической подготовленности у лиц с поражениями ОДА и у лиц с нарушениями психических расстройств.

Перед тем как начинать тестирование несколько раз проговаривались упражнения, которое необходимо было выполнить, проводился инструктаж по каждому из заданий. Следует отметить, что в первой группе, задание испытуемыми запоминалось быстрее, чем во второй. Занимающиеся второй группы не могли быстро сосредоточиться, некоторые не смогли запомнить и повторить последовательность выполнения упражнений. Перед тестированием с двумя группами был проведен комплекс адаптированных общеразвивающих упражнений, в процессе которого был проведен показ и рассказ выполнения заданий по тестам, так как люди данной категории не обладают большим двигательным опытом и уровень развития у них физических качеств недостаточно высокий.



Таблица 1 – Прирост показателей уровня физической подготовленности лиц с поражениями ОДА ( $n = 5$ ) до начала и после эксперимента

Виды испытаний тесты	До эксперимента						После эксперимента						U		Оценка вероятности	
	Me		25 %		75 %		Me		25 %		75 %					
	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л		
Динамометрия кистевая, кг	6,5	6	5	4	8,5	7,75	7	6,65	5,5	4,5	9	8,5	15	17	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Динамометрия становая, кг	21,6		13,3		28,8		22,5		15,5		29		15		$p > 0,05$	
Модифицированный тест Купера, м	459,6		396,3		503,8		496,6		421,3		555		20		$p > 0,05$	
Прыжок в длину с места, см	48,5		33,2		66,8		54,3		42		70,3		17		$p > 0,05$	
Тест на гибкость, см	-5,7		-12,5		1		-5		-8,5		1,5		3		$p \leq 0,05$	
Проба Ромберга, с	4		3,1		6,5		4,7		3,6		6		4		$p \leq 0,05$	
<i>Примечание:</i> Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна-Уитни																

Для совершенствования координации движений использовали несложные упражнения. Так как у занимающихся наблюдалась задержка дыхания, то нами применялся на каждом занятии адаптированный комплекс Кифута в сочетании с дыхательными упражнениями. Дыхательные упражнения выполняли в динамике, с выполнением различных упражнений.

Как показывает анализ таблицы №1, то прирост по кистевой динамометрии по правой руке составил 7,2%, по левой 7,7. Прирост становой динамометрии составил 4%. По модифицированному тесту Купера, отмечается незначительный прирост 7,6%. Выявлен прирост в тесте «Прыжок в длину с места» на 10,7%. В тесте на гибкость у занимающихся произошли существенные изменения за год и прирост составил 15%. Прирост в 14,9% отмечался в пробе Ромберга.

Развитие личности лиц с поражениями ОДА и отклонениями в состоянии здоровья, их физических способностей и познавательной деятельности зависит от основного дефекта, и требует большего времени и различных средств, и методов. Формирование движений крупной моторики у занимающихся – один из важнейших компонентов его развития. Чувство радости, ощущение самостоятельности остаются главными источниками мотивации физической активности лиц данной категории [5].

Нарушение отдельных компонентов моторики по-разному влияет на общее психомоторное развитие лиц данного контингента. Коррекция нарушений моторики у лиц с нарушениями интеллекта и умственной отсталости является важным аспектом всей коррекционно-воспитательной работы с ними. У данной категории практически не развита способность к точным и тонким действиям, движениям, к выработке относительно сложных двигательных действий, а также к быстрой смене моторных установок.

Таблица 2 – Прирост показателей уровня физической подготовленности у лиц с нарушениями психических расстройств ( $n = 5$ ) до начала и после эксперимента

Виды испытаний тесты	До эксперимента						После эксперимента						U		Оценка вероятности	
	Me		25 %		75 %		Me		25 %		75 %					
	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л		
Динамометрия кистевая, кг	7	7,6	5	5,6	9,5	9	10	10,6	9,25	8,1	13	12,8	1	2	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Динамометрия становая, кг	24,1		14,3		33,3		35,8		29		44,3		1		$p \leq 0,05$	
Модифицированный тест Купера, м	590		526,3		636,9		670,4		596,3		715		4		$p \leq 0,05$	
Прыжок в длину с места, см	100		50		150		120		70		170		4		$p \leq 0,05$	
Тест на гибкость, см	0		-5		+5		+35		+1		+6		1		$p \leq 0,05$	
Проба Ромберга, с	5,6		3,6		7,9		7,6		5,6		10,1		7		$p > 0,05$	

Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль;  
U – критерий Манна-Уитни

У занимающихся данной категории прирост по кистевой динамометрии по правой руке составил 30%, а по левой 28,4%. Из таблицы 2 видно, что прирост по становой динамометрии составил 32,7%. У занимающихся существенно повысился прирост при выполнении модифицированного теста Купера, и составил 12%. В тесте «прыжок в длину с места» прирост составил 16,7%. [3] При выполнении теста обращали внимание на то как приземляется занимающийся [2]. Прыжки способствуют совершенствованию скорости реакции, координации движений. Прыжки направлены на развитие взрывной силы, ловкости. Поэтому нами были исключены прыжковые упражнения при занятиях занимающимися, имеющих тяжелую форму психических нарушений. Тест на гибкость испытуемые выполнили достаточно хорошо, и прирост составил 71,5 %. Прирост 26,4% составил в пробе Ромберга.

Перед началом учебно-тренировочного занятия занимающиеся выполняли «сгибание и разгибание рук в положении лежа», результаты фиксировались в журнале. А также в конце тренировочных занятий все получали домашнее задание, которое было направлено на укрепление физической подготовленности – наклоны, повороты туловища, сгибания и разгибания пальцев рук, приседания. Наклоны и повороты туловища выполнялись в сочетании с дыхательными упражнениями. Для увеличения вентиляции легких применяли упражнения в исходном положении «стоя –руки на поясе». Большинство упражнений на дыхание усиливает торможение в центральной нервной системе, а также улучшает кровообращение. Сочетание общеразвивающих упражнений с дыхательными способствуют улучшению внешнего дыхания, в соответствии формированию у занимающихся навыка, который необходим при выполнении плавательных упражнений.

Сравнительный анализ прироста показателей физической подготовленности у двух групп показал, что прирост по результатам кистевой динамометрии у второй группы составил по левой руке – 22,8%, а по правой

руке – 20,7%. По результатам становой динамометрии прирост у второй группы по сравнению с первой составил 28,7%. Все это показывает, что первая группа в силу специфичности дефекта не может пока выполнить лучше. По показателям модифицированного теста Купера разница составила 1,3% в пользу второй группы. Разница показателей теста «прыжок в длину с места» составила 1,7%. В тесте на гибкость разница составила 56,5 %. Результаты пробы Ромберга показали, что вторая группа выполнила лучше тест, и разница составила 11,5%.

**Заключение.** Разработанная адаптивная методика обучения двигательным плавательным навыкам в ходе учебно-тренировочных занятий для детей с поражениями ОДА, а также для детей с нарушением психического развития позволила оценить эффективность ее применения в каждой из групп. У детей с поражениями ОДА прирост показателей за год не высокий, это связано со спецификой заболевания данного контингента. Дети с нарушениями психического развития показали чуть больший прирост, но отметились трудности в обучении, усвоении материала. Отмечается, что у лиц с отклонениями в состоянии здоровья за год произошли изменения в показателях, за счет выполнения различных дыхательных упражнений, общеразвивающих и двигательных заданий. А также педагогические наблюдения, показали, что все испытуемые стали больше двигаться, гулять на улице, играть в подвижные игры с товарищами. Все это способствует формированию адекватной мотивации к занятиям адаптивного плавания, почти все проявили интерес к участию в комплексе ГТО среди лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья.

#### Список литературы

1. Рубцова, Н. О. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития : учебник для вузов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 208 с. – ISBN 978-5-8114-6987-1. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/153914>
2. Петрунина С.В., Хабарова С.М, Кирюхина И.А. Исследование показателей моторного профиля у лиц с нарушениями психического развития и опорно-двигательного аппарата (ОДА) в процессе учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (18-19 февраля 2021). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ Казань, 2021. – С.1024-1027
3. Петрунина С.В., Хабарова С.М, Кирюхина И.А. Формирование двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания / Материалы IV «Всероссийской научно-практической конференции Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) для инвалидов» (30 октября 2020)/Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург:[б.и.], 2020. – С.155-159.
4. Рубцова, Н. О. Психолого-педагогический статус: методы оценки возможностей и перспектив развития аномального ребенка : учеб. пособие для студентов очной и заочной формы обучения / Н. О. Рубцова. – Москва : РГАФК-ИСМЮ, 1996. – 20 с.
6. Мосунов, Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : учеб.-метод. пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – Москва : Советский спорт, 2002. – 152 с.

УДК 376

## **ХОРЕОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА У ЛИЦ С СИНДРОМОМ ДАУНА**

**Романов К.П.**

*к.м.н., доцент*

**Шаймиева А.Д.**

*преподаватель*

**Ребров Р.А.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Представлено краткое описание методики комплексной коррекции двигательного стереотипа у лиц с синдромом Дауна.

*Ключевые слова:* синдром Дауна, хореотерапия, двигательный стереотип, танцевальный спорт.

**Актуальность.** В последние годы значительно усилилось внимание специалистов к сфере физической реабилитации различных категорий детей с инвалидностью [3]. Особое место в данном процессе занимает проблема формирования адекватного двигательного стереотипа у детей с синдромом Дауна путем подбора и применения разнообразных коррекционно-развивающих средств [1, 4].

Поставленная задача обусловлена, прежде всего, особенностями моторного развития, в первую очередь влиянием на нормальный постуральный тонус морфологически и генетически обусловленных факторов, формирующих особенности осевого скелета, а так же ограничение объема мышечной деятельности, что ведет к существенному снижению афферентной импульсации мышц, что, в свою очередь, приводит к изменению сократительных способностей мышц. В мышечных волокнах наблюдаются выраженные атрофические и дистрофические изменения, значительно снижаются сила, мышечный тонус и координация движений. Как следствие сложной адаптацией к социуму присутствует психо-эмоциональное напряжение. Такие дети чаще всего встречаются с неприятием и непониманием в кругу обычных детей. Тем не менее, главная задача родителей и педагогов стараться помочь этим особенным детям научиться жить полноценной жизнью, развивать познавательные психические процессы, эмоционально-волевую регуляцию.

Регуляция вертикальной позы человека относится к числу наиболее актуальных биологических и социально-педагогических проблем современности являющийся интегральным показателем состояния его здоровья [5]. К сильным сторонам развития детей с синдромом Дауна относят неплохую механическую память, хорошие подражательные способности, музыкальную память, любопытство, интерес к окружающему [6], именно поэтому нами был выбран танец, как основное средство двигательной коррекции.

**Цель исследования:** разработать методику хореотерапии для комплексной коррекции двигательного стереотипа у лиц с синдромом Дауна.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Данное исследование проводилось на базе Поволжского ГУФКСиТ в рамках «Инклюзивная спортивная суббота» организованной кафедрой АФК и БЖ и Татарстанским республиканским отделением Общероссийской общественной благотворительной организации помощи инвалидам с умственной отсталостью «Специальная олимпиада России» г. Казань [7]. Исследование проводилось как последовательный эксперимент, экспериментальная группа состояла из лиц с синдромом Дауна в количестве 8 человек, 5 девочек и 3 мальчиков, возрастной диапазон 11-16 лет. Занятия проводились раз в неделю. Длительность занятия 1,5 часа. Общий курс составил 26 занятий. Эффективность методики определялась по качеству выполнения танцевальных движений в парах с инструктором (волонтером) и в парах с партнером из экспериментальной группы.

Хореотерапия – это лечение танцем. Оно основано на использовании движений под ритм музыки для эмоциональной, физической и социальной интеграции. Хореотерапия основана на идее, что тело и разум связаны и не могут быть разделены. Через движение можно представить эмоциональное состояние, оказать влияние на ментальную сферу. Однако, нужно учитывать особенность нашего контингента детей с синдромом Дауна, а именно то, что им свойственны заболевания опорно-двигательного аппарата которые вызваны повышенной мышечной гипотонией, слабостью связочного аппарата, дисплазией соединительной ткани и гипермобильностью суставов, в частности атлантаксиальная нестабильность шейных позвонков, что, в свою очередь оказывает действие на вестибулярную систему, которая, в частности благодаря шейному рефлексу, оказывает стабилизирующее влияние на пространственную настройку органа зрения при движениях с ускорением в поле силы тяжести. Шейный рефлекс позволяет сохранять стабильное изображение на сетчатке непосредственно в момент различных сложных в пространственном отношении движений звеньев тела человека. Мышцы, прикрепляющиеся к костям черепа, получают стимуляцию при изменении положения головы благодаря возбуждению рецепторных элементов лабиринта. Только возвращение головы в уравновешенное положение относительно туловища уменьшает стимуляцию мышц. Рефлексы такого типа в основном осуществляются неосознанно. Исходя из вышеизложенного, предложенная нами методика основана на миологии функциональных связей краниосакральной системы, миофасциальных принципов и специфичности физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики Шрот и BSPTS методов [2, 8].

Первая часть занятия состоит из корригирующих, укрепляющих упражнений на глубокие мышцы спины:

Физические упражнения, подобранные под краниосакральную систему, которые воздействуют на шейно-грудной, грудной и пояснично-крестцовый отделы позвоночника – выполняются лежа на спине. Для укрепления шейно-грудного и грудного отделов позвоночника под голову кладется кубик для

йоги, чтобы воздействовать на определенные мышцы. Также, чтобы воздействовать на шейно-грудной отдел важно не опираться на локти. При воздействии на грудной отдел – опора выполняется на локти. Важно, в данных упражнениях не выполнять кивательные движения. Для укрепления поясничного отдела позвоночника возвышение под голову не требуется.

Далее происходит вертикализация и статодинамическая работа для закрепления положения тела в пространстве. Для решения данной задачи были подобраны позиции из балета с акцентом на положение ступней, движения рук и поворота головы. Упражнения выполнялись под контролем инструктора на станке с зеркалом в полный рост.

Различают 6 позиций ног, но в нашей работе мы используем 3 позиции:

1. Первая позиция: ноги расположены на одной линии, пятки сведены друг к другу, носки разведены в стороны. Для устойчивого положения в данной позе требуется хорошая наружная ротация в тазобедренных суставах;

2. Вторая позиция выводится из первой. Одна из ног переставляется в сторону таким образом, чтобы между пятками было расстояние равное ступне танцора. Носки по-прежнему смотрят в стороны;

3. Третья позиция – универсальная в хореографии. Пятка правой ноги приставлена к середине левой стопы, носки разведены в стороны;

Движения рук строго регламентированы.

Подготовительная позиция образуется с опущенным положением рук. Плечи расслаблены, руки вдоль туловища опущены вниз. Кисти рук слегка скруглены по направлению друг к другу и сведены, но без соприкосновения. Локти немного скругляются и отводятся от корпуса. В целом, руки от плеч до кисти слегка округлены. Важным является положение пальцев. Большой палец подводится к среднему, мизинец и указательный палец слегка скруглены. Кисть при этом остается свободной и сохраняет плавность при движении.

Первая позиция рук образуется при поднятии рук из подготовительной позиции на высоту чуть выше пояса. Округлость рук и положение кисти и пальцев остаются прежними.

Вторая позиция представляет разведенные в стороны руки на высоте чуть ниже плеча. Танцор сохраняет округленность руки в локте. Кисть не повисает, а поддерживается в продолжение общей линии рук.

Третья позиция. Руки с округлыми локтями подняты над головой. Между кистями остается небольшое расстояние.

Заключительная часть занятия состояла из танцевальной составляющей, которое выполняется в паре с инструктором (студентом волонтером) осуществляющим визуальный контроль за сохранение осанки. Были использованы элементы таких танцев, как ча-ча-ча, сальса, вальс.

### **Заключение.**

1. Для персональных занятий с детьми имеющих синдром Дауна методика хореотерапии позволяет активно задействовать и развивать такие качества, как механическую память, подражательные способности, музыкальную память, чувство ритма.

2. Хореотерапия активно воздействует на вестибулярную систему, улучшает мышечный тонус и координацию движений.

3. Предложенная нами методика хореотерапии оказывает профилактическое действие и способствует правильному формированию осанки.

### Список литературы

1. Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» : сайт. – Москва, 2013 – . – URL : <https://downsideup.org/elektronnaya-biblioteka/osobennosti-kostno-myshechnoy-sistemy-u-detey-s-sindromom-dauna/> (дата обращения: 18.01.2023).

2. Галышева, С. М. Миология : [учеб. пособие] / С. М. Галышева, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал, федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал, ун-та, 2014. – 186 с .

3. Глазкова, Г.Б. Методические особенности организации физкультурно-спортивной деятельности детей с нарушениями интеллекта / Г.Б. Глазкова, Л.А. Парфенова, Н.Г. Ефремова, А.Г. Черенщиков // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 4 (80). – С. 130-134.

4. Загретдинов, А.Л. Комплексное психофизическое сопровождение детей с ментальными нарушениями в условиях социального реабилитационного центра / А.Л. Загретдинов, Л.А. Парфенова, Н.Г. Коваленко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 6. – С. 74-76.

5. Кашуба, В.А. Биомеханика осанки. 2003 © Издательство «Олимпийская литература» 2003. – 279 с.

6. Максимова, С.Ю. Особенности психофизической сферы детей с синдромом Дауна / С.Ю. Максимова, И.В. Федотова, И.С. Таможникова, Д.С. Федорова. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – 185 с

7. Парфенова, Л.А. Формы и методы инклюзивного физического воспитания / Л.А. Парфенова, Патриция К.К.Б., А.Д. Шаймиева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С.68.

8. Томас В. Майерс Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины. Технический редактор русского перевода Меркулов Д.С. (Д.О.) 2007. -273 с.

УДК 796.382

## ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БИЛЬЯРДИСТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

**Салмова А.И.**

*старший тренер-преподаватель*

Казанский национальный исследовательский  
технический университет им. А.Н.Туполева-КАИ  
Казань, Россия

*Аннотация.* С каждым годом увеличивается количество лиц, имеющих различные нарушения слуха, что обостряет проблему их реабилитации с помощью средств физкультурно-спортивной деятельности с последующей интеграцией их во внешнюю среду. Для решения данной проблемы вводятся новые программы адаптивного спорта, не включенные ни в один из стандартов спортивной подготовки. Одной из такой дисциплин является бильярдный спорт, обретающий все большую популярность среди лиц с ОВЗ. В данной статье нами рассмотрены особенности реализации учебно-тренировочного процесса бильярдистов с нарушениями слуха. Приведена теоретическая модель структуры и содержания начального этапа их спортивной подготовки и обоснована ее практическая реализация.

*Ключевые слова:* бильярдный спорт, спортсмены с нарушениями слуха, учебно-тренировочное занятие, структура и содержание.

**Актуальность.** На сегодняшний день бильярдный спорт входит во всероссийский реестр видов спорта под номером 0620002511 Я. Существует 4 официальных вида бильярдного спорта – ПУЛ, снукер, Пирамида (русский бильярд) и карамболь. Каждый вид бильярда предъявляет свои требования к инвентарю и некоторым техническим элементам бильярдиста. Выбор того или иного вида бильярда в образовательных организациях обеспечивается наличием необходимой материально-технической базы. Несмотря на возрастающую популярность бильярдного спорта, не представлены методические разработки по спортивной тренировке бильярдистов с нарушением слуха. Как правило, обучение данных спортсменов в учебно-тренировочном процессе ведется с использованием обычных средств и методов. В тоже время проблема спортивной подготовки бильярдистов с нарушением слуха практически не изучена. В этой связи нами определена необходимость определения содержания и структуры спортивной подготовки спортсменов с депривацией слуха в бильярдном спорте.

**Цель исследования:** обосновать эффективность практической реализации теоретической модели содержания и структуры этапа начальной подготовки бильярдистов с нарушениями слуха.

**Организация и методы исследования.** Был проведен педагогический эксперимент на базе СШОР «Спектр» (г. Казань), в котором приняли участие 28 воспитанников отделения «бильярдный спорт» (возраст 9-12 лет). В контрольной группе (n-14 человек: 7 мальчиков и 7 девочек) бильярдисты занимались по традиционному программно-методическому содержанию спортивной подготовки, в экспериментальной группе (n-14 человек: 7 мальчиков и 7 девочек) – по авторской разработанной методике. Эксперимент проводился с сентября 2018 по сентябрь 2020 г.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе предварительных и констатирующих исследований был определен ряд организационно-методических условий, способствующих повышению эффективности и



результативности учебно-тренировочного процесса бильярдистов с нарушениями слуха. К ним были отнесены:

- учет особенностей психофизического развития спортсменов с нарушениями слуха;
- использование зрительной сенсорной системы спортсменов (применение метода показа, графического изображения ударов, вспомогательных карточек, использование тренером доски для объяснения возможных траекторий движения шара при различных видах ударов, видеопросмотр и анализ турнирных встреч);
- применение разработанной системы жестов;
- проведение тренировок в формате инклюзии;
- применение гендерного обучения основным техническим элементам в бильярдном спорте [4].

Исходя из собственного педагогического опыта и данных предварительных исследований была разработана теоретическая модель содержания и структуры начального этапа спортивной подготовки бильярдистов с нарушениями слуха (рисунок 1).

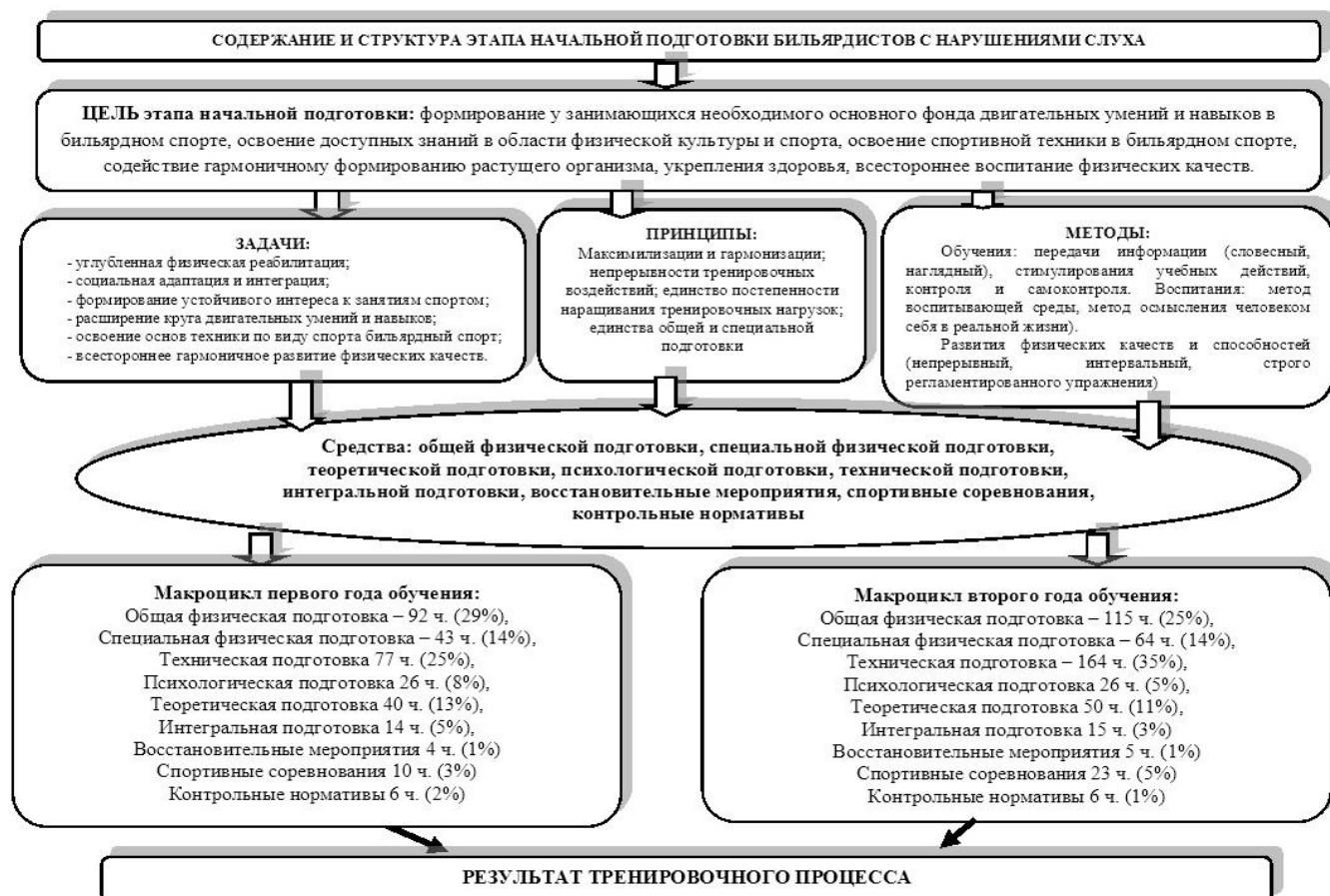


Рисунок 1 – Структура и содержание начального этапа спортивной подготовки бильярдистов с нарушениями слуха

Основными особенностями теоретической модели содержания и структуры этапа начальной подготовки:

- оптимальное соотношение видов подготовки;
- адаптация всего программного материала с учетом особенностей сенсорных систем;

- использование системы специальных жестов, определяющих название инвентаря и основных ударов в бильярдном спорте;
- применение специально разработанных упражнений для обучения основным техническим элементам бильярдного спорта с учетом особенностей восприятия лиц с нарушением слуха;
- большой объем средств оздоровительно-корректирующей направленности; использование средств ментальной тренировки;
- применение инклюзивных практик; аэробных упражнений;
- применение принципа амбидекстрии;
- гендерное обучение основным техническим элементам;
- обучение двум видам бильярда – ПУЛу и Пирамиде [2, 3].

Таблица 1 – Изменение показателей технической подготовленности в ПУЛе по итогам эксперимента

Наименование теста	Группы	В конце первого года (M+σ)	После эксперимента (M+σ)	U критерий Манна-Уитни	p
<b>Мальчики, n-14 (КГ-7, ЭГ-7)</b>					
Целенаправленность и прямолинейность удара (Ворота), (max. 10)	ЭГ	6,4 ± 0,8	9,6 ± 0,8	1	<0,05
	КГ	5,4 ± 0,7	6,8 ± 0,9		
Меткость удара (max.32)	ЭГ	25,9± 0,9	31,8± 0,7	0	<0,05
	КГ	23,6 ± 1,5	27,5± 1,0		
Сила удара (контроль скорости) – (max.12)	ЭГ	6,6 ± 0,5	9,9 ± 0,7	0	<0,05
	КГ	4,6 ± 0,5	6,9 ± 0,9		
Накат (max 75)	ЭГ	50,3 ± 2,5	72,2±2,8	0	<0,05
	КГ	44,3±3,5	54,7 ± 2,5		
Остановка (max 75)	ЭГ	52,6 ± 2,2	71,6±1,7	0	<0,05
	КГ	39,5±3,1	55,6 ± 2,2		
Оттяжка (max 75)	ЭГ	45,2 ± 1,8	70,4±1,1	0	<0,05
	КГ	33,8±2,8	54,4 ± 1,8		
Пирамида (max 16 шаров)	ЭГ	10,2±0,8	15,2±0,9	0	<0,05
	КГ	8,3 ± 1,0	12,0±0,8		
<b>Девочки, n-14 (КГ-7, ЭГ-7)</b>					
Целенаправленность и прямолинейность удара (Ворота), (max.10)	ЭГ	6,9 ± 0,7	9,1 ± 1,2	0	<0,05
	КГ	4,7 ± 0,5	7,2 ± 0,8		
Меткость удара (max.32)	ЭГ	25,3±0,7	30,7± 0,8	0	<0,05
	КГ	23,2± 1,4	26,1± 0,9		
Сила удара (контроль скорости) – (max.12)	ЭГ	6,3 ± 0,5	10,5 ± 1,2	2	<0,05
	КГ	4,6 ± 1,0	7,6 ± 0,8		
Накат (max 75)	ЭГ	52,8±2,1	71,1±1,5	0	<0,05
	КГ	44,9±2,5	54,6 ± 3		
Остановка (max 75)	ЭГ	52,7 ± 1,7	71,4±1,8	7	<0,05
	КГ	43,4±2,1	54,4±2,1		
Оттяжка (max 75)	ЭГ	53,4 ± 2,3	70,6±1,1	0	<0,05
	КГ	40,3±2,4	52,1±2,5		
Пирамида (max 16 шаров)	ЭГ	12,6±0,8	15,0 ± 0,8	0	<0,05
	КГ	9,4 ± 1,0	11,7 ± 1,0		

Практическое применение данной модели позволило добиться улучшения ряда показателей функционального состояния, физической и технической подготовленности. В таблице 1 представлена динамика показателей технической подготовленности в ПУЛе в ходе эксперимента.

Как видно из представленной таблицы, в ходе эксперимента показатели испытуемых в экспериментальной группе значительно улучшились по сравнению с контрольной.

**Заключение.** Полученная положительная динамика всех показателей в ЭГ по сравнению с КГ подтверждает эффективность теоретической модели структуры и содержания начального этапа спортивной подготовки бильярдистов с нарушениями слуха.

#### Список литературы

1. Парфенова, Л.А. Продвижение стандартов здорового образа жизни на основе конверсии славянского историко-культурного наследия в физкультурно-образовательный процесс учащихся/ Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина, И.М. Прищепа – Наука и спорт: современные тенденции, 2014 – Т.4 – № 3(4) – С. 70-77.
2. Салмова, А.И. Методика начального этапа спортивной подготовки бильярдистов с нарушением слуха/ А.И. Салмова, Л.А. Парфенова, Н.А. Глузман – Теория и практика физической культуры, 2021 – № 11 – С.65-67.
3. Салмова, А.И. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса бильярдистов с нарушением слуха/ А.И. Салмова, Л. А. Парфенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2019. – № 6. –С. 60-63.
4. Салмова, А.И. Роль интеллектуальных видов спорта в социальной реабилитации подростков с ограниченными возможностями здоровья / А.И. Салмова, Л.А. Парфенова// Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник материалов II-ой ВНК, Казань: ПГАФКСиТ. 2016. – С. 223-226.

УДК 796.015.59

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Саушкина А.О.

*магистрант*

Воронежская государственная академия спорта

Воронеж, Россия

*Аннотация.* Физическое воспитание детей с нарушением зрения имеет свои особенности, которые обусловлены не только нарушением зрения, но и наличием вторичных отклонений в физическом и психическом развитии. Адаптивная физическая культура (АФК) не имеет аналогов, равноценных по силе воздействия на профилактику, физической и социальной реабилитации детей [1]. Рациональная двигательная активность позволяет обрести социальную, бытовую и психическую независимость детям с нарушением зрения. В статье проводится анализ и рассматриваются основные методы обучения двигательным действиям детей с нарушением зрения.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, двигательные действия, методика организации занятий, методы обучения.

**Актуальность.** Одно из наиболее тяжелых видов нарушения здоровья, приводящее к социальному дефекту социальной недостаточности, является полная или частичная утрата зрения: слепота и слабовидение.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) более 1,3 миллиардов человек с нарушением зрения, из них 39 миллионов тотально слепых, в том числе 1,4 млн. детей [4]. В России количество абсолютно слепых составляет более 103 тыс. Слабовидящих в нашей стране около 7 миллионов человек и их число постепенно растет.

Причины, вызывающие нарушения зрительной функции, бывают врожденные и приобретенные.

Самой распространенной формой врожденного изменения зрения является катаракта (помутнение хрусталика). К врожденным заболеваниям относятся: пигментная дистрофия сетчатки (сужение поля зрения до полной его потери) и астигматизм (аномалия рефракции).

Приобретенные аномалии зрения являются следствием перенесенных детских болезней: корь, скарлатина, дифтерия и др. Внутрочерепное и внутриглазное кровоизлияния, травмы головы вследствие осложненных родов, различные травматические повреждения мозга (ушибы и ранения головы) и глаз в послеродовой период могут привести к нарушению зрения.

В зависимости от степени нарушения остроты зрения дети при обучении пользуются разными способами восприятия материала.

Слабовидящие с остротой зрения от 0,1 до 0,4 D зрительно воспринимают предметы, ориентируются в большом пространстве. Дети с тяжелыми формами нарушения зрения, но имеющие остаточное зрение, пользуются осязательно-зрительным способом. Незрячие воспринимают окружающий мир осязательно-двигательно-слуховым способом [3]. Вышеизложенное и определило актуальность данной темы.

**Цель исследования:** изучение особенностей обучения двигательным действиям детей с нарушением зрения.

**Задачи исследования:** рассмотреть основные методы обучения двигательным действиям детей с нарушением зрения.

**Объект исследования:** методы и методические приемы двигательных действий детей с нарушением зрения.

Практическая значимость заключается в изучении методов обучения и последующей квалификационной помощи детям с нарушением зрения.

**Организация и методы исследования:** в целях расширения дальнейших исследований в области особенностей создания доступной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья была составлена программа аналитического обзора научной и научно-методической литературы методов обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп инвалидов, в том числе детей с нарушением зрения.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: изучение, анализ и обобщение литературных источников, нормативных документов и Интернет-ресурсов; анализ и синтез проблем создания безбарьерной среды для лиц с нарушением зрения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты исследования в виде доклада и презентации были представлены и обсуждались на студенческих слушаниях частных методик адаптивной физической культуры разных нозологических групп.

В работе с детьми с нарушением зрения используют все методы обучения, но при этом учитывают особенности восприятия, двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, остаточного зрения.

Основными для обучения детей с нарушением зрения являются следующие методы [3].

**Метод практических упражнений**, который основан на двигательной деятельности с многократным повторением (больше, чем нормально видящим).

Выделяют три этапа освоения движения детей с нарушением зрения:

- этап начального разучивания (создание общего представления о двигательном действии);
- этап углубленного, детализированного разучивания (осваивается первоначальное умение на основе сформированного представления);
- этап закрепления и совершенствования двигательного умения путем его многократного исполнения.

Этапы обучения двигательным действиям отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методик.

Выделяют несколько направлений использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, а затем объединяя их в целое;
- выполнение упражнения в облегченных или отягощенных условиях;
- использование ориентиров при передвижении, например, осязательные, обонятельные, звуковые;

- использование имитационных и подражательных упражнений, например, метание без снаряда и стойка аиста;
- использование при ходьбе и беге лидера, ориентируясь на звук шагов лидера или страховки;
- изменение исходного положения, ритма, скорости, направления при выполнении движения;
- использование мелкого спортивного инвентаря;
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на полу, на траве);
- использование синхронных движений, например, бег парами.

**Метод слова**, который предполагает беседу. Описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания.

**Метод дистанционного управления**, который относится к методу слова, он предполагает управление действиями ученика на расстоянии посредством команд (поверни налево, три шага вперед и т.д.).

**Метод упражнения по применению знаний**, который основан на восприятии информации посредством органов чувств (слуха, осязания, обоняния, зрения), например, побегать за лидером, догнать его.

**Метод наглядности**, который занимает особое место в обучении слепых и слабо видящих. В процессе которого идет ознакомление с предметом и действиями. Например, рассматривание спортивного инвентаря. Ставится задача определить его форму, структуру поверхности, размер. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием.

**Метод стимулирования двигательной активности**, который обогащает эмоциональную жизнь детей. Поощрять детей, давать им почувствовать радость движения, участие педагога в играх.

**Заключение.** Обычно при обучении детей с нарушением зрения используют несколько взаимодополняющих методов, в соответствии с задачами. Они изменяются в зависимости от физических возможностей, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением. В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений. Важную роль в профилактике слабовидения и в приостановке его прогрессирования имеют специальные упражнения для глазных мышц (глазотренинг), и другие оздоровительные технологии.

#### Список литературы

1. Бегидова, Т.П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова.–2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021.– 210 с. ISBN 978-5-534-14815-2
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2020. – 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8
3. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с. ISBN 978-5-9718-0116-0
4. Статистика инвалидности в России и мире на 2020 г. – анализ от Тифлоцентра «Вертикаль». URL: <https://tiflocentre.ru/stati/statistika-po-invalid-nosti.php>
5. URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/08/27/osobennosti-fizicheskogo-vospitaniya-u-detey-s-narusheniem-zreniya>

УДК 796.035

## ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ О ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ

**Седоченко С.В.**

*к.п.н., доцент, в.н.с.*

**Савинкова О.Н.**

*к.п.н., профессор*

**Черных А.В.**

*к.м.н., доцент*

Воронежская государственная академия спорта  
Воронеж, Россия

*Аннотация.* Рассматриваются результаты проведенного анкетирования по изучению мнения студентов первокурсников ФГБОУ ВО «Воронежской государственной академии спорта» о их приоритетах, предпочтениях, возможностях и мотивации в вопросах занятий физической рекреацией. Выявлено желание первокурсников сохранить свое здоровье и серьезное отношение к семейным ценностям и материальному благополучию, желание стать грамотным специалистом в области физической культуры и спорта, готовность уделять достаточно времени учебным занятиям в вузе, параллельно со стремлением спать и прогуливаться.

*Ключевые слова:* физическая рекреация, анкетирование, студенты первокурсники.

**Актуальность.** Физическая рекреация в вузах в качестве дисциплины преподается студентам в рамках предмета «Теория и методика физической культуры и спорта» и «Физическая рекреация» [6, 9]. В публикациях физическая рекреация рассматривается с различных сторон и прежде всего с точки зрения поддержания здоровья путем физических занятий [3, 7]. Тем не менее, существует ряд исследований посвященных изучению возможностей физической рекреации в целях повышения работоспособности студентов [2]. Так же рассматривалась мотивация студентов спортивных вузов с оценкой динамики за последние 18 лет на примере Кемеровского госуниверситета [10]. Оценивалось отличие физической рекреации от других видов физической культуры и необходимость ее применения в учебном процессе в мегаполисе [8]. Анализировалось влияние двигательной активности, как компонента физической рекреации на адаптацию к условиям обучения в вузе, подчеркивается необходимость обязательного включения ее в специфические формы образовательного процесса и досуга студентов [4]. Раскрыты механизмы реализации с описанием принципов концепции физической рекреации в процессе профессиональной подготовки педагогов, с описанием организационно-педагогических условий, обеспечивающих эффективность концепции [1]. Изложен аналитический аспект физической рекреации человека: методология, вид, функция, средства, формы и методы с точки зрения ученых и педагогов вузов России [5].

**Цель исследования:** изучение мнений студентов первокурсников спортивных вузов о физической рекреации, оценка их мотивации и предпочтений при занятиях физической рекреацией.

**Организация и методы исследования.** Проведено анкетирование студентов первокурсников ФГБОУ ВО «Воронежской государственной академии спорта» для выявления их приоритетов при занятиях физической рекреацией. В анкетировании приняли участие 45 студентов, в возрасте  $19,2 \pm 1,08$  года из них 24 девушек и 21 юношей. 9 вопросов анкеты имели минимум 6 а максимум 15 вариантов ответов, из которых нужно было выбрать несколько и расставить их на 1, 2, и 3 место исходя из собственных предпочтений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На вопрос «Что Вы больше всего цените в жизни? Выберите наиболее подходящие варианты и отметьте 1,2,3 место» большинство респондентов на первое место выдвинули «здоровье» 33,33%, и «семейные ценности» 31,11, «материальное благополучие» только у 22,22% было на первом месте, «профессионализм» у 8,89%, «дружба» у 4,44%. Ответы «активность, предприимчивость»; «образованность, духовность»; «справедливость»; «праздность»; «совесть»; «патриотизм»; «конформизм» не были выбраны первокурсниками вообще, а «религиозность»; «авторитет», «власть»; поставили на 3 место 6,67% студентов.

Вопрос: «Какова Ваша цель обучения в вузе? Выберите наиболее актуальное утверждение» ответ :»стать грамотным специалистом в области физической культуры и спорта» выбрали 71,11% анкетированных, «получить образование в области физической культуры и спорта» 17,78%, однако 6,67% ответили «получить диплом», и «пообщаться и интересно провести время» 4,44%. Ответы «продолжить обучение после школы»; «получить отсрочку от армии на время обучения»; «расширить свои знания в избранном виде спорта»; «участвовать в вузовских спортивных секциях и мероприятиях»; «иметь статус студента вуза» не выбрал ни кто.

На вопрос: «Какому виду деятельности Вы стараетесь уделить больше внимание в течение дня? Выберите наиболее подходящие варианты и отметьте 1,2,3 место» 53,33% опрошенных на первое место поставили «учебные занятия в вузе», «спорт, физическая подготовка» 42,22%, «культурные развлечения» и «встречи общение с друзьями» по 6,67%. Ответ «сон» на 3 место поставили 37,78% студентов. Ответы «вредные привычки», «питание», «прогулки», «двигательный отдых (физическая рекреация)» не были выбраны первокурсниками.

На вопрос «Какому виду деятельности Вы отдадите предпочтение в свободное время» 48,89% ответили «сон», «двигательный отдых (физическая рекреация)» 37,78%, «прогулки» 6,67%; «культурные развлечения»; «спорт, физическая подготовка»; «встречи общение с друзьями» по 2,22%.

Выявление мотивации было основано на ответах к вопросу «Какая причина для Вас наиболее актуальна в качестве цели для занятий двигательной активностью в свободное время? Выберите наиболее подходящие варианты и отметьте 1,2,3 место» большинство респондентов на 1 место выбрали



«формирование красивой фигуры» и «укрепление здоровья» по 37,78%, «изменение вида деятельности (переключение с умственной работы на физические нагрузки и наоборот)» 11,11%, «саморазвитие, самосовершенствование, культурное эстетическое и интеллектуальное» 8,89%, «развитие физических качеств (сила, гибкость, скорость, ловкость, выносливость)» 4,44%. На 2 и 3 место наиболее часто были выбраны ответы «активный отдых, веселое времяпровождение» и «желание приобщиться к здоровому образу жизни». Варианты мотивации «модные виды занятий, комфортные условия спортзалов и вспомогательных помещений, престижные клубы и контингент занимающихся» и «общение на занятиях с «нужным/интересным» контингентом занимающихся» не были выбраны.

По 26,67% первокурсников при выборе наиболее предпочтительного варианта физической активности в свободное время отдали предпочтение «групповым занятиям с тренером в спортзале», «самостоятельным занятиям (дома или на природе)», «самостоятельно организованной деятельности (тур. походы, плавание, гребля в открытых водоемах, велосипедные, пешие, роллерные, лыжные и пр. прогулки)»; по 6,67% выбрали «экстремальные виды спорта» и «климато-, курорто-, бальнео-, водо- лечение» и «спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол и пр.)». «Индивидуальные занятия с личным тренером в современном спортзале» и «экскурсии с осмотром достопримечательностей и познавательной целью или поход в кино, театр» не были выбраны

На вопрос «Как часто у Вас появляется время, которое можно выделить для занятий физической рекреацией? (Не менее 1,5-2 часа в сутки)» вариант ответа «ежедневно» и «шесть раз в неделю выбрали 17,78% студентов, большинство первокурсников 60,0% ответило «два раза в неделю» и по 2,22% ответили «один раз» и «пять раз». «Нет времени», «три и четыре раза» не выбрал ни кто.

Вопрос «Принято ли в Вашем окружении выделять время для двигательной активности на досуге с рекреационной целью? Или вы считаете, что в этом нет необходимости?» 28,89% опрошенных ответили что «в семье занимаются двигательной рекреацией», 33,33% сообщили что «среди студентов вуза, в котором обучаются, занимаются двигательной рекреацией», 26,67% выбрали вариант «среди сверстников занимаются двигательной рекреацией»; 11,11% считают что «это делают только в рекламе по телевизору». Варианты «эти занятия только для состоятельных граждан» и «это не нужно для студенческой молодежи» не были выбраны.

На вопрос «Как бы Вы предпочли систематически (не менее трех раз в неделю по 1,5-2 часа) проводить свободное время?» только по 6,67% ответили «спокойно дома за компьютером или у телевизора», «посещая музеи, театры, экскурсии и пр.» и «посещая дискотеки и веселые компании сверстников», остальные студенты 48,89% ответили «посещая спортзалы для тренировки», 13,33% «выполняя оздоровительные прогулки/пробежки или зарядку» и 17,78% «посещая многофункциональные оздоровительные центры (спа, бассейн,

массаж, пр.)». Ответы «посещая торгово-развлекательные центры» «выполняя необычные тематические квесты для студентов, разработанные в вузе для занятий физической рекреацией» не были выбраны.

**Заключение.** Таким образом, из данного опроса можно сделать следующий вывод: первокурсники стремятся к сохранению своего здоровья и серьезно относятся к семейным ценностям и материальному благополучию, желают стать грамотным специалистом в области физической культуры и спорта, уделяют достаточно времени учебным занятиям в вузе, но хотят спать и прогуливаться. Приоритет в мотивации для занятий физической рекреацией студенты отдают укреплению здоровья и формированию красивой фигуры, предпочитают заниматься как группами, так и самостоятельно в среднем два раза в неделю, в компании семьи или сверстников (однокурсников) посещать спортзалы для тренировки. К негативным результатам анкетирования (или к данным указывающим на существующие недоработки в области занятий со студентами физической рекреацией) можно отнести то, что ни кто не захотел отдать предпочтение ответу «выполняя необычные тематические квесты для студентов, разработанные в вузе для занятий физической рекреацией». Это говорит о том, что студенты еще познакомились с возможностями подобных занятий или не были к ним привлечены в достаточной степени.

#### Список литературы

1. Бальба, Р.В. Реализация концепции физической рекреации в профессиональной подготовке будущих педагогов / Р.В. Бальба, Г.А. Лундина, Ю.А. Джаубаев – Текст: непосредственный // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – № 1 (173). – С. 132-137.
2. Бардина, М.Ю. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений / М.Ю. Бардина, В.Д. Иванов, Б.М. Петров – Текст: непосредственный // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – № 4 (333). – С. 22-28.
3. Васильева, М.А. Средства и предпосылки физической рекреации студенческой молодежи вузов / М.А. Васильева – Текст: непосредственный // В сборнике: Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации материалы XV Международной научно-практической конференции в 2 ч. 25 марта 2018 г. Пенза: Изд-во «Наука и просвещение». – 2018. – С. 121-124.
4. Глобенко, Р.Р. Влияние качества физической рекреации студентов на уровень их физического развития и психоэмоционального состояния / Р.Р. Глобенко – Текст: непосредственный // Наука и образование сегодня. – 2016. – № 9 (10). – С. 81-84.
5. Лешкевич, С.А. Использование методов физической рекреации для восстановления умственной работоспособности и сохранения здоровья студентов / С.А. Лешкевич, В.А. Лешкевич, Е.И. Потемкина, С.Ю. Каргина – Текст: непосредственный // В сборнике: Социологические и педагогические аспекты образования материалы Международной научно-практической конференции. 4 марта 2019 г. ЧГУ им. И.Н. Ульянова. Под редакцией Л.А. Абрамовой, И.Е. Поверинова. Чебоксары: Издательский дом «Среда» – 2019. – С. 232-235.
6. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие В.С. Макеева. – Орел: Изд-во МАБИВ, 2014. – 190 с. – Текст : непосредственный.
7. Полянская, В.Е. Понятие о физической рекреации студента технического вуза / В.Е. Полянская – Текст : непосредственный. // В сборнике: Образование. Наука.

Производство. Материалы X Международного молодежного форума с международным участием. 1-15 октября 2018 г. Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова. – 2018. – С. 3072-3075.

8. Попкова, О.И. Цель и задачи физической рекреации студенческой молодежи в мегаполисе / Попкова О.И. – Текст : непосредственный. // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире материалы Всероссийской научно-практической конференции : в 2 частях. 24-25 апреля 2015. Челябинский государственный университет ; под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск: ЧГУ. – 2015. – С. 41-44.

9. Седоченко, С.В. Интерактивные методы обучения студентов физкультурного вуза в процессе преподавания дисциплины «Физическая рекреация» /С.В. Седоченко – Текст : непосредственный. // В сборнике: Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи Материалы VII Международной научно-практической конференции. 22 ноября 2019 г. Витебск: ВГУ им. М.П. Машерова – 2019. – С. 222-225.

10. Туренков, А.Н. К вопросу исследования мотивации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вузов / А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова, Е.С. Сидоров – Текст : непосредственный. // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2013. – № 2-1 (54). – С. 120-125.

УДК 612.135:612.24.

## **АДАПТАЦИОННЫЕ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, МИКРОЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ НА ДОЗИРОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ**

**Сидоряк Н.Г.**

*к.б.н., доцент*

**Романец А.В.**

*магистрант*

**Волошен В.В.**

*старший преподаватель*

Мелитопольский государственный университет

имени А.С. Макаренко

Мелитополь, Россия

**Воронин Д.Е.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

*Аннотация.* Изучение сердечно-сосудистой системы, микроциркуляции крови и системы дыхания у студентов в процессе дозированной физической нагрузки показали, что физическая нагрузка вызывает изменения сердечно-сосудистой системы у студентов, происходящие за счет инотропной и хронотропной реакций и включения симпатической нервной системы. Выявлены изменения микроциркуляции крови, которые свидетельствуют о разных механизмах регуляции сосудистого тонуса после влияния дозированной физической нагрузки. Отмечена мобилизация дыхания, характеризующаяся ростом легочной вентиляции, частотой дыхания. Все эти изменения свидетельствуют об адаптации организма к физическим нагрузкам.

*Ключевые слова:* микроциркуляция, адаптация, артериальное давление, дозированная физическая нагрузка, параметр микроциркуляции, среднее квадратическое отклонение, жизненная емкость легких.

**Актуальность.** В настоящее время организм человека сталкивается с воздействием целого ряда факторов внешней и внутренней среды. Постоянно меняющиеся условия жизни человека, его динамичный образ жизни приводят к возникновению различных изменений в организме подрастающего поколения, количество которых в последнее время увеличивается [1]. Степень происходящих в организме изменений в течении жизни человека неодинакова. Важнейшим фактором, позволяющим поддерживать необходимый уровень здоровья, и высокую работоспособность человека является физическая культура. В процессе выполнения регулярных физических нагрузок в организме человека включается специальная функциональная система адаптации. Образование системы адаптации у студентов может обеспечить основу долговременного приспособления к физическим нагрузкам и повышением работоспособности целого ряда функциональных систем: дыхания, крови и кровообращения [1, 7].

Наиболее уязвимой является сердечно-сосудистая система особое внимание привлекают микроциркуляторные изменения, происходящие в условиях мышечной работы. Все эти аспекты изучения важны и актуальны.

**Целью** нашей работы явилось изучение адаптационных изменений сердечно-сосудистой системы, микроциркуляции крови и системы дыхания у студентов под влиянием дозированной физической нагрузки.

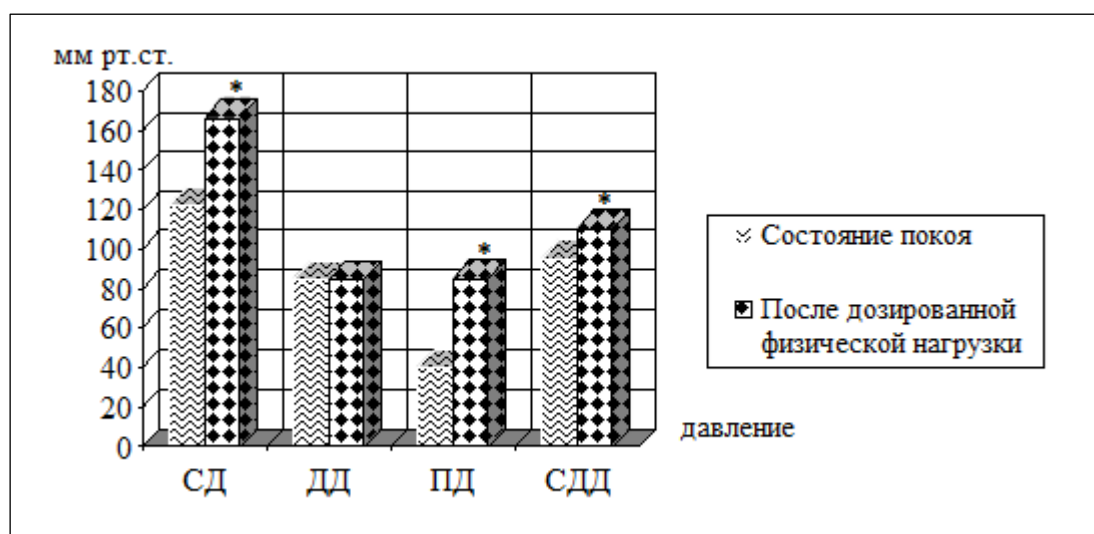
**Организация и методы исследования.** Исследования проводили на 25 студентах в возрасте 19 лет факультета естественных наук МГУ имени А.С. Макаренко до физической нагрузки и после нее. Дозированную физическую нагрузку (ДФН) моделировали с помощью велоэргометра и подбирали таким образом, чтобы мощность работы обеспечивала скорость потребления  $O_2$  равной была 70-75% от  $V_{O_{max}}$  с частотой оборотов педалирования 50-80 об/мин на протяжении 2 минут [2] Изучение микроциркуляции проводили методом доплеровской лазерной флоуметрии (ЛДФ) с использованием ЛАКК-01 (Россия). Принцип основан на отражении луча лазера от подвижных частиц крови (эритроцитов). В отображенном сигнале кодируется информация о колебаниях потока эритроцитов, как по объемному содержанию, так и по их скорости. Регистрировали параметр микроциркуляции (ПМ), среднее квадратическое отклонение (СКО), коэффициент вариации ( $K_V$ ) и индекс эффективности микроциркуляции (ИЭМ) [3]. Показатели сердечно-сосудистой системы: пульс и давления определяли с помощью аппарата КДТх-4 (Венгрия). На основании этих данных рассчитывали: пульсовое давление (ПД), среднее динамическое давление (СДД), систолический объем крови (СОК) и минутный объем крови (МОК). Показатели системы дыхания определяли с помощью прибора Mir Spirodoc (Италия). Определяли ЧД-частоту дыхания; ЖЕЛ-жизненную емкость легких; FEV-время форсированного выдоха; FEV-объем форсированного выдоха в литрах; FVC-форсированную жизненную емкость; PEF-максимальный поток выдоха.

Статистическую обработку результатов проводили с использованием программного обеспечения «Microsoft Excel». Числовые данные были представлены как средние значения ( $M$ ) и погрешность среднего значения ( $m$ ). Такое представление является корректным, поскольку согласно с критерием Шапиро-Уикли полученные данные вкладываются в нормативный закон разброса [4]. Межгрупповую разницу оценивали по критерию  $t$  – Стьюдента. Результаты являются статистически достоверными при  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждение.** Делая анализ данных сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки, можно отметить значительные изменения. Частота сердечных сокращений возрастала у студентов 1,8 раза и составляла  $106,0 \pm 2,61$  уд в минуту, что можно рассматривать, как адекватную реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Величина систолического давления после выполнения физической нагрузки увеличивалась в 1,4, и его значения равнялось  $166,7 \pm 1,24$  мм рт. ст.

Показатели диастолического давления практически не изменялись после нагрузки (рис 1). Пульсовое давление резко выросло в 2,1 раза после

выполнения физической нагрузки, такое увеличение давления было обусловлено увеличением систолического давления аналогичное увеличение наблюдалось и среднего динамического давления на 16% ( $p < 0,05$ ) (рис 1). Показатели систолического объема после нагрузки повышались на 38% ( $p < 0,05$ ). Наблюдался рост минутного объема крови, который обусловлен увеличением ЧСС и СОК, он возрастал в 2,5 раза и составлял  $9,52 \pm 0,37$  л. Увеличение МОК происходило в большей степени за счет роста ЧСС, что говорит о неэффективности сердечной деятельности. Такие изменения сердечно-сосудистой системы характерны для нормотонического типа реакции, которая является физиологической и связана с уменьшением общего периферического сопротивления.

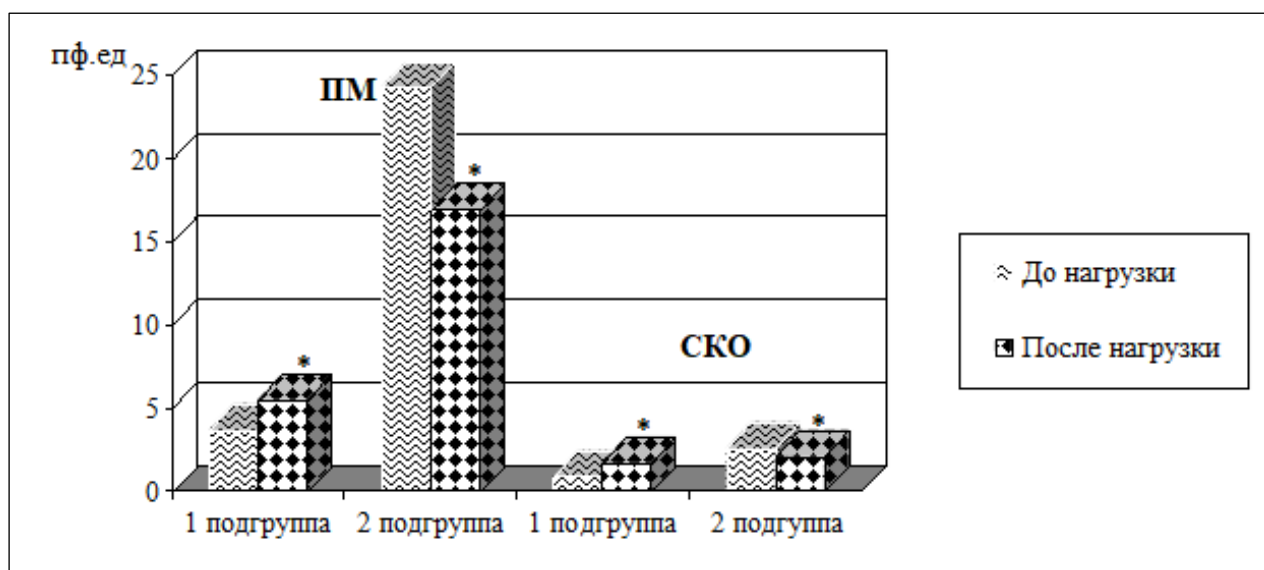


\* – Достоверность изменений ( $p < 0,05$ ) до и после нагрузки.

Рисунок 1 – Изменение показателей сердечно-сосудистой системы у студентов до и после дозированной физической нагрузки

При рассмотрении результатов микроциркуляции, полученных у студентов в состоянии покоя, нами все студенты были подразделены на 2 подгруппы, в зависимости от основного показателя микроциркуляции. Так, в 1 группу входят студенты, у которых значения микроциркуляции колеблется от 0,5 пф. ед. до 10 пф. ед., а у студентов 2 подгруппы параметр микроциркуляции варьировал от 12 до 25 пф. ед. У студентов после дозированной физической нагрузки отмечаются изменения в обеих подгруппах параметра микроциркуляции. Так, у студентов 1 подгруппы величина микроциркуляции возрастала на 10%, что свидетельствует об улучшении перфузии в зондируемом участке ткани тогда, как у студентов 2 подгруппы после нагрузки отмечалось снижение данного показателя на 31% ( $p < 0,05$ ) (рис 2). Среднее квадратическое отклонение (СКО) характеризует временную изменчивость перфузии в данном участке. После выполнения дозированной физической нагрузки отмечалось увеличение среднего квадратического отклонения, у студентов 1 подгруппы, значение данного показателя возросло на 83% и составило  $1,74 \pm 0,01$  пф. ед., что говорит о лучшем функционировании механизмов модуляции,

у 2 подгруппы студентов значение СКО уменьшалось на 20% после выполнения физической нагрузки ( $p < 0,05$ ) (рис. 2), что свидетельствует о снижении деятельности механизмов модуляции (рис. 2).



\* – Достоверность изменений в подгруппах по и после физической нагрузки.

Рисунок 2 – Изменения параметра микроциркуляции и среднего квадратического отклонения у студентов до и после физической нагрузки

Следующим показателем является  $K_v$  – коэффициент, который указывает на соотношение между изменчивостью перфузии и средней перфузией в зондируемом участке. Коэффициент вариации показывает процентный вклад вазомоторного компонента в общую модуляцию тканевого кровотока. В ходе исследований  $K_v$  возрастал у студентов 1 подгруппы на 20% ( $p < 0,05$ ) после выполнения физической нагрузки, это говорит о вазомоторной активности сосудов [5], у 2 подгруппы данный показатель практически не изменился.

Важнейшим показателем, характеризующим соотношение активных и пассивных механизмов регуляции кровотока, а также колебания кровотока в разных областях частотного спектра, в различных кровоснабжаемых участках является индекс эффективности микроциркуляции или индекс флакмоций. [6]. Отмечено, что у 1 подгруппы ИЭМ после нагрузки понижался на 42%, у 2 подгруппы он практически не изменился. Так, как у обследуемых ИЭМ оказывается  $> 1,0$ , то это свидетельствует о том, что при физической нагрузке ведущее влияние на микроциркуляцию крови оказывают активные механизмы модуляций, т.е. миогенная и нейрогенная активность прекапиллярных вазомоторов, определяющих сосудистых тонус [2,5].

На уровне системы дыхания происходит максимальная мобилизация внешнего дыхания, которая проявляется ростом легочной вентиляции за счет увеличения, как частоты дыхания, в 1,5 раза, так и глубины дыхания. Отмечалось также увеличение МОД в 2,3 раза, величина, которого в большей степени происходит за счет роста частоты дыхания. Наблюдалось увеличение и других показателей дыхания: FVC – форсированная жизненная емкость

возрастала на 20%, FEV – объем форсированного выдоха увеличивался на 51% , после выполнения дозированной физической нагрузки. Данные изменения свидетельствует об адаптационных реакциях дыхания на мышечную деятельность

**Заключение.** Таким образом, изучение сердечно-сосудистой системы, микроциркуляции и дыхания у студентов в процессе выполнении дозированной физической нагрузки привело к заключению, что все эти системы, можно рассматривать, как важные звенья функциональной системы, обеспечивающие адаптацию студентов к физической нагрузке. Наблюдалось ведущее влияние на микроциркуляцию крови у студентов со стороны активных механизмов модуляции, то есть миогенной и нейрогенной активности прекапиллярных вазомоторов, которые определяют сосудистый тонус.

#### Список литературы

1. Ванюшин, Ю.С. Компенсаторно-адаптационные реакции кардиореспираторной системы в онтогенезе при функциональных нагрузках / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин // Наука и спорт: современные тенденции – 2015. Том 7. – №2. – С. 71-77.
2. Sidoryak, N.G., T.E. Age changes of blood microcirculation in students and sportsmen under the influence of physical training. East European Scientific Journal Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe, – 2017. – 1 (9), 5-12.
3. Кулов, В.И. Инструкция по применению лазерного анализатора капиллярного кровотока ЛАКК-01/ В.И. Козлов, Э.С. Мач, В.В. Сидоров – М. – 2008. – 196 с.
4. Лукьянова, Е.М. Методика статистической обработки медицинской информации в научных исследованиях / Е.М. Лукьянова, Ю.Г. Антипкин, В.П. Чернишов, Е.В. Выхованец – 2002. – К.: Планета людей – 250 с.
5. Крупаткин, А.И., Сидоров, В.В. Функциональная диагностика состояния микроциркуляторно-тканевых систем: колебания, информация, нелинейность. Руководство для врачей, – М.: Либроком. 498 с.
6. Методика оценки микроциркуляция в точках проекции почек методом ЛДФ-Режим доступа: <http://www.doverie-clinica.ru/?page=120>
7. Бреслав, И.С. Регуляция дыхания: висцеральная и поведенческая составляющие / И.С. Бреслав, А.Д. Нодрачев // Успехи физиологических наук – М: 2007. – Т. 38 – №2. – С. 26-45.



УДК 376.5

## МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

**Ситдикова А.А.**

к.б.н., доцент

**Гиндин А.М.**

магистр

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлена методика адаптивного физического воспитания у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, включающая комплексы физических упражнений высокой интенсивности, направленные на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств.

*Ключевые слова:* адаптивное физическое воспитание, дети, синдром дефицита внимания и гиперактивности.

**Актуальность исследования.** Здоровье детей – важный социально-значимый фактор, по его уровню развития судят о благополучии общества. В последние годы увеличивается число детей, имеющих нервно-психические нарушения, проявлениями которых становятся дефицит внимания, гиперактивность, двигательные расстройства, трудности в обучении.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – поведенческое и неврологическое нарушение развития, возникающее в детском возрасте. Понятие «синдром дефицита внимания» было сформулировано американской ассоциацией психиатров на основании исследований Д. Стилла в 1902 году, который изучал чрезмерно активных детей с проблемами в поведении, Е. Kahn в 1934 году, который наблюдал за детьми с высокой отвлекаемостью, двигательной расторможенностью, импульсивностью. Данные исследователи пришли к выводу, что причиной такого поведения у детей является повреждение головного мозга. Ими был введен термин «минимальное мозговое повреждение». Позже в это понятие включили нарушения в обучении навыкам чтения и письма, в результате чего появился термин «минимальная мозговая дисфункция». В 1980 году Американская ассоциация психиатров предложили рассматривать синдром минимальной мозговой дисфункции как синдром дефицита внимания и гиперактивности, обосновывая это тем, что клинические симптомы мозговой дисфункции включают нарушения внимания и гиперактивности [2].

Согласно В.Ф. Балашовой, для детей с СДВГ характерны нарушения двигательной сферы, проявляющиеся в нарушении функционирования статических и локомоторных функций, точности произвольных движений, темпа выполнения физических упражнений. У детей наблюдается повышенная физическая подвижность, однако физические движения, как правило, хаотичны. Детям сложно выполнять последовательные и координированные действия. У детей нарушена произвольная регуляция движений, выявляются трудности в

переключении в физических упражнениях их автоматизации [1]. К.В. Комиссаров, И.А. Комиссарова, Е.В. Колтыгина выделяют следующие физические нарушения у школьников с СДВГ [3]:

- недостаточность развития моторной сферы;
- неразвитость координаторных схем;
- слабая ориентировка в частях своего тела;
- неловкость ручных движений;
- общая двигательная неловкость;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- физическая ослабленность;
- несформированность двигательных качеств, таких как гибкость, координация, выносливость, точность;
- низкое функционирование мышечной координации, что выражено проявляется в беге, прыжках;
- трудности сохранения равновесия: при ходьбе по прямой линии, стоя на одной ноге;
- повышенная двигательная активность по причине недостаточность тормозных механизмов;
- гиперкинезы;
- мышечные подергивания;
- неумение двигаться согласованно с коллективом;
- примитивные врожденные двигательные реакции.

П. Уэндер, Р. Шейдер выявляют координаторные нарушения у школьников с СДВГ в области двигательных способностей. Часто наблюдается несформированность тонкой и общей моторики, сенсомоторной координации, ловкости движений рук. Авторами выявлены трудности в удержании равновесия при катании на коньках, велосипеде, лыжах. Нарушения зрительно-пространственной координации затрудняют ход спортивных игр с мячом и являются причиной моторной неловкости. Школьники с СДВГ больше всего подвержены повышенному риску травматизма [5].

По сравнению со сверстниками, у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наблюдается значительно-меньший двигательный опыт: двигательная расторможенность, повторяющиеся стереотипные движения в сочетании с дефицитом внимания, динамическая атаксия. Кроме двигательных расстройств у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наблюдается агрессивность, склонность к демонстративному поведению, приводящие к негативной самооценки и неприятию со стороны окружающих. Полноценное развитие детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности невозможно без адаптивного физического воспитания, которое обеспечивает не только необходимый уровень развития физических качеств, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности.

На уроках физической культуры с детьми с СДВГ необходимо сочетать физические упражнения с психофизическими особенностями этих детей. С целью развития произвольной регуляции и внимания необходимо развивать

навыки планирования, самоконтроля, оценки деятельности. Следует давать школьникам задание самостоятельно составить комплекс упражнений и поставить себе оценку за выполненные упражнения. Следует развивать способность работать по алгоритму, инструкции. Давать возможность школьникам выполнять роль судьи, участвовать в разборе проблемных ситуаций во время спортивной игры [4].

Анализ литературы позволил выявить противоречия между необходимостью инклюзивных уроков адаптированной физической культуры в школе и недостаточностью разработанных методик адаптированной физической культуры с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

**Цель исследования** – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики адаптивного физического воспитания у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Для получения объективных сведений по изучаемому вопросу были определены следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое тестирование.
4. Метод математической обработки данных.

Для исследования физического развития и функциональной подготовленности детей с СДВГ использованы следующие методы: метод индекса массы тела, или метод Кетле, проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генча, ортостатическая проба, теппинг-тест, общепринятыми методами определялась сила, гибкость, быстрота.

Исследование физического развития и функциональной подготовленности детей с СДВГ проводилось на базе средних общеобразовательных школ города Казани.

В исследовании приняли участие 50 детей младшего школьного возраста – ученики вторых классов. У всех школьников подтвержден диагноз СДВГ.

На основании полученных результатов констатирующего этапа экспериментального исследования, нами разработана методика адаптированной физической культуры для детей с СДВГ. Содержание методики направлено на развитие и увеличение двигательной активности младших школьников, на коррекцию и развитие физических качеств младших школьников с СДВГ.

Методика решает задачи следующих направлений адаптивного физического воспитания:

- оздоровительного направления;
- воспитательного направления;
- образовательного направления;
- коррекционно-развивающего направления.

Новизна данной методики состоит в том, что нами используются комплексы физических упражнений высокой интенсивности, направленные на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств, так как мы считаем, что высокий уровень физической нагрузки способствует физическому развитию и повышению функциональной подготовленности (таблица 1).

Таблица 1 – Физические упражнения, вошедшие в содержание методики адаптированной физической культуры с детьми с СДВГ

Физические упражнения			
	тренирующие упражнения	тонизирующие упражнения	умеренные упражнения
Развитие выносливости	Ритмически-танцевальные комплексы: «Качалочки», «Ламбада», «Цыганочка», «Пружинка», «Буратино» (в содержание комплекса включены дыхательные динамические упражнения). Продолжительность 1 комплекса 4-5 минут	Речитативно-игровые композиции: «Волк на охоте», «Золотые ворота», «У медведя во бору», «Просо», «Капкан» (между повторами включены дыхательные динамические упражнения)	Комплекс игровых дыхательных упражнений: «Дышим тихо, спокойно», «Подыши одной ноздрей», «Ветер», «Гимнастика А.Н. Стрельниковой»
Развитие силы	Комплексы упражнений с отягощением собственного веса: «Оловянный солдатик»-«Лодочка»-«Карусель», «Насос»-«Мостик»-«Паровозик», «Ракета»-«Крокодил»-«Экскаватор» (1 комплекс повторяется 3-4 раза). Комплексы упражнений с гантелями по 0,5 кг, чередующиеся с упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями.	Упражнения с преодолением внешнего сопротивления: Упражнения с резиновым бинтом (3-4 мин.) – бег по гимнастическим матам (1-2 мин.) – игры с набивными мячами (2-3 мин.)	Упражнения с преодолением внешнего сопротивления с резиновыми мячами малого диаметра.
Развитие гибкости	Комплексы активных упражнений: повороты туловища вправо-влево, наклоны вперед, назад, в стороны, прогибание туловища, приседания, махи ногами вперед, назад, в сторону. В данному комплексу добавляются также упражнения с обручем, скакалкой, мячом	Комплексы активных упражнений на разные группы мышц «Алфавит телодвижений». 1 комплекс включает 6 упражнений с повторами 4-5 раз.	Пассивные упражнения: Стретчинг, Релаксация, Расслабление
Развитие быстроты	Подвижные игры: «Салют», «Дикие лошадки», «Охотники и утки», «Лови-бросай!», «Удочки», «Мяч через сетку», «Кружева»	Эстафеты: «Кенгуру», «Цапля», «Строитель», «По местам», «Прыжки с палкой»	Коммуникативные игры: «Сороконожка», «Сиамские близнецы», «Охота на тигров», «Зевака», «Дотронься»
Развитие координационных способностей	Подвижные игры с теннисной ракеткой и воздушным шаром, Прыжки на батуте с поворотами, Элементы спортивных игр	Синтетические координационные упражнения. Комплексы упражнений на эластичных мячах	Координационные упражнения на кольцах

Физические упражнения нами разделены на тренирующие, тонизирующие и умеренные.

В содержание методики включено большое количество подвижных, спортивных, ролевых игр, так как игровой вид деятельности для второклассников составляет еще ведущее значение.

Подвижные игры школьникам с СДВГ предоставляют двигательную свободу и принимают характер самостоятельно планируемой деятельности.

Речитативно-игровые композиции помимо физических качеств развивают также и психические свойства – память, внимание, мышление, речь.

Ритмически-танцевальные комплексы оптимизируют эмоциональное и физическое состояние школьников, являются средством невербальной коммуникации.

Неадекватная форма поведения школьников с СДВГ, частая смена эмоциональных состояний, нарушения в развитии физических качеств и функциональной подготовленности, а также познавательных способностей легли в основу методических приемов нашей методики.

Методы, используемые в процессе реализации методики:

- метод невербальной передачи информации;
- метод идеомоторной речи;
- метод наглядности;
- метод педагогической оценки;
- игровой метод.

Так, метод невербальной передачи информации реализуется через зрительный, телесный, эмоциональный контакты.

Идеомоторная речь стала методическим приемом для преодоления импульсивности. Школьники давали команды сами себе. Сначала команды произносились вслух, а затем через внутреннюю речь. В результате использования данного приема у школьников наблюдается улучшение самоконтроля над двигательной деятельностью.

Использовался и метод наглядности, который реализовался через такие приемы, как показ физических упражнений сказочными персонажами, недопущение эмоционально «бедных» ситуаций. Звук метронома используется для выработки тормозных реакций. Музыкальное сопровождение используется при выполнении упражнений на расслабление.

Метод педагогической оценки имеет такие особенности, как то, что педагог оценивает не действия школьника, а его возможность проявить себя.

Особая роль в нашей методике отводится игровому методу.

Физические упражнения высокой интенсивности, игровые упражнения применялись в течение учебного года.

Этапы реализации методики:

- подготовительный этап;
- основной этап;
- этап совершенствования.

На подготовительном этапе школьники знакомились с различными вариантами двигательной активности, решалась задача развития спонтанной двигательной деятельности и снятия эмоционального напряжения. На основном этапе решалась задача развития психомоторных способностей посредством выполнения физических упражнений. На этапе совершенствования школьники осваивали сложные элементы физических упражнений высокой интенсивности, а также происходила коррекция эмоционально-волевой сферы и коммуникативных способностей младших школьников.

После реализации содержания методики адаптированной физической культуры с детьми с СДВГ проанализированы сравнительные результаты исследования и оценена эффективность экспериментальной работы.

Сравнительные результаты метода индекса массы тела младших школьников на констатирующем и контрольном этапах эксперимента показали, что у школьников экспериментальной группы показатели заметно улучшились. Дефицит массы тела снизился на 8%, нормальная масса тела стабилизировалась у 48% школьников, что увеличилось на 16%. Избыточная масса тела снизилась у 4% школьников. Результаты ожирения снизились на 12%. На контрольном этапе эксперимента у 80% школьников нормализовалась способность скоростной выносливости, что на 24% выше показателей констатирующего этапа. У школьников контрольной группы прирост составил 16%. У 84% школьников экспериментальной группы нормализовались показатели задержки дыхания на выдохе. Показатели улучшились на 16%. У школьников контрольной группы показатели улучшились на 12%. Отличная работа сердца стала наблюдаться у 64% школьников экспериментальной группы, что на 28% больше по сравнению с показателями констатирующего этапа. У школьников контрольной группы данный показатель улучшился на 8%. У 76% школьников экспериментальной группы состояние центральной нервной системы и двигательных центров стало находиться в норме. Данный показатель увеличился на 32%. У школьников контрольной группы данный показатель увеличился на 12%. 64% школьников экспериментальной группы показали отличное развитие силы. Данный показатель улучшился на 28%. У школьников контрольной группы показатель развития изменился незначительно. 60% школьников экспериментальной группы показали отличное развитие гибкости. Данный показатель улучшился на 24%. У школьников контрольной группы улучшений практически незаметно. 76% школьников экспериментальной группы показали отличное развитие быстроты. Данный показатель улучшился на 36%. У школьников контрольной группы показатель улучшился на 12%.

После реализации содержания методики адаптированной физической культуры на контрольном этапе эксперимента у школьников с СДВГ экспериментальной группы показатели физического развития и функциональной подготовленности улучшились по всем критериям. Результаты школьников контрольной группы изменились незначительно. Таким образом, эффективность методики адаптированной физической культуры доказана.

### Список литературы

1. Балашова, В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре / В.Ф. Балашова. – М.: Физическая культура, 2013. – 248 с. – ISBN 978-5-951-25487-3.– Текст непосредственный.
2. Голдберг, Э. Управляющий мозг: лобные доли, лидерство и цивилизация / Э. Голдберг. – М.: Смысл, 2003. – 335 с. – ISBN 978-5-48726-454-9. – Текст непосредственный.
3. Комиссаров, К.В. Синдром дефицита внимания и гиперактивности как мультидисциплинарная проблема, возможности и опыт применения физических упражнений / К.В. Комиссаров, И.А. Комиссарова, Е.В. Колтыгина // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №12. – С.89-94. – Текст непосредственный.
4. Пенькина, Г.В. Инклюзивное образование на уроках физической культуры / Г.В. Пенькина. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28910718&> (дата обращения: 20.11.2022). – Текст электронный.
5. Уэндер, П. Синдром нарушения внимания с гиперактивностью. Психиатрия / П. Уэндер, Р. Шейдер. – М., 1998. – С. 222-236. – ISBN 5-7695-8978-48-7.– Текст непосредственный.

УДК 796.376.3

## ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

**Соломкина А.К.**

*Инструктор по физической культуре*

МАДОУ «Сказка»

Когалым, Россия

**Макина Л.Р.**

*д.п.н., профессор*

Уральский государственный университет физической культуры,

Башкирский институт физической культуры (филиал)

Уфа, Россия

*Аннотация.* В статье проводится исследование координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), в ходе которого было выявлено отклонение от нормы. Согласно анализу научно-методической литературы определено, что развитие координационных способностей взаимосвязано с уровнем познавательной деятельности. Развитие координационных способностей необходимо для формирования предпосылок к учебной деятельности, умению ориентироваться в пространстве, развитию памяти и вниманию. Таким образом, с учетом образовательных потребностей детей с ТНР был разработан алгоритм занятий с использованием степ-платформы, который имеет системный характер и может варьироваться с учетом индивидуальных возможностей детей.

*Ключевые слова:* дети старшего дошкольного возраста, степ-платформа, физическое развитие, тяжелое нарушение речи, нарушение речи, ритм, ориентация в пространстве.

**Актуальность.** Дети с тяжелыми нарушениями речи – это особая категория детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но есть значительные речевые дефекты [2].

Как правило, у детей с ТНР отмечают недостаточную устойчивость внимания и ограниченные возможности его распределения [4]. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития проявляется в специфических особенностях мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными старшему дошкольному возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. У детей с ТНР отмечают: плохую координацию движений, неуверенность в выполнении дозированных движений, снижение скорости и ловкости при выполнении упражнений. Имеются трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с нарушениями речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия и могут пропускать составные его части [1].



М.А. Якубович утверждает, что в период старшего дошкольного возраста у детей с ТНР особо важно формировать координационные способности. Координация отвечает за мышечную чувствительность, точность движений, статическую силу мышц и формирует навыки движений в пространстве и во времени. Она является результатом деятельности двигательного анализатора, которую можно совершенствовать только при специальном обучении с помощью физических упражнений. Недостаточное развитие какого-либо навыка задерживает процесс физического развития, обучения в школе и снижает уровень познавательной активности, что крайне нежелательно для детей, в том числе с ОВЗ [7].

Одно из главных условий успешного обучения дошкольников координационным способностям – формирование навыка управлять своими движениями, что в свою очередь активизирует двигательный анализатор и развивает ориентацию в пространстве и во времени [5].

С целью развития координационных способностей детей специалисты предлагают различные методики, одной из эффективных является степ-аэробика [6]. Занятия с использованием степ-платформы способствуют не только физического развитию, но и формированию пространственной ориентации, что особо важно для детей с ТНР. Специалисты утверждают, что пространственная оценка движений – это сложная функция центральной нервной системы, которая осуществляется благодаря комплексной деятельности различных анализаторов, среди которых первостепенное значение имеет зрительный и двигательный анализатор. Кроме мышечно-двигательных ощущений, в пространственной ориентировке участвуют осязательные, слуховые, вестибулярные ощущения. Ощущения, исходящие от вестибулярного аппарата, важны для быстроты и правильной координации движений. Посредством зрения ребенок легко усваивает соотношения в расположении собственного тела относительно степ-платформы. Таким образом, с учетом индивидуальных особенностей, образовательных потребностей и физического развития детей с ТНР нами был разработан алгоритм ритмического рисунка на ступеньках [2].

Для того чтобы показать пример алгоритма ритмического рисунка, мы взяли пять ритмических квадратов – 4 основных квадрата: basic step; kross; v-step; knee-up и дополнительный квадрат: revers. В каждый квадрат входят четыре шага, это необходимо для того, чтобы дети не путались в количестве шагов. На разучивание каждого рисунка выделяется неделя, по истечению недели рисунок усложняется. На начальном этапе разучивания, квадраты выполняются отдельно по 4-8 повторов, затем квадраты соединяются в один рисунок и выполняются поочередно по одному повтору. Выполнение каждого квадрата начинается с одной ноги сначала правой, затем с левой ноги, если ребенок левша, то ведущую ногу можно заменить. Воспроизведение двигательных цепочек способствует развитию у детей двигательной памяти,

слухо-моторной и зрительно-моторной координации движений и учит детей сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный).

После того как дети усвоят первый рисунок, переходим к изучению второго, где необходимо добавить к каждому шагу хлопок. Воспроизведение двигательной цепочки в сочетании с хлопками на каждую ногу развивает у детей навыки пространственной организации движений, чувства ритма и закрепляет навык анализировать свои движения.

Из анализа научно-методической литературы выявлено, что для детей с ТНР формирование правильного дыхания является составной частью формирования речи. Дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Таким образом, третий рисунок необходимо выполнять в сочетании с дыханием на 1-2 шаг вдох через нос, 3-4 шаг выдох через рот, что способствует формированию правильного цикла дыхания и закрепляет навык самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления [7,8].

Четвертый и пятый рисунки схожи по своей структуре. Данные ритмические рисунки способствуют развитию навыков переключения с одного движения на другое, точности произвольных движений, одновременного выполнения согласованных движений (разноименных и разнонаправленных движений). При выполнении четвертого рисунка необходимо заменить второй квадрат дополнительный квадратом и тогда получится следующий рисунок: basic step, revers, v-step, knee-up. Для детей все квадраты знакомы и техника их выполнения тоже, изменив последовательность выполнения квадратов, ритмический рисунок начинает решать совершенно другие образовательные задачи: тренирует память, внимание и логическое мышление. В четвертом рисунке дополнительный квадрат заменяет третий квадрат, закрепляя тем самым навык предыдущего квадрата. Каждый ребенок уникален, и разрабатывая алгоритм на степеках, мы это учли. В ритмическом рисунке квадраты можно дополнять любыми движениями рук, квадраты можно усложнять или облегчать, темп можно замедлять, можно ускорять, все зависит от индивидуальных особенностей детей и их образовательных возможностей.

С целью определения эффективности разработанного алгоритма в октябре 2021 года в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Сказка» нами был проведен эксперимент на определение готовности к обучению в школе детей старшего дошкольного возраста с ТНР. В эксперименте участвовали дети 6-7 лет контрольной и экспериментальной групп. Результаты эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Межгрупповые показатели исследования координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с ТНР (n=30) в течение педагогического эксперимента

Исследование		Год/месяц	КГ	ЭГ	p 1-2
Методика исследования координации движений (Н.А. Разнадежина, 2017) (балл)		Окт. 2021	2,02±0,29	2,07±0,45	p>0,05
		Янв. 2022	2,13±0,34	3,17±0,62	p<0,05
		Май 2022	3,03±0,18	4,18±0,77	p<0,05
Методика исследования устойчивости внимания. Модифицированный тест А. Рея «Переплетенные линии» (Ю.А. Афонькина, 2014) (балл)		Окт. 2021	3,07±0,94	3,12±1,11	p>0,05
		Янв. 2022	3,98±0,89	6,65±1,73	p<0,05
		Май 2022	4,78±1,09	8,35±1,49	p<0,05
Исследование зрительно-моторной координации Гештальт-Тест (Ю.А. Афонькина, 2014) (балл)		Окт. 2021	5,38±0,94	5,17±0,81	p>0,05
		Янв. 2022	7,13±1,64	7,83±1,06	p>0,05
		Май 2022	8,62±1,72	12,32±1,43	p<0,05
Определение уровня развития зрительно-моторной регуляции действий, моторной координации и ловкости (Ю.А. Афонькина, 2014)		Окт. 2021	2,17±0,76	2,05±0,75	p>0,05
		Янв. 2022	2,98±0,85	3,83±0,74	p>0,05
		Май 2022	3,72±0,78	5,53±0,65	p<0,05
Определение механической памяти «10 слов» (Ю.А. Афонькина, 2014)	Объем памяти	Окт. 2021	1,97±0,61	2,02±0,60	p>0,05
		Янв. 2022	2,87±0,62	4,78±1,19	p<0,05
		Май 2022	4,35±1,16	7,20±1,07	p<0,05
	Отсроченное восприятие слов	Окт. 2021	2,48±0,83	2,47±0,83	p>0,05
		Янв. 2022	3,42±0,79	4,60±0,91	p>0,05
		Май 2021	4,28±0,67	7,73±1,06	p<0,05
Определение кратковременной зрительной памяти «10 предметов» (Ю.А. Афонькина, 2014)		Окт. 2022	3,23±0,67	3,07±0,69	p>0,05
		Янв. 2021	4,32±0,75	5,62±0,64	p>0,05
		Май 2022	5,37±0,69	8,52±0,62	p<0,05

*Примечание:* М – среднее арифметическое значение; m – стандартная ошибка среднего арифметического; p 1–2 – достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами.

Анализ результатов между показателями контрольной и экспериментальной групп в октябре 2021 года не выявил достоверно значимых различий.

Анализ результатов между показателями контрольной и экспериментальной групп в январе 2022 годов выявил достоверно значимые различия по следующим показателям: методика исследования координации движений (Н.А. Разнадежина, 2017) (балл) (2,13±0,34; 3,17±0,62; p<0,05) показатели улучшились на 0,08 баллов; методика исследования устойчивости внимания. Модифицированный тест А. Рея «Переплетенные линии» (Ю.А. Афонькина, 2014) (балл) (3,98±0,89; 6,65±1,73; p<0,05) показатели улучшились на 0,05 баллов; определение механической памяти «10 слов» (Ю.А. Афонькина, 2014). Объем памяти (2,87±0,62; 4,78±1,19; p<0,05) показатели улучшились на 0,1 балл.

Анализ результатов между показателями контрольной и экспериментальной групп в мае 2022 годов выявил достоверно значимые различия по всем показателям: методика исследования координации движений (Н.А. Разнадежина,

2017) ( $3,03 \pm 0,18$ ;  $4,18 \pm 0,77$ ;  $p < 0,05$ ) показатели улучшились на 0,2 балла; методика исследования устойчивости внимания. Модифицированный тест А. Рея «Переплетенные линии» (Ю.А. Афонькина, 2014) (балл) ( $4,78 \pm 1,09$ ;  $8,35 \pm 1,49$ ;  $p < 0,05$ ) показатели улучшились на 0,99 баллов; исследование зрительно-моторной координации Гештальт-Тест (Ю.А. Афонькина, 2014) (балл) ( $8,62 \pm 1,72$ ;  $12,32 \pm 1,43$ ;  $p < 0,05$ ) показатели улучшились на 0,55 баллов; определение уровня развития зрительно-моторной регуляции действий, моторной координации и ловкости (Ю.А. Афонькина, 2014) ( $3,72 \pm 0,78$ ;  $5,53 \pm 0,65$ ;  $p < 0,05$ ) показатели улучшились на 0,38 баллов; определение механической памяти «10 слов» (Ю.А. Афонькина, 2014). Объем памяти ( $4,35 \pm 1,16$ ;  $7,20 \pm 1,07$ ;  $p < 0,05$ ) показатели улучшились на 0,62 балла; определение механической памяти «10 слов» (Ю.А. Афонькина, 2014). Отсроченное восприятие слов ( $4,28 \pm 0,67$ ;  $7,73 \pm 1,06$ ;  $p < 0,05$ ) показатели улучшились на 1,72 балла; определение кратковременной зрительной памяти «10 предметов» (Ю.А. Афонькина, 2014) ( $5,37 \pm 0,69$ ;  $8,52 \pm 0,62$ ;  $p < 0,05$ ) показатели улучшились на 1,84 балла.

**Выводы.** Таким образом, анализ межгрупповых результатов на определение готовности детей старшего дошкольного возраста с ТНР к обучению в школе доказал эффективность экспериментального алгоритма. По истечению четырех месяцев у дошкольников улучшилась координация движений, механическая память, внимание стало более устойчивым. По истечению восьми месяцев экспериментальный алгоритм доказал свою эффективность по всем показателям. У детей старшего дошкольного возраста улучшилась координация движений, зрительно-моторная координация, уровень развития зрительно-моторной регуляции действий, моторная координация и ловкость, механическая память, кратковременная зрительная память и внимание стало более устойчивым.

#### Список литературы

1. Баряева, Л.Б. Проект примерной адаптированной основной образовательной программы для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. Л.Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О.П. Гаврилушкина, Г.Г. Голубева СПб.: 2014 – 386 с.
2. Березина, А.В. Методика развития и коррекции координационных способностей дошкольников 6-7 лет с тяжелыми нарушениями речи /А.В. Березина, Л.Е. Касмакова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. 2022. С. 347-348.
3. Большакова, С.Е. Речевые нарушения и их преодоление: сб. упражнений / С.Е. Большакова. – М.: Сфера, 2005. – 124 с. – ISBN 5-89144-511-5 – Текст: непосредственный.
4. Кожухова, Н. Н. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Борисова //Методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: – Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
5. Нищева Н.В. Примерная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи (с 3 до 7) Н.В. Нищева. СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2013. – 560.
6. Российская государственная библиотека: сайт Москва, 2004 URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002477505> (дата обращения 16.01.2023). Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. Текст : электронный.
7. Сайкина, Е.Г. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников. Учебно-методическое пособие, СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. – 112 с.
8. Якубович, М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений у детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) методами физического воспитания. / М.А. Якубович. – М.: Гуманитарный изд.центр ВЛАДОС, 2017. – 279 с.

УДК 57.038 796.412.22

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

**Сорокина А.Б.**

*магистр*

**Гильмутдинова Р.И.**

*к.б.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлен обзор научной литературы по проблеме физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих нарушения зрения. В результате анализа научной литературы было выявлено, что необходима разработка новых адаптивных программ физического воспитания детей с нарушениями зрения, включающих комплексный подход.

*Ключевые слова:* нарушения зрения, дети с нарушениями зрения, адаптивное физическое воспитание

**Актуальность.** В Российской Федерации по данным Федеральной службы государственной статистики на 2021 год насчитывается около 84,7 тысяч человек, имеющих инвалидность по зрению, из них около 16,5 тысяч детей. Сохранение и укрепление здоровья детей является важной задачей нашего времени. Одним из прямых показателей, наиболее адекватно отражающих состояние здоровья, является их физическое развитие.

Владение моторными навыками лежит в основе активного образа жизни в детстве и формирует фундамент для дальнейшего физического и психического развития ребенка. Нарушения зрения у детей влияют на их общее развитие, включая формирование двигательных умений, навыков и их развитие. Различные исследователи сообщают о задержке основных двигательных этапов, таких как контроль держания головы, сидение, стояние, ползание и ходьба в течение первого года жизни. Из этого можно сделать вывод, что зрение является ключом к нормальному развитию осанки и моторики у младенцев. Но остается под вопросом смогут ли во время развития мультисенсорная интеграция и пластичность мозга преодолеть эту начальную задержку.

Помимо того, что отсутствие зрения напрямую влияет на освоение двигательных навыков ребенка, оно так же способствует развитию вторичных нарушений. Нарушается зрительно-моторная координация, моторика, точность движений, походка. У детей с нарушениями зрения часто наблюдается нарушение осанки, плоскостопие, гиподинамия и гипокинезия. В том числе нарушение зрения влияет на психическое развитие ребенка. Наблюдается задержка психо-речевого развития, слабая развитость эмоционально-волевой сферы.

**Цель исследования.** Путем анализа основных проблем физического воспитания дошкольников с нарушениями зрения определить особенности формирования и развития двигательных навыков у данной категории детей.

**Организация и методы исследования.** В работе использовались такие методы исследования, как теоретические, методы причинно-следственного анализа, методы сбора и накопления информации. Анализировались научные работы, отражающие аспекты физического развития детей, имеющих нарушения зрения, дошкольного и младшего школьного возраста.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате изучения и анализа научных статей, были выделены ниже представленные основные проблемы адаптивного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями зрения.

Недостаточно изучены возрастные особенности формирования основных движений у детей с патологией зрения. Для детей данной категории характерно отставание в физическом развитии, темпах биологического созревания, нарушение координационных способностей [2, 3]. Анализ результатов научных исследований показал, что уровень развития двигательных способностей у слепых и слабовидящих детей значительно ниже, чем у их практически здоровых ровесников. Почти на всем протяжении школьного возраста слепые и слабовидящие дети, отстают от своих здоровых сверстников, и с возрастом эта разница увеличивается [4].

Также отмечается недостаточность массы тела, окружность грудной клетки ниже нормативных значений. Показатели индексов Пинье, ЖЕЛ/ДЖЕЛ свидетельствуют о слабом развитии грудной клетки, что в свою очередь приводит к снижению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма [7]. Все это в дальнейшем приводит к развитию вторичных нарушений, таких как, нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие, заболевания сердечно-сосудистой системы.

В зависимости от того, в каком возрасте ребенок потерял зрение и по какой причине, различается влияние нарушения зрения на его психологическое и интеллектуальное развитие. Дети, имеющие врожденную зрительную патологию, намного слабее своих сверстников в познавательной сфере, менее развита и практически не развивается по норме их эмоционально-волевая сфера [10]. Дети с патологией зрения сильно отличаются друг от друга по состоянию зрения, работоспособности, утомляемости и скорости усвоения материала. Это обусловлено характером поражения зрения, происхождением дефекта и их индивидуальными особенностями. Дети в одной возрастной группе, имея примерно одинаковые зрительные диагнозы, могут очень сильно отличаться по уровню развития интеллекта и психоневрологическому статусу.

Необходимо уделить особое внимание развитию координационных способностей, так как у детей с нарушениями зрения затруднена пространственная ориентировка и ухудшена точность движений.

Требуется разработка новых экспериментальных программ, которые будут включать в себя средства, развивающие взаимодействие координационных способностей, основанных на самоконтроле произвольных локомоций, положительно отражающихся на динамике физического развития и подготовленности занимающихся [1].

При составлении программы индивидуальной коррекционно-развивающей работы с ребенком раннего возраста с тяжелой зрительной патологией необходимо учитывать социально-средовые, семейные факторы, влияющие на эффективность такой работы. Большинство родителей, имеющих такого ребенка, не понимают своей роли в реабилитации малыша, вызывают затруднения в создании условий, способствующих его нормальному развитию, обучению и самореализации [6]. В результате исследования Л.В. Мясниковой (2019) подтверждено предположение о том, что чем выше родительская активность и участие в развитии ребенка с нарушением зрения, тем выше реабилитационный прогноз развития ребенка.

Рациональная двигательная активность является одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье ребенка. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма детей, расширяющими их функциональные резервы [5]. Такие средства как подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения во многом способствуют развитию физических качеств, укреплению здоровья и помогают детям с врожденными недостатками здоровья войти в нормальную жизнь. По значимости эффективности коррекции нарушения и физического развития детей с нарушениями слуха и зрения на первое место выходят игровые средства в виде подвижных игр и игровых упражнений. В коррекционной работе с детьми с нарушениями зрения включаются упражнения для пространственного восприятия, ориентировки и точности движений, упражнения на координацию, упражнения для зрительно-двигательной ориентации, упражнения на формирование осанки и стопы, упражнения на расслабление мышц, а также игровые упражнения и игры. Создавая в процессе адаптивной физической культуры, комплексную коррекционно-развивающую среду формируются благоприятные условия для повышения двигательной активности, коррекции нарушений в двигательной сфере, для компенсации нарушенных функций, раскрытия резервных возможностей, развития самостоятельности, переноса в повседневную жизнь необходимых двигательных навыков и умений [8].

Слабовидящие дети нуждаются в специальной коррекции и специальном формировании неречевых средств общения, таких как жесты, мимика лица и пантомимика – это изменения в походке, позах, осанке и общая моторика всего тела. Развитие неречевых средств общения у ребенка происходит по подражанию в процессе общения со взрослыми и сверстниками. С помощью невербальных средств общения дети с нарушениями зрения начинают лучше ориентироваться, и мало того, использовать невербальные сигналы в общении [9]. Слабовидящие дети нуждаются в специальной коррекции и специальном формировании неречевых средств общения.

**Заключение.** На основе анализа научной литературы можно сделать выводы о том, что формирование и развитие двигательных навыков детей с нарушениями зрения – актуальная, интересная, но недостаточно изученная проблема, которая требует дальнейшего внимания с целью улучшения

реабилитации, активности и повседневной жизни этой группы детей. Для разработки адекватных программ реабилитации необходимо комплексное изучение проблем, связанных с нарушением зрения.

Необходима разработка и внедрение методики коррекции двигательных нарушений у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения, соответствующей требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Также существует необходимость в разработке программы по адаптивному физическому воспитанию, направленной на обучение наиболее отстающим двигательным навыкам детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения зрения.

#### Список литературы

1. Блошкина, Н. М. Эффективность методики развития координационных способностей детей 5-6 лет с нарушением зрения / Н.М. Блошкина. – Текст: электронный // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – № 1(1). – С. 33-37.
2. Гриднева, В. В. К вопросу о коррекции двигательных нарушений детей младшего школьного возраста с депривацией зрения / В.В. Гриднева, А.Н. Налобина. – Текст: электронный // Физкультурное образование Сибири. – 2016. – Т. 35, № 1. – С. 23-25.
3. Гриднева, В.В. Онтогенетические особенности развития двигательных навыков у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения / В.В. Гриднева, А.Н. Налобина. – Текст: электронный // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № 2. – С. 93–99.
4. Дычко, Е. А. Формирование развития двигательных качеств у детей с нарушениями зрения / Е.А. Дычко, Д.В. Дычко, Н.Б. Пилькевич. – Текст: электронный // Здоровье для всех. – 2013. – №1. – С. 7-11.
5. Кулькова, И. В. Средства оздоровительной физической культуры слабовидящих и слабослышащих детей 6-7 лет / И.В. Кулькова. – Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – №2 (108) – С. 87-91.
6. Мясникова, Л. В. Реабилитационный потенциал младенцев со зрительной патологией / Л.В. Мясникова, О.В. Соловьева. – Текст: электронный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – №6. – С. 62.
7. Попова, О. С. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения / О.С. Попова. – Текст: электронный // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 4(76). – С. 185-188.
8. Посохова, Т. И. Повышение двигательной активности детей с нарушением зрения средствами АФК / Т.И. Посохова, А.Ю. Жилкин. – Текст: электронный // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей V Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 27 апреля 2016 года / Министерство спорта РФ; Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», – 2016. – С. 301-304.
9. Тараканова, В. В. Воспитание и обучение детей с нарушением зрения / В.В. Тараканова, С.А. Коблова, Н.А. Лысенко. – Текст: электронный // Russian Journal of Education and Psychology. – 2010. – №3.
10. Тырина, М. П. Психологические особенности детей с врожденным нарушением зрения / М.П. Тырина, А.И. Полякова. – Текст: электронный // Новая наука: Теоретический и практический взгляд. – 2017. – Т. 2. – № 3. – С. 27-30.
11. Федеральная служба государственной статистики : сайт. – Москва, 2023 – URL: <https://rosstat.gov.ru> (дата обращения 20.01.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.



УДК 376

## АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

**Таймарова К.Ю.**

*студент*

**Тимченко Т.В.**

*к.б.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье представлена методика адаптивного физического воспитания младших школьников с расстройством аутистического спектра на основе применения игровых средств. Раскрываются сущность проблемы занятий с детьми с расстройством аутистического спектра, ее актуальность и роль игровых средств в адаптивном физическом воспитании.

*Ключевые слова:* расстройство аутистического спектра, адаптивная физическая культура, физические качества, психические качества, игровые средства.

**Актуальность.** Расстройство аутистического спектра в детском возрасте является одной из актуальных проблем изучения многих исследователей и врачей. Каждый год увеличивается количество детей, которые имеют данное расстройство. Согласно статистике, в мире насчитывается более 10 миллионов человек, которые страдают данным заболеванием. Если смотреть на несколько лет назад, то можно увидеть, что на 10 000 людей приходился один аутист, а на сегодняшний день их количество увеличивается на 11–17%. Число детей с расстройством аутистического спектра к 2020 году увеличилось, и по данным Всемирной организации здравоохранения, 1 из 160 человек страдает данным заболеванием, а по неофициальным данным 1 из 59 человек [1, 4].

Адаптивное физическое воспитание детей с расстройством аутистического спектра неразвито в полной мере, поэтому проблема аутизма в России сохраняется. К тому же, современных методик по адаптивному физическому воспитанию мало, как правило, в работе с детьми с расстройством аутистического спектра используются обобщенные методы, которые не всегда им подходят. Чтобы разработанная методика адаптивного физического воспитания для ребенка с расстройством аутистического спектра действовала наиболее эффективно, наряду с другими проблемами данного диагноза, важно включать в занятия игровые средства, которые будут стимулировать психические качества и развивать физические способности ребенка [2, 3].

**Цель исследования:** разработка методики адаптивного физического воспитания младших школьников с расстройством аутистического спектра на основе применения игровых средств.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами была разработана методика адаптивного физического воспитания младших школьников с

расстройством аутистического спектра на основе применения игровых средств. Занятия по экспериментальной методике были организованы в медицинском центре «Первый шаг» г. Казань.

Особенностью разработанной методики адаптивного физического воспитания являлось то, что в основную часть занятия мы включили карточки PECS с использованием балансировочной доски Бильгоу, упражнения из сенсорной интеграции, а также занятия на стабиллоплатформе. Все упражнения были направлены на развитие когнитивных функций и укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение координации движений и равновесия.

На основную часть занятия отводилось 20 минут. В эту часть занятия включались упражнения с карточками PECS на доске Бильгоу, упражнения с использованием специального инвентаря (тоннель, батут, балансировочные пути), подвижные игры и стабиллоплатформа. Упражнения были направлены на улучшение психофизических качеств; на развитие двигательных умений и навыков; воспитание морально-волевых качеств: внимания, памяти; на развитие навыков координации и балансировки, точности движений, времени движений и стабилизации движений. Также в основной части проводились дыхательные упражнения, способствующие активизации дыхательной мускулатуры.

На 1 неделе в основной части занятия нами применялись упражнения с использованием карточек PECS на балансировочной доске Бильгоу. Упражнения выполнялись в следующей последовательности: сначала мы применяли упражнения с подвесным мячиком. Необходимо было, стоя на балансировочной доске, отбивать мячик сначала правой рукой, затем левой, двумя руками, затем кулаком и т.д.

Далее, мы использовали карточки PECS. Карточки PECS – система альтернативной коммуникации. Использование данных карточек в сочетании с балансировочной доской обеспечивало на занятиях с детьми с расстройством аутистического спектра: наглядную коммуникацию, возможность самостоятельного общения, развитие физических качеств. На карточках были изображены различные двигательные действия, например, поднять руки вверх, в стороны, вперед и т.п. Ребенок, стоя на доске, должен был выполнить эти задания.

Все упражнения выполнялись в медленном темпе, 5-7 раз.

В конце основной части проводилась подвижная игра «Солнечный зайчик», направленная на развитие внимания и умения ориентироваться в пространстве.

На 2 неделе упражнения выполнялись в среднем темпе. Занятие начиналось со стабиллоплатформы.

Упражнения на стабиллоплатформе помогали ребенку контролировать свои движения, вести себя по определенным нормам, слушать инструкции до конца, снижалась импульсивность, улучшалось поведение, нормализовалось эмоциональное состояние ребенка.

Занятие проводилось в игровой форме, в виде компьютерной игры. В результате воздействия на функцию равновесия и статическую физическую нагрузку (мышцы во время выполнения задания находятся в напряжении),

укрепляется весь мышечный аппарат ребенка: осанка, опорная функция, координация движений. Использовались игры: «Яблоко», «Мишень», «Колодец».

Далее выполнялись упражнения с использованием специального инвентаря (батуты, тоннель, фитболы, координационные дорожки). Упражнения были направлены на развитие ориентации в пространстве; на развитие равновесия; на обучение новым навыкам (преодоление различных препятствий, лабиринтов). Данные упражнения оказывали благотворное влияние на функциональное состояние детей с расстройством аутистического спектра и улучшали их физическое и психическое состояние

Отличительной особенностью 3 недели стало выполнение упражнений на балансировочной доске с использованием сразу нескольких карточек PECS. Упражнения выполнялись в среднем темпе 9-10 раз. В занятия добавлялись карточки, которые направлены на тренировку внимания и памяти. Также использовались карточки, на формирование навыков самообслуживания, необходимые в повседневной жизни (расстегнуть молнию, застегнуть пуговицы, надеть верхнюю одежду).

В конце основной части проводилась подвижная игра и упражнения на стабильной платформе. Подвижная игра «Карусель» была направлена на развитие координации движений, мелкой моторики, выразительности имитационных движений, воображения.

**Заключение.** Мы предполагаем, что применение данной методики позволит повысить уровень развития физических и психических качеств младших школьников с расстройством аутистического спектра.

#### Список литературы

1. Горячева, Т.Г. Расстройства аутистического спектра у детей. Метод сенсомоторной коррекции: Учебно-методическое пособие / Т.Г. Горячева, Ю.В. Никитина. – М. : Генезис, 2019. – 168 с. – ISBN 978-5-98563-534-8. – Текст: непосредственный.
2. Никольская, О.С. Дети с расстройствами аутистического спектра: учебное пособие / О.С.Никольская, С. Розенблюм. – М.: Просвещение, 2020. – 43 с. – ISBN 978-5-090-73176-8. – Текст: непосредственный.
3. Подольская, О. А. Ранний детский аутизм: особенности и коррекция: учебное пособие / О. А. Подольская, И. В. Яковлева. – Елец, 2020. – 83 с. – ISBN: 978-5-00151-119-9. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43154101> (дата обращения: 22.01.2023). – Текст: электронный.
4. Чигринец, А. Н. Понятие, признаки раннего детского аутизма и стратегии поддержки детей с ранним детским аутизмом / А. Н. Чигринец. – Текст: электронный // Ломоносовские чтения на Алтае: фундаментальные проблемы науки и образования: сборник научных статей Международной конференции, Барнаул, 20-24 окт. 2015 года. – Барнаул, 2015. – С. 2248-2249. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24750277> (дата обращения: 15.01.2023).

УДК 796

## МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ НА ПОЗДНИХ СРОКАХ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

**Тербукова С.Н.**

*студент*

**Фонарев Д.В.**

*д.п.н., профессор*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье раскрывается сущность проблемы восстановления после острого нарушения мозгового кровообращения и ее актуальность. Дается описание методики восстановления навыков самообслуживания лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения на поздних сроках восстановления.

*Ключевые слова:* острое нарушение мозгового кровообращения, навыки самообслуживания.

**Актуальность.** По данным Федеральной службы государственной статистики, острое нарушение мозгового кровообращения занимает второе место в структуре общей смертности населения и является основной причиной стойкой утраты трудоспособности и инвалидизации. Летальность исхода при инсульте в Российской Федерации составляет 21,4%, а инвалидизация после перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения достигает 3 человек на 10.000 населения. В связи с этим актуальной проблемой является необходимость восстановительного обучения лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения [1, 4].

В настоящее время методики восстановительного обучения лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, ориентированы в основном на крупную моторику движений. Восстановительному обучению, направленному на поддержание мелкомоторных действий, не уделяется достаточно внимания. Основой для формирования автоматизированных действий являются именно произвольные мелкомоторные движения, которые переходят в навыки самообслуживания лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения [2, 3].

**Цель исследования:** обоснование методики восстановления навыков самообслуживания у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами была разработана методика восстановления навыков самообслуживания у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения на поздних этапах восстановления.

Исследование было организовано на базе республиканского лечебно-реабилитационного центра, созданной на базе государственного автономного учреждения здравоохранения «Городская клиническая больница №7» г. Казани. Особенностью, разработанной нами методики, являлось то, что в основную часть занятия мы включили упражнения, направленные на формирование навыков самообслуживания. В конце занятия использовался тренажер Pablo – аппарат для коррекции нарушений крупной и мелкой моторики мышц верхней конечности.

В таблице 1 представлены методические основы использования упражнений в основной части занятия экспериментальной группы, направленных на восстановление навыков самообслуживания.

Таблица 1 – Схема использования физических упражнений в основной части занятия экспериментальной группы

Упражнение	Направленность	Параметры нагрузки		
		1 неделя	2 неделя	3 неделя
Упражнения направленные на захватывание различных предметов самообслуживания	- На захватывание и опускание предметов; - На развитие координированных движений пальцев рук.	Темп: медленный Дозировка: 5-7 раз	Темп: средний Дозировка: 7-9 раз	Темп: быстрый Дозировка: 9-10раз
Упражнения направленные на гигиенические процедуры	- Развитие согласованности движений рук; - Улучшение координированных движений.	Темп: медленный Дозировка: 5-7 раз	Темп: средний Дозировка: 7-9 раз	Темп: быстрый Дозировка: 9-10раз
Упражнения направленные на надевание одежды	- На развитие точности и координации движений рук - Улучшение равновесия и координации движений.	Темп: медленный Дозировка: 5-7 раз	Темп: средний Дозировка: 7-9 раз	Темп: быстрый Дозировка9-10раз
Упражнения на улучшение навыков ходьбы и координации	- умение управлять своими движениями - Улучшение равновесия и координации движений.	Темп: медленный 5-7 раз	Темп: средний 7-9 раз	Темп: быстрый 9-10 раз
Тренажер для коррекции нарушений крупной и мелкой моторики мышц верхней конечности «Pablo»	Улучшение деятельности крупной и мелкой моторики мышц верхней конечности.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Время основной части		20 мин.	20 мин.	20 мин.

Из таблицы видно, что на основную часть в группе занимающихся отводилась 20 минут. В эту часть занятия включались упражнения на захватывание предметов самообслуживания, на улучшение навыков самообслуживания и координации в сочетании с дыхательными упражнениями. Упражнения были направлены на взаимозависимость моторной и сенсорной деятельности, на развитие точности и координации движений рук, развитие согласованности движений, улучшение равновесия и координации движений.

На 1 неделе в основной части занятия нами применялись упражнения в следующей последовательности: сначала мы применяли упражнения на захватывание больших предметов самообслуживания. Например, захват и подъем ложки, захват и подъем бутылки, захват расчески, захват и открывание крана, захват одежды. Далее была серия упражнений на равновесие и восстановление навыков ходьбы.

Все упражнения выполнялись в медленном темпе 5-7 раз.

В конце основной части использовался тренажер для улучшения деятельности крупной и мелкой моторики мышц верхней конечности «Pablo».

На 2 неделе упражнения выполнялись в среднем темпе 7-9 раз. Сначала мы применяли упражнения с мелкими предметами самообслуживания. Применялись такие упражнения как: захватывание мелких предметов, открывание крышки от бутылки, застегивание молнии, вдевание шнура.

Далее выполнялись упражнения на координированные движения руками и ногами, ходьба на месте, подъем на ступеньку и спуск.

В конце основной части использовался тренажер для улучшения деятельности крупной и мелкой моторики мышц верхней конечности «Pablo».

Отличительной особенностью 3 недели стало выполнение упражнений в быстром темпе в количестве 9-10 раз. Выполнялись уже полноценные двигательные действия, которые применяются в повседневной жизни в процессе самообслуживания. Налить в стакан воды, открутить крышку от бутылки и преподнести бутылку ко рту, почистить зубы, надеть верхнюю одежду и обувь, открыть дверь, пройтись по комнате, подняться и спуститься по лестнице.

В конце основной части использовался тренажер для улучшения деятельности крупной и мелкой моторики мышц верхней конечности «Pablo» с более усложненными заданиями.

**Заключение.** Мы предполагаем, что применение разработанной нами методики позволит восстановить навыки самообслуживания у лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения. Эффективность нашего коррекционного педагогического воздействия мы планируем определять по изменчивости таких показателей как: оперативная оценка самочувствия, активности и настроения (САН), проба Ромберга, индекс ходьбы Хаузера, шаговая проба Унтербергера, проба «вертикального» письма Фукуды и тест с девятью колышками.

### Список литературы

1. Иванова Г.Е. Основные принципы восстановления двигательной функции у больных с острым нарушением мозгового кровообращения //ЛФК и массаж. В.И. Скворцова, Т.В. Миловская, Е.М. Пеленицына. – 2002. -№1. – С.51-57. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23601805> (дата обращения 16.11.2022) – Текст: электронный.
2. Латышева В.Я. Адаптивная физическая реабилитация постинсультных пациентов на позднем периоде восстановления с использованием информационных дистанционных технологий / В.Я. Латышева, Д.А. Чечетин, Н.М. Ядченко. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», УО «ГГМУ», 2015. – 78 с.
3. Никишина В.Б. Формирование навыков самообслуживания в программе восстановительного обучения пациентов молодого возраста с острыми нарушениями мозгового кровообращения // Человек и его здоровье // В.Б. Никишина, Е.А. Петра, Т.В. Шутеева. – 2018. – №1. – С. 54-56
4. Фирилева Ж.Е. Педагогические технологии домашней реабилитации при инсульте: монография / Ж.Е. Фирилева, О.В. Загрядская. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2017. – 242 с.

УДК 796.853.23:617.7

## **ВЛИЯНИЕ АРОМАТЕРАПИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

**Токмакова Н.Ю.**

*к.б.н., доцент*

**Меркулов А.А.**

*магистрант*

Уральский государственный университет физической культуры,  
Башкирский институт физической культуры (филиал)  
Уфа, Россия

*Аннотация.* Исследование было направлено на изучение эффективности применения составленной аромакомпозиции. Анализировался психоэмоциональный статус и время сложной двигательной реакции дзюдоистов с нарушением зрения на учебно-тренировочных занятиях, во время соревнований и после применения аромакомпозиции. Выявлено, что составленная композиция приводит к появлению признаков психоэмоционального расслабления.

*Ключевые слова:* адаптивный спорт, спортсмены с нарушением зрения, ароматерапия.

**Актуальность.** Адаптивный спорт – является видом адаптивной физической культуры, который позволяет человеку с отклонениями в состоянии здоровья повышать свой уровень двигательных возможностей активизировать когнитивные функции, формировать и закреплять волевые качества личности, а также способствует преодолению трудностей и направлен на дальнейшую социально-бытовой адаптацию [2, 3]. Выстраивая учебно-тренировочный процесс со спортсменами с отклонениями в состоянии здоровья, необходимо помнить, что адаптивный спорт сочетает в себе физические и психоэмоциональные нагрузки, которые определенным образом сказываются на функциональном и психоэмоциональном состоянии спортсменов. Разработка и внедрение в тренировочный процесс средств, направленных на профилактику и коррекцию данных состояний является актуальным. Использование терапевтических эфирных масел у лиц с ОВЗ, на сегодняшний день является малоизученным и перспективным направлением. Неоспоримым достоинством ароматерапии является – безопасность, простота в практическом применении и быстрое достижение эффекта. Эфирным маслам не свойственно узко специфическое действие и потенциал их влияния распределяется равномерно среди различных систем организма [4]. О.В. Авилова, (2007) указывает на то, что наиболее характерным изменением после обонятельных воздействий является уменьшение активности парасимпатического звена вегетативной регуляции [1]. При правильном сочетании методов ароматерапии можно оказывать влияние на физическое и психоэмоциональное состояние человека [5].

**Цель исследования** – рассмотреть влияние составленной аромакомпозиции на функциональное состояние дзюдоистов с нарушением зрения на соревнованиях.



**Организация и методы исследования.** Для выявления воздействия составленной аромакомпозиции была сформирована группа дзюдоистов с нарушением зрения ( $n=7$ ), принимающие участие в чемпионате Республики Башкортостан по спорту слепых и глухих (дзюдо).

В аромакомпозицию вошли три эфирных масла: нероли (избавляет от чувства страха, придает уверенность в себе, создает хорошее настроение); ветивер (приносит спокойствие и стабильность), лаванда (снимает умственное и нервное напряжение, тревогу, помогает обрести спокойствие, самообладание). Составление смеси происходило с применением индекса смешивания предложенной школой Aromatic Studies. Таким образом, для данной композиции присуще релаксирующее воздействие. Использовалась смесь ингаляционным способом – спортсменам предлагалось нанести каплю эфирной композиции на ладонь, растереть ее и вдыхать аромат в течении 2-3 минут. Полученную композицию применяли перед поединком с целью снятия психоэмоционального напряжения и повышения уровня функциональных возможностей ЦНС. С целью оценки применения аромакомпозиции использовали НС-психотест: тест выборов по Люшеру и тест определения времени сложной двигательной реакции (ВДР). По тестам рассматривались такие показатели как психическое напряжение и уровень функциональных возможностей ЦНС. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Физиологические эффекты влияния аромакомпозиции на характеристики функционального состояния ЦНС у дзюдоистов с нарушением зрения ( $X \pm m$ )

Показатели	Исходные данные	Перед поединком	После вдыхания аромата
Психическое напряжение (баллы)	$7,5 \pm 1,2$	$9,5 \pm 1,5$	$7,8 \pm 1,8$
Уровень значимости	рид-пп $< 0,05$		$R_{пп-пва} < 0,05$
Уровень функциональных возможностей ЦНС (усл. ед.).	$1,97 \pm 0,3$	$1,25 \pm 0,8$	$2,03 \pm 0,5$
Уровень значимости	рид-пп $< 0,05$		$R_{пп-пва} < 0,05$

*Примечание:* X – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – статистическая значимость различий в группах, ИД – исходные данные, ПП – перед поединком, ПВА – после вдыхания аромата.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ полученных результатов показал, что функциональное состояние ЦНС перед поединком у большинства исследуемых дзюдоистов с нарушением зрения достоверно ухудшилось на 22 % ( $p < 0,05$ ). Подтверждением этому является значимое ухудшение объективного показателя теста времени двигательной реакции на 0,72 ус. ед. (36,5%) по сравнению с фоном. По нашему мнению, происходящие изменения могут быть связаны с ростом непродуктивной напряженности у дзюдоистов с нарушением зрения перед поединком. В ситуациях, оцениваемых окружающими как экстремальные, чаще всего встречается реакция

психоэмоционального перенапряжения. В результате использования составленной аромакомпозиции произошла модификация функционального состояния ЦНС, изменения наблюдаются как в субъективной сфере, так и в объективных физиологических показателях функционального состояния в тестах ВДР. Составленная аромакомпозиции приводили к появлению признаков эмоционального расслабления.

**Заключение.** Комплекс произошедших изменений указывает на появление тенденции снижения степени психоэмоционального напряжения и появление релаксации после вдыхания составленной аромакомпозиции во время соревновательной деятельности дзюдоистов с нарушением зрения.

### Список литературы

1. Авилов, О.В. Обонятельные воздействия при стрессорных состояниях у студентов и школьников: автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 03.00.13 / О.В. Авилов. – Челябинск, 2007. – 46 с.
2. Гареева А. С. Анализ тренировочных планов и их реализации у пловцов с нарушением слуха на начальном этапе подготовки / А.С. Гареева, Д.В. Репин // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития»: сборник XIV Международной научно-практической конференции. – Тула : ТулГУ. – С. 182-187.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
4. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии. –Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. – 194 с.
5. Halcon, LL. Aromatherapy: therapeutic applications of plant essential oils / LL. Halcon // Minn Med. – 2002. – V.85(1 1). – P.42-61.

УДК 612.766

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

**Федосеева А.Р.**

*старший преподаватель*

**Богомолова Е.А.**

*студент*

Башкирский государственный медицинский университет  
Уфа, Россия

*Аннотация.* Патология органа зрения является одной из самых актуальных проблем мирового здравоохранения. Изучаемая группа патологий отличается довольно ранним манифестированием, вследствие генетической составляющей, а также технического развития и увеличения нагрузки на орган зрения с раннего детства. Исходя из актуальности данной патологии, авторами статьи были выделены особенности физического развития детей дошкольного возраста и составлен комплекс упражнений для детей с изучаемыми заболеваниями.

*Ключевые слова:* комплекс упражнений, дети с нарушениями зрения, физическое развитие.

**Актуальность.** Согласно оценке Всемирной организации здравоохранения, проводившей исследование на протяжении 2000-2020-х годов, мировая заболеваемость по критерию нарушений функций аппарата зрения составляет более 3 млрд человек, из которых около 265–369 млн являются несовершеннолетними. В силу высокой распространенности патологии органа зрения среди детей и подростков необходимо выявить особенности и отличительные черты физического развития данной возрастной группы с нарушениями зрения.

**Цель исследования.** Целью настоящего исследования является определение специфики физического развития детей дошкольного возраста с патологиями органа зрения для возможности коррекции данных особенностей при помощи занятий физической культуры.

**Организация и методы исследования.** При настоящем исследовании авторами был проведен анализ отечественной и зарубежной литературы по соответствующей теме, изучение статей, монографий, а также данных международных конференций по реабилитационной медицине и офтальмологии. Превалирующими методами исследования были структурный и литературный анализ, обобщение и синтез.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Одной из основополагающих особенностей развития детей с нарушениями функций аппарата зрения является значительное снижение двигательной активности при сравнении со здоровыми детьми, данный аспект оказывает влияние на работу и развитие двигательного аппарата ребенка, являющегося наиболее уязвимым от изучаемой патологии. Системная физическая активность необходима детям для укрепления и поддержания уровня психофизического развития [6]. Так, дети с нарушениями зрения отстают в формировании таких

навыков, как чувство ритма, скоростно-силовые движения, например, прыжки, бег, бросательные или метательные движения – то есть, навыки, наиболее требующие особого внимания ребенка со стороны аппарата зрения [3].

За счет сниженной общей физической активности, затрагивающей активацию всех мышечных групп организма ребенка, определенную специфику имеет сердечно-сосудистая и дыхательная активность организма. Так, согласно статистике, у слабовидящих детей уменьшены значения числа сердечных сокращений, в среднем на 3-8 единицы/минуту, а показатели максимального и минимального артериального давления на 3-5 мм.рт.ст., также значения пульсового давления выше показателей здоровых детей на 2-4 мм.рт.ст. [7]. Восстановительный период перечисленных показателей у слабовидящих детей также увеличен, в среднем, на 5-6 минут, при сравнении со здоровыми сверстниками.

Сниженная физическая активность оказывает влияние на значения антропометрических показателей – так, масса тела слабовидящих детей больше среднестатистической массы сверстников на 10-15%, а рост меньше на 5-7%.

Помимо недостаточной функции зрительного аппарата, значительное влияние на перечисленные особенности развития детей с патологией органа оказывает специфика лечений офтальмологических заболеваний. Так, большая часть трудностей в реализации полного диапазона двигательной и ориентировочной активности в пространстве возникает в результате окклюзионного лечения, актуального для школьников с амблиопией и различными вариантами косоглазия [2]. Помимо сниженной устойчивости, данная группа школьников отличается сниженным контролем за собственными движениями в силу расстройства бинокулярного и стереоскопического зрения, сужением зрительных полей, уменьшением остроты зрения, усугубляющих недостаточность кинетического зрительного контроля. Помимо прочего, подобные особенности в перспективе прогрессирования существующей патологии органа зрения и вытекающего ограничения физической активности влияют на снижение активности иммунной системы.

В аспекте особенностей формирования осанки у детей с заболеваниями органа зрения отмечается следующая специфика: сведенные и свисающие вперед плечи, крыловидная форма лопаток, наличие сколиотической установки и выраженной сутулости, возможны ассиметричные положения плечевого пояса, а также осложнение кривошеей. В отношении особенностей формирования двигательного аппарата нижней конечности у изучаемой группы школьников отмечается искривление стоп.

Иными словами, наиболее важными особенностями физического развития для врача-реабилитолога и учителя физической культуры являются такие аспекты и вытекающие из них обстоятельства, как:

– сниженный или ограниченный кинетический контроль и за движениями нижних конечностей при ходьбе и беге, приводящие к перенапряжению мышц шеи и ног, широкой постановке стоп, рассогласованности движений верхних и нижних конечностей. Так, большая

ограниченность движения наблюдается в конечностях со стороны окклюзии – рука в данном случае прижата к туловищу, мышцы ноги также напряжены сильнее, нежели на противоположной стороне. Неправильная постановка стоп, которая в 20% случаев характеризуется излишним сведением стоп кнаружи, а в 40% – кнутри, приводит к уменьшению прямолинейности ходьбы и бега, укорочению длины шага и снижению количественных показателей данных локомоций в среднем на 15–20% [3];

– отсутствие стереоскопического и бинокулярного зрения, неравномерность участия правых и левых конечностей и перенапряжение мышц шеи и головы приводят к частым падениям при выполнении упражнений с элементами прыжков в силу приземления сначала на обычную стопу, затем на стопу со стороны окклюзии;

– особенности осанки и положения плечевого пояса, наиболее выраженная сутулость приводят к нарушению последовательности движений при лазании и метании спортивных предметов – дети с нарушениями зрения перенапрягают мышцы-сгибатели туловища и конечности [5].

На основе вышеизложенной информации авторами предложен комплекс упражнений для детей с нарушениями зрения. Настоящий комплекс упражнений выстроен на примере упражнений Бейтса, обращенных на устранение связи между определенным видом напряжения и той или иной патологией органа зрения [1]. Так, составленный комплекс включает следующий перечень упражнений:

1) одновременный поворот головы и глаз направо и налево под счет 4 раза, после которого идет неправильный способ движения глаз (без движений головы) под счет 4 раза – при выполнении данного упражнения дети могут отмечать наличие напряжения в глазах;

2) раскачивание туловища, головы и глаз по типу движений маятника при закрытых глазах под счет (на протяжении 3 счетов до 8) – при выполнении данного упражнения дети должны отмечать движения глаз, подобные механическому перемещению головы;

3) «походка слона» – под счет необходимо выполнять шаги правой и левой ногой поочередно, раскачивая тело, голову и глаза в соответствующую сторону, повторять упражнение 3 раза под счет до 8;

4) перебрасывание мяча с одновременным морганием – необходимо взять в руки мяч небольшого диаметра, и под каждый счет перебрать его из правой руки в левую, мягко моргая при каждом касании мяча правой или левой руки – повторять упражнение 3 раза под счет до 8;

5) подбрасывание мяча без движения глаз – необходимо взять в руки мяч небольшого диаметра и под каждый счет подбрасывать его вверх на высоту 30–50 сантиметров, направляя взгляд на его движения. Важно не поднимать при выполнении упражнения верхнее веко, а выполнять слежение при помощи перемещения головы с небольшим движением глаз – повторять упражнение 3 раза под счет до 8.

**Заключение.** Таким образом, в результате проведенной работы авторами были выделены особенности физического развития детей дошкольного возраста с учетом которых был предложен комплекс физических упражнений.

#### Список литературы

1. Аслаев, С. Т. Методики и упражнения для профилактики и лечения зрения / С. Т. Аслаев, Р. У. Зарипов // Доклады Башкирского университета. – 2020. – Т. 5. – № 2. – С. 163-167.
2. Барышева, Е. Ф. Особенности развития детей при нарушении зрения / Е. Ф. Барышева, Г. И. Фатахутдинова, Д. Р. Галеева // Инклюзия в образовании. – 2019. – Т. 4. – № 3-4(15-16). – С. 103-112.
3. Особенности физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] : методические рекомендации для педагогов ДОУ / Г. Н. Лаврова, Л. П. Кудрявцева, Н. А. Тулупова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2019. – 176 с.
4. Особенности физического развития и обеспечения локомоторных функций двигательной деятельности лиц с сенсорными нарушениями с учетом возрастных и гендерных различий / В. Д. Емельянов, Т. В. Красноперова, А. В. Шевцов, Л. Н. Шелкова // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 1(57). – С. 2-5.
5. Панов, Д. И. Особенности физического воспитания детей с заболеваниями органов зрения / Д. И. Панов // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации : сборник статей V Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 05 апреля 2021 года. – Пенза: Наука и Просвещение, 2021. – С. 136-138.
6. Степанов, В. С. Проблемы подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 1 ступени / В. С. Степанов, О. В. Балберова, А. Р. Федосеева // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – № 2(14). – С. 56-65.
7. Хачатрян, С. С. Особенности физического развития слабовидящих школьников / С. С. Хачатрян // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 2-5(70). – С. 192-195.

УДК 796.011

## **ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО ЗРЕНИЮ**

**Фролов Е.В.**

*к.п.н., доцент, преподаватель*  
ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России

**Николаев А.Г.**

*учитель физической культуры*  
Многопрофильный лицей № 11  
имени В.Г. Мендельсона

**Стрыгин Р.Ю.**

*учитель физической культуры*  
МБОУ СПШ №15 имени Героя Советского Союза  
Д.Я. Старостина  
Ульяновск, Россия

*Аннотация.* В работе представлена методика повышения уровня физической подготовленности для лиц 15-17 лет с нарушениями зрительного анализатора, а также представлена динамика улучшения показателей.

*Ключевые слова:* гимнастика, реабилитация, физические упражнения, методика, ограниченные возможности.

**Актуальность.** Вопросы социальной адаптации и внедрение лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению в среду здоровых людей представляет собой одним из важнейшего социального вопроса. Предметом внимания общества все более становятся рациональное и полное применение человеческого потенциала, который в данное время составляет важнейшим в формировании экономических возможностей страны. Принимая во внимание, озвучившие Министерством труда и социальной защиты факты, что к 2022 году образовалась такая обстановка, что на одного работающего приходится один нетрудоспособный, становится ясно, что проблемы реабилитации, адаптации и интеграции людей с ограниченными возможностями в общество становится актуальным и социально значимыми в связи со сложившейся ситуацией.

Разработка и внедрение плодотворных методик улучшения здоровья молодежи с ограниченными возможностями, восстановления их работоспособности, социальной адаптации, интеграции, активного участия в жизни – вопрос довольно непростой. Для того чтобы разрешить ее, необходимы многочисленные научные разработки, единение различных специалистов таких как медики, педагоги, психологи, социологи, специалистов в области физической культуры и спорта на ранних стадиях формирования личности.

Уровень физического развития молодежи с нарушениями зрения во всех возрастных группах отстают от нормы. При ухудшении функции зрительного анализатора прослеживается снижение двигательных функций, в итоге чего появляется возможность вторичных осложнений в физическом состоянии. При большой или полной потере зрения приходит в расстройство двигательная

координационная возможность, ловкость, выносливость и ритм движений. В незначительном уровне показано ухудшение по показателям силовых и скоростно-силовых способностей. Понятно, что психическое развитие человека зависит от состояния моторики, выявлено, как именно двигательное действие осуществляет практическую связь человека с окружающей средой, которая лежит в основе развития психических процессов. Основную и важную составляющую в реабилитационных возможностях составляет формирование адаптационно-компенсаторных возможностей людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению за счет использования других анализаторов [1-2].

**Целью** нашего исследования явилась разработка и экспериментальное обоснование коррекционной методики для повышения уровня физической подготовленности молодежи 15-17 лет с ограниченными возможностями здоровья по зрению средствами гимнастики.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Методика. Трудность занятий гимнастикой с молодежью имеющих ограничения возможностей здоровья по зрению заключается в том, что занимающиеся, в какой-то степени по-своему умеют выполнять предлагаемые им задания. К сожалению, их умения и навыки формируются без должного целенаправленного педагогического контроля. В результате они не лишены ошибок, порой грубых и заостренных. Поэтому, как только учитель называет упражнение, у занимающихся всплывает прежний неверный образ двигательного действия. В связи с этим разработанная нами методика основывалась на следующем:

- применение средств, методов и методических приемов с учетом интересов, и потребностей занимающихся;
- вовлечение в ходе занятий, молодежи с хорошим зрением;
- повышение двигательной активности по обучению гимнастическим упражнениям;
- контроль физического развития и физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп;
- обеспечение отличного эмоционального фона занятий (психологическая поддержка);
- использование индивидуально-дифференцированных комплексов лечебной физической культуры;
- учет медико-педагогических показаний и противопоказаний.

Слабовидящая молодежь, не качественно координируют свои двигательные действия при выполнении гимнастических упражнений, которые сопряжены с бегом, прыжками, и др. В многообразии средств физической культуры, не требующих зрительного контроля (упражнения на силу, гибкость), слабовидящая молодежь демонстрируют достаточно хорошие результаты. В этой связи разработанная нами методика дифференцированно учитывала упражнения, требующие зрительного контроля. Значительное время



занятий предоставлялось средствам, требующим статической чувствительности проявляющееся в сохранении равновесия и пространственной ориентировке (ходьба с перешагиванием, с замедлением и ускорением, с изменением направления, по гимнастическим скамейкам и др.).

Предложенная методика включала в себя также упражнения в парах, выполнение упражнений с различными предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке и т.д.). с принятием всех принципов в ходе занятий гимнастическими упражнениями у занимающихся повышается эмоциональная, кинестетическая и рациональная формы ощущения, базирующиеся на законах психологии, физиологии, принципах обучения и воспитания.

Существенное значение имеет число повторений упражнения в процессе обучения. Не нужно добиваться от молодежи большего числа повторений выполнения упражнения на первом этапе обучения, это ведет к закреплению пока еще не точных движений. На первых этапах обучения число повторений должно быть наименьшим, а на более поздних этапах наибольшим. Каждое повторение неточно выполняемого движения приносит для процесса обучения больше вреда, нежели пользы. Важно также помнить, что двигательный навык должен быть гибким, вариативным в зависимости от внешних условий. Вследствие этого, методика для повышения уровня физической подготовленности для молодежи с нарушениями сенсорными возможностями предусматривала формирование двигательных навыков в разнообразных условиях, даже простейшие навыки в беге и ходьбе выполнялись вариативно и в разнообразных условиях.

**Результаты исследования.** Рассмотрение показателей в подтягивании показал, что при примерно одинаковых исходных данных в КГ и ЭГ, в ЭГ как у юношей, так и у девушек наблюдается тенденция к значительному увеличению данного показателя, что, в совокупности с другими показателями позволяет получить объективные данные изменения показателей.

Значительные изменения за период эксперимента произошли также в показателях гибкости. По данным теста «наклон вперед из положения стоя на скамейки», у юношей ЭГ результаты стали лучше в среднем 18,7% ( $p>0,05$ ), у девушек 20,3%, тогда как в КГ – на 10,2% у юношей, и 9,8% у девушек.

Прирост показателя в проявлении ловкости (челночный бег) у учащихся ЭГ выше, чем у таковых КГ, причем у девушек выше, чем у юношей. Так, у юношей ЭГ прирост данного показателя в среднем составил 2,51%, у юношей КГ – 2,6%. Результаты выполненного данного упражнения у девушек ЭГ стал лучше 4,54%, тогда как у девушек КГ – на 2,6 % ( $p>0,05$ ).

Достоверное увеличение обнаружено также в проявлении скоростно-силовых качеств (прыжок в длину) у юношей ЭГ показатель в конце эксперимента составил 20,4%, у девушек ЭГ – 35,7% ( $p>0,05$ ), тогда как в КГ – 10,9% у юношей и 20,9% у девушек ( $p>0,05$ ).

Вследствие этого можно констатировать, занимающиеся контрольной и экспериментальной группы, не отличавшиеся статистически в начале

эксперимента, к концу эксперимента отличаются по показателям, причем как юноши, так и девушки. Данные обстоятельства позволяют заключить, что внедрение в учебный процесс по физической культуре методики для повышения уровня физической подготовленности молодежи 15-17 лет с ограниченными возможностями здоровья по зрению средствами гимнастики, определяют базовую разностороннюю подготовку, где гармоничное развитие физических качеств является одной из целевых установок, и предоставляет возможность их формирования у молодежи, у которых зачастую отсутствует заинтересованность к регулярным занятиям физической культурой в связи с ограничениями в состоянии здоровья.

**Выводы.** Контингент молодежи со снижением зрительного анализатора достаточно значителен в нашем обществе и, несмотря на все успехи медицины, их число неуклонно повышается. Применение молодежи с ограниченными возможностями здоровья по зрению средств физической культуры благоприятно воздействует к увеличению горизонтов их инициативности, как основных форм физической реабилитации. В связи с этим нам представляется необходимым внедрение научно обоснованных методик и форм реализации физической активности, слабовидящих в процессе физического воспитания в образовательных учреждениях в целях повышения их уровня физической подготовленности, работоспособности и социальной адаптации в процессе совместных занятий со зрячими, являющихся важнейшими средствами их реабилитации и интеграции в общество.

#### Список литературы

1. Выготский, Л.С. Основы дефектологии. – СПб.: Лань 2003. – 654 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2015. – 304 с.

УДК 615.825

## РАЗВИТИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Хазиахметова Э.Р.**  
*студент*

**Мунавирова Л.Р.**

*к.п.н., старший преподаватель*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности проведения занятий по физической культуре детей с расстройством аутистического спектра (РАС). Раскрыто ее положительное влияние на физическое и психическое развитие ребенка с диагнозом РАС.

**Ключевые слова:** аутизм, расстройство аутистического спектра, физическая культура, морфофункциональные возможности.

**Актуальность.** В последние годы динамика распространенности заболеваемости РАС (далее – расстройства аутистического спектра) увеличивается. Согласно мониторингу 2020 года, представленным Федеральным ресурсным центром, общая численность лиц с РАС составила 32899 человек [1]. Проведенный мониторинг выявил выраженную динамику увеличения численности по сравнению с 2019 годом (23093 человека) на 42%, что составило почти 10000 человек.

Численность детей с РАС и частота встречаемости расстройства аутистического спектра варьируется в различных регионах России. Статистическое соотношение показателей в период с 2018 по 2020 года представлено на рисунке 1.

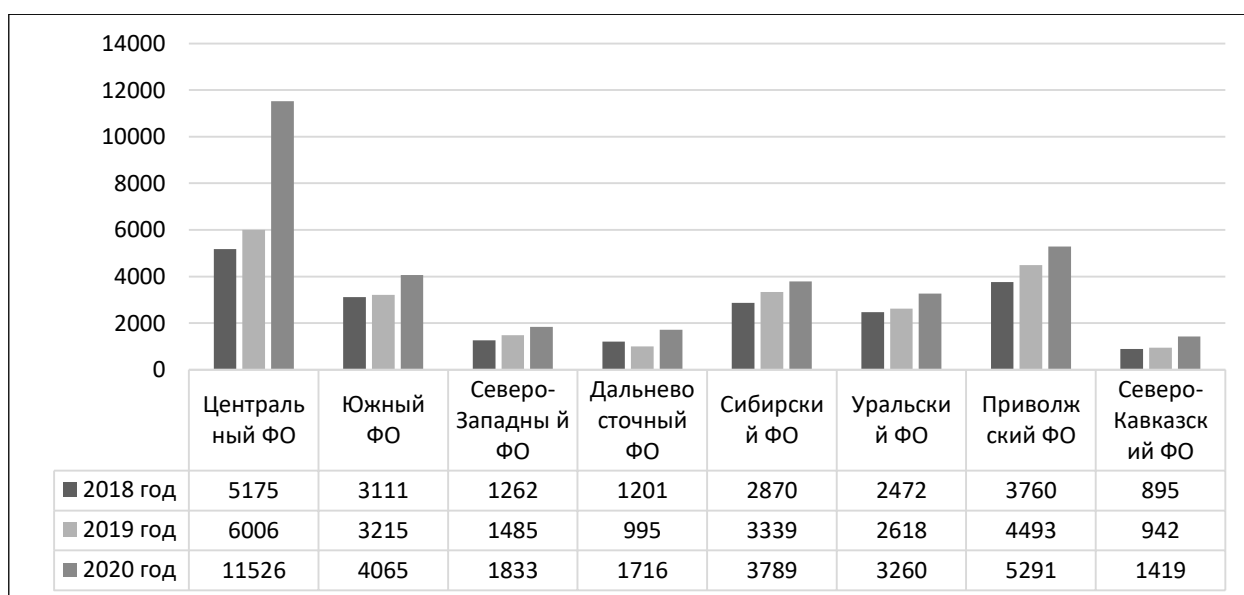


Рисунок 1 – Численность обучающихся с РАС по федеральным округам

Проблема реабилитации ранних аутистических состояний больных данного контингента, занимает значительное место в общей проблеме реабилитации детской личностной патологии. Реабилитация должна носить комплексный характер, в том числе включать в себя психолого-педагогическое взаимодействие. Также важно активизировать все психофизические ресурсы организма обучающегося [2].

Расстройство аутистического спектра ведет к аномалии психических резервов, следовательно, нарушается и моторное развитие ребенка. Это в основном проявляется в произвольной двигательной активности, где действия совершаются по инструкции, и требуется сознательный контроль за выполнением действий. Дети, независимо от группы аутизма, характеризуются недостаточной физической активностью и развитием (известны варианты РАС с гипер- и гипоактивностью), что в равной мере влияет на функционирование высшей нервной деятельности.

Известный признак аутизма – это неприкосновенность, невозможность принятия прикосновения от чужого человека. Соответственно, при организации занятий физической культурой важно учитывать этот аспект и организовывать процесс с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. В частности, уменьшить тактильные действия при проведении уроков физической культуры.

Помимо этого, регулярные занятия по физическому воспитанию детей с РАС способствуют стимуляции внутренних органов и основных функциональных систем организма, в том числе и головного мозга, что оказывает существенное влияние на адаптацию детей данной категории как к физическим, так и психическим нагрузкам [3].

Цель исследования: повышение уровня морфофункциональных возможностей организма ребенка с РАС средствами физической культуры.

Исследование проходило в г. Казань, на базе МБОУ «СОШ № 156» в период с декабря 2021 по март 2022 года.

Респондентами являлись 20 обучающихся, у которых по медицинским показателям диагностировано РАС, относящихся ко второй группе.

Первый этап исследования включал в себя определение уровня физического развития обучающихся, которое определялось посредством выполнения таких упражнений как подъем корпуса из положения лежа, отжимания, прыжки на скакалке, проба Штанге и Генча, адаптационного потенциала по Баевскому и коэффициента выносливости. С целью повышения уровня морфофункциональных возможностей организма обучающихся с РАС была представлена программа, включающая в себя выполнение специальных упражнений. Частота и продолжительность занятий – 3 раза в неделю по 40 минут.

Наша работа основывалась на лонгитюдном (динамическом) и поперечном исследовании, включающим в себя: surveillance («наблюдения») и screening («скрининг»). Наблюдение и скрининг являются двумя основными компонентами модели диагностики расстройств развития, при этом скрининг является составляющей динамического наблюдения развития ребенка. Сам он никаких исследований в динамике не подразумевает и включает в себя только срезные анализы. Его задача – это определить, соответствует ли развитие данного ребенка популяционным нормам [4].

Образовательно-тренировочный процесс предполагал определение основных страхов, интересов и особенностей каждого ребенка. В этом процессе были задействованы все субъекты образовательного процесса: родители, учитель физической культуры, классный руководитель.

В структуру экспериментальной методики входили упражнения для развития равновесия, по обучению новых навыков, связанных с движением, для развития ориентации в пространстве, направленные на развитие согласованности движений кинестетические упражнения.

Контрольный эксперимент предполагал выполнение тех же упражнений, что были предложены в рамках реализации констатирующего эксперимента. Результаты указывают на положительный прирост исследуемых показателей, представленных в таблице 1.

Следовательно, результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность применяемой методики для детей с РАС.

Таблица 1 – Показатели контрольно-испытательных тестов до и после педагогического эксперимента,  $\bar{x} \pm m$

Контрольные задания (функциональные пробы)		Пол	
		Мальчики	Девочки
Подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	До	17 ± 3,5	15 ± 5
	После	20 ± 4,5	18 ± 5,5
	Т-критерий	<b>6,5*</b>	3
Прыжки на скакалке (кол-во раз/мин.)	До	65 ± 14,5	75 ± 13,5
	После	72 ± 13,5	85 ± 13
	Т-критерий	2,5	<b>7*</b>
Отжимания (кол-во раз)	До	10 ± 4,5	3 ± 1
	после	13 ± 5	5 ± 3
	Т-критерий	2,5	2
Проба с задержкой дыхания на вдохе проба Штанге (с)	до	38 ± 5,5	35 ± 4,5
	после	45 ± 6	40 ± 5
	Т-критерий	<b>6,5*</b>	5
Проба с задержкой дыхания на выдохе проба Генча (с)	до	34 ± 4,5	32 ± 5,5
	после	39 ± 6	36 ± 6,5
	Т-критерий	4	4
Адаптационный потенциал по Баевскому (баллы)	до	2,8 ± 0,25	3,2 ± 0,15
	после	2,5 ± 0,2	2,6 ± 0,1
	Т-критерий	<b>1**</b>	<b>1**</b>
Коэффициент выносливости (баллы)	до	18 ± 3	20 ± 3,5
	после	12 ± 2,5	14 ± 3
	Т-критерий	<b>5*</b>	<b>6*</b>

Примечание: Т – критерий Вилкоксона,\* – достоверность различий при  $p < 0,05$  ( $T_{кр} = 5$ ), \*\* – достоверность различий при  $p < 0,01$  ( $T_{кр} = 1$ ).

Таким образом, физические упражнения способствуют повышению уровня морфофункциональных возможностей организма обучающегося с расстройством аутистического спектра.

### Список литературы

1. Аналитическая справка о численности детей с расстройствами аутистического спектра в субъектах Российской Федерации в 2020 году – URL: <https://clck.ru/hUc7a> ( дата обращения 30.01.2023). – Текст: электронный.
2. Григоренко, Е.Л. Расстройства аутистического спектра: вводный курс : учебное пособие для студентов/ Е.Л. Григоренко; Санкт – Петербургский государственный университет, Лаборатория междисциплинарных исследований развития человека Санкт – Петербургского государственного университета. – Москва : Практика, 2018. – 279 с. : цв. ил.; 25 см. –(Образование).; ISBN 978-5-89816-163-7. – Текст: непосредственный.
3. Дудник, О. Е. Влияние занятий по адаптивной физической культуре на психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра / О. Е. Дудник // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 09–10 октября 2017 года / Под редакцией Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – С. 428-430. – URL: <https://elibrary.ru> ( дата обращения 30.01.2023). – Режим доступа: для загеристр. пользователей. – Текст: электронный.
4. Юсупова, Ю. М. Особенности проведения занятий по адаптивной физической культуре с детьми с расстройством аутистического спектра и незрячими детьми / Ю. М. Юсупова // Традиции и инновации в образовательном пространстве России, ХМАО-Югры, НВГУ : материалы VI региональной научно-практической конференции, Нижневартовск, 13 апреля 2017 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2017. – С. 59-61. – URL: <https://elibrary.ru> ( дата обращения 30.01.2023). – Режим доступа: для загеристр. пользователей. – Текст: электронный.

УДК 796.5

## ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

**Царева М.И.**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Статья посвящена изучению способностей применения скандинавской ходьбы с целью оздоровления и улучшения эмоционального состояния лиц пожилого возраста. Одним из главных факторов, устанавливающих качество и продолжительность жизни пожилых людей, является их психологическое здоровье. Исследование новых форм оздоровительных и эмоционально стабилизирующих тренировок привели к расширению рамок классического видов физической активности [1].

*Ключевые слова:* скандинавская ходьба, эмоциональное состояние

**Актуальность.** Скандинавская ходьба в настоящее время стала сильно популярной во всем мире. Проведенное международное исследование GlobalAgeWatchIndex подтверждает, что одним из главных факторов, устанавливающих качество и продолжительность жизни пожилых людей, является их состояние здоровья и психологическое благополучие, особенно после 60 лет жизни. Кстати, РФ по состоянию здоровья пожилых людей в международных рейтингах по частным индексам занимает только 86-е место и причисляется к группе наименее развитых стран. Ходьба с палками является одной из наиболее доступных форм физической активности в силу своей функциональности, безопасности и доступности для всех возрастных категорий. Оздоровительный результат скандинавской ходьбы в основном представлен тренировкой мышц сердечно-сосудистой системы, а еще дыхательной системы [2].

Кроме вышеизложенного, скандинавская ходьба нагружает внутренние органы, активизирует действие нервной системы, укрепляет мышцы и связки. Кроме того, средством ходьбы представляется возможным сбросить нервное напряжение. Научные исследования показали, что скандинавская ходьба улучшает депрессию и нормализует сон у пожилых людей [3].

**Цель исследования:** изучить эмоционального состояние лиц, только начавшие заниматься скандинавской ходьбой.

**Организация и методы исследования:** тестирование проводилось на базе сельского дома культуры села Коргуза Верхнеуслонского района. В исследовании приняли участие 6 женщин и 2 мужчин в возрасте от 60 до 78 лет. Для оценки уровня эмоционального состояния мы взяли методику САН. Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** По результатам проведенного среза, по методике САН выявлены следующие показатели самочувствия, активности и настроения, пожилых до и после тестирования.

Таблица 1 –показатели самочувствия по методике САН

№	До исследования			После исследования			разница
	самочувствие	активность	настроение	самочувствие	активность	настроение	
1	4,1	4	4	4,3	4,4	4,1	0,2/0,4/0,1
2	4,1	4	4,3	4,3	4,3	4,4	0,2/0,3/0,1
3	4,1	3,9	4,3	4,2	4,2	4,4	0,1/0,3/0,1
4	4,4	3,9	4,5	4,5	4,3	4,8	0,1/0,4/0,3
5	4,3	3,7	4	4,4	4	4,3	0,1/0,3/0,3
6	4,3	4,3	4	4,4	4,5	4,2	0,1/0,2/0,2
7	4,2	4,5	4	4,3	4,8	4,2	0,1/0,3/0,2
8	4	3,8	4	4,2	4	4,2	0,2/0,2/0,2

В таблице представлены показатели самочувствия, активности и настроения и разница изменения после двух срезов.

Первый опрос жителей был 12.01.2023 года. Из таблицы видно, что максимум 5-5,5 никто не достиг, у всех исследуемых удовлетворительное состояние, но не благоприятное. Но стоит заметить, что испытуемые раньше не занимались скандинавской ходьбой. Поэтому после первого опроса, был проведен мастер класс по ходьбе со скандинавскими палками (лыжными палками). И установлены прогулки 4 раза в неделю по 30 минут для новичков.

Второй опрос был 29.01.2023 года. В показателях, отражающих эмоциональное состояние занимающихся по методике САН произошли положительные изменения, то есть увеличились показатели на 0,1-0,5 десятой доли.

**Заключение.** Сравнение результатов первого и второго тестирования. позволяют предполагать, что положительное влияние на эмоциональное состояние лиц зрелого возраста, оказывает прогулки со скандинавскими палками. По соответствию с проводимой методикой САН после первого тестирования пожилые показали хорошие показатели и это за 2,5 недели только занятий. Поэтому скандинавская ходьба, является эффективным средством улучшения эмоционального состояния лиц зрелого возраста



### Список литературы

- Ачкасов, Е.Е., Володина, К.А., Руненко, С.Д. Основы скандинавской ходьбы : учеб. пособие / Е. Е . Ачкасов, К. А . Володина, С. Д . Руненко. – М. : Перв. Москов. гос. мед. ун-т им. И.М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. – 224 с. ISBN: 978-5-6040745-0-3. – Текст: непосредственный.
- Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья: Учебник / Н. М . Амосов. – АСТ, Сталкер; Москва, Донецк; 2002 . – 2002. -590 с. ISBN 5-17-013203-4, 966-596-801-7Текст: непосредственный
- Владимиров, О.А. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно-курортных условиях : / О.А . Владимиров. – Текст: непосредственный // статья социально-педагогические аспекты и перспективы развития скандинавской ходьбы на основе опроса инструкторов. – 2011.-№1.- с. 19.
- Доскин, В. А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай. – Текст: непосредственный // Статья Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С.141-145.

УДК 796.078

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ФЛОРБОЛУ ПО ПРОГРАММЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

**Цухлов Н.А.**

**Герасимов Е.А.**

*преподаватель*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В работе представлено авторское представление о методических особенностях обучения флорболу лиц с нарушениями интеллекта. Дана характеристика имеющимся методикам обучения техническим элементам данного вида спорта. Проведен сравнительный анализ.

*Ключевые слова:* флорбол, лица с нарушениями интеллектуального развития, методика обучения.

**Актуальность.** В последние годы в систему адаптивного физического воспитания детей с особенностями интеллектуального развития внедряется все больше спортивно игровых технологий [1, 4, 5, 6]. Это обусловлено рядом факторов:

- необходимостью вовлечения указанных детей в регулярные занятия привлекательными занятиями двигательной активностью;
- существенным коррекционно-развивающим потенциалом игровых видов спорта, включающих большой набор координационных средств;
- значительным влиянием игровой деятельности на формирование психических качеств и личностных особенностей занимающихся.

Перечисленным запросом в полной мере отвечает флорбол, один из популярных и развивающихся игровых видов спорта, которому характерна динамичность, доступность и зрелищность [6]. Благодаря своей низкой травмоопасности и легкости в освоении, не требующих специальных навыков, таких как умение управлять коньками, нашел большое признание среди спортсменов с ментальными особенностями в развитии [4]. На прошедших в январе 2023 года в Казани Единых Играх Специальной Олимпиады приняли участие 11 мужских и 6 женских команд по этому виду спорта.

В Республике Татарстан флорбол включен в школьную программу по физической культуре практически во всех специальных школах, где обучаются дети с нарушениями интеллектуального развития.

Включение флорбола в программу Специальной Олимпиады в качестве зимнего вида спорта актуализировало задачу адаптации методики обучения технике игры спортсменов с интеллектуальными особенностями [4, 5].

Опираясь на знание психофизических и функциональных особенностей детей с ментальными нарушениями, а также собственный спортивный и педагогический опыт мы провели пилотный эксперимент с целью определения последовательности и методических особенностей обучения основным техническим элементам флорбола.

**Организация и методы исследования.** Мы провели анализ имеющихся в научно-практической литературе методик обучения данной игре. Сравнив изученные работы, мы установили, что рекомендации авторов по последовательности освоения базовых элементов флорбола принципиально различаются и единое мнение отсутствует. При этом имеются различные представления о классификации технических элементов. Все это, с одной стороны, затрудняет выбор эффективной методики, с другой стороны, дает тренеру возможность для выбора и творческого подхода.

Необходимо отметить, что в научном пространстве представлена лишь одна работа, посвященная данному виду спорта, автором которой является Быков Анатолий Валентинович. В своей диссертации Быков проанализировал с биомеханической точки зрения классическую методику обучения флорболу (в последовательности: передача, прием и остановка, бросок, удар, ведение). Автор утверждал, что эта методика малоэффективна из-за современных тенденций профессионального спорта. При этом он предложил свою авторскую методику обучения подростков 12-14, эффективность которой он доказал экспериментальным путем [2].

Относительно методического материала по флорболу для людей с ментальными особенностями следует сказать, что данная спортивная дисциплина на данный момент не входит ни в один из Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам адаптивного спорта. Однако флорбол является зимним олимпийским видом спорта по программе Специальной Олимпиады и очень популярен за пределами России. С недавнего времени он начал активно набирать обороты и в нашей стране, в основном в стационарных учреждениях (психоневрологические интернаты), где проживают люди с ментальной инвалидностью. Существует переводная версия пособия для тренеров Специальной Олимпиады по флорболу, где авторы предлагают свою методику обучения спортсменов с особенностями интеллектуального развития. Ее отличие от традиционной заключается в измененной последовательности обучения. Кроме того, данная методика включает лишь три технических компонента – прием и передача, ведение и удар. Скудность представленного методического материала объясняется тем, что флорбол лишь недавно вошел в программу SOI, придя на смену более травмоопасному хоккею на полу, который культивировался в основном в Канаде и Америке. В российской практике среди лиц с ментальными нарушениями во флорбол играют спортсмены, занимающиеся футболом или хоккеем. Республика Татарстан стала практически одним из первых регионов, который внедрил флорбол в специальные (коррекционные школы). Отсутствие полноценной методики обучения флорболу с азов определило нашу теоретико-эмпирическую работу по решению обозначенной задачи. Апробировав различные варианты последовательности освоения основных технических элементов игры, учитывая предложенные авторами рекомендации, мы разработали авторскую методику, принципиально изменив алгоритм обучения, предлагая его в следующем варианте: бросок, ведение, передача, прием и удар. Стоит сказать, что такая

последовательность, на наш взгляд, обусловлена психолого-педагогическими особенностями подростков с ментальной недостаточностью. Во-первых, опираясь на принцип «от простого к сложному», мы увидели, что для этих ребят, именно бросок является первым шагом обучения, т.к. создает у них представление о главной цели игры – бросок мяча в ворота. При обучении броску мы даем базовые знания по флорболу и закрепляем их на каждой новой тренировке: правильное положение рук на клюшке, правильная стойка, осанка. Несмотря на то, что сам по себе бросок состоит из подготовительной фазы (захвата и предварительного разгона мяча), основной фазы (финального разгона) и заключительной фазы (проводки), мы применяем метод целостного обучения. Иначе говоря, соединяем все 3 фазы в единое целое, где задача спортсмена – достигнуть наибольшего ускорения снаряда (мяча). Зачастую они достигают этого эмпирически.

Следующим этапом обучения становится ведение. Ведение включает в себя ряд сложно координационных движений, где необходимо управлять мячом, клюшкой и собственным телом. Благодаря наглядному методу и методу повтора мы достигаем выполнения базовых упражнений на владение мячом до уровня мышечной памяти. После чего мы переходим к передачам, где основная сложность состоит в том, что помимо контроля собственного тела, мяча и клюшки, необходимо следить за партнером по команде, его перемещениями и положение его клюшки. Прекрасно развивает умение концентрироваться на таком большом количестве аспектов игровой метод. Игровому методу присуща чрезвычайная изменчивость, как условий выполнения действий, так и условий ведения борьбы. Играющим, при этом, необходимо владеть различными способами решения возникающих двигательных задач, а сформированные у них навыки должны быть гибкими, приспособленными к имеющимся условиям. Следующим спортсмены осваивают прием и остановку, сложность этого технического приема в необходимых навыках обращения с клюшкой и мячом в динамике, статике и изменяющихся условиях. Для помощи в изучении этого сложного приема мы стараемся использовать метод новизны для сохранения мотивации. На завершение обучения мы оставляем удар. Это тот вид двигательной активности, который требует от спортсмена хороших знаний и навыков для дифференциации сложно координационных движений. Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для детей с особенностями ментального здоровья, так как нарушение познавательной деятельности и связанных с ней психических процессов и составляет основной дефект. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если занимающийся ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т. п. Эти дети нередко с трудом формируют представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации [3].

**Заключение.** Необходимо отметить, что методики обучения флорболу спортсменов с ментальными нарушениями и без таковых отличаются из-за особенностей восприятия, мышления, памяти и психофизического состояния первых. При этом даже в традиционной среде флорболистов отсутствует единое понимание методического алгоритма обучения основным техническим элементам. Мы связываем это с относительно «молодым» возрастом данного вида спорта в России и тем, что многие современные тренеры и даже игроки переквалифицировались из других видов спорта (хоккей с мячом, с шайбой и т.п.), трансформируя свои имеющиеся знания и навыки в систему нового вида хоккея. Данный подход, к сожалению, не всегда бывает целесообразным и не способствует эффективному обучению спортсменов и развитию игры в целом. Указанные обстоятельства актуализируют научно-методические задачи по определению наиболее приемлемых средств и методов по обучению особенных спортсменов навыкам игры во флорбол.

#### Список литературы

1. Бегидова Т.П. Адаптивная физическая культура во внеурочных занятиях детей с нарушением интеллекта / Т.П. Бегидова, М.С. Долматова. – Текст: непосредственный // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Сборник научных статей X Международной научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Сысоева, И.Е. Поповой. Воронеж, 2021. С. 167-171. – EDN WLTNCR.
2. Быков, А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А.В. Быков; Российский государственный университет им. А.И. Герцена. – Санкт Петербург. – 2007. – 212 с. – Текст: непосредственный.
3. Кулешов Р.С. Макина Л.Р. Современное состояние вопроса формирования физической культуры личности детей-инвалидов. // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ». – Уфа, 2022. – С. 367-370
4. Парфенова, Л.А., Влияние занятий флорболом на выполнение школьниками с интеллектуальными нарушениями нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 59-61.
5. Парфенова, Л. А. Инклюзивные технологии физкультурно-спортивной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов //Теория и практика физической культуры. – 2019. – №. 1. – С. 13-13.
6. Шатров, В.В. Флорбол: Игра и обучение : учебно-методическое пособие / В.В. Шатров, И.А. Радионова. – Москва: Мархотин П. Ю., 2014. – 100 с. – ISBN 978-5-00038-083-3. – Текст: непосредственный.

УДК 376

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Чернов В.Е., Аширов А.К.  
Агеев С.Л.

к. п. н., доцент

Оренбургский государственный педагогический университет,  
Институт физической культуры и спорта  
Оренбург, Россия

*Аннотация.* При обучении воспитании и детям с нарушением слуха требуется гораздо больше времени на том, чтобы усвоить учебный материал, подумать и осмыслить информацию, которая дается во время учебного процесса, а также на то чтобы найти общий язык с другими детьми и со взрослыми. Социализация таких детей проходит гораздо сложнее, чем у обычных здоровых детей.

*Ключевые слова:* нарушение слуха, ограниченные возможности, адаптивное физическое воспитание, скоростные способности.

**Актуальность.** В настоящее время статистика говорит нам о том, что инвалидность с детства по слуху составляет около 5% от всего количества населения имеет тенденцию к росту. Специалисты отмечают, что дети с нарушением слуха значительно отстают от своих сверстников по уровню развития физических качеств, психического развития и так далее.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – это такая деятельность, которая осуществляется для граждан и направлена на удовлетворение их потребностей в сохранении здоровья, укреплении здоровья, подготовке (физической, психологической и др.), а также в физическом развитии.

**Цель исследования:** выявить основные средства и методы воспитания скоростных способностей у детей с нарушением слуха.

В процессе физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, внимание должно быть направлено на раскрытие ребенка и его личности, а также на создание для него индивидуальной программы, которая подходила бы лично ему по всем параметрам. Полное развитие ребенка не ограничивается лишь физическим воспитанием, здесь также необходимо и корректировать отклонения различных сфер деятельности ребенка. В развитие ребенка входят также психическая подготовка, психическое развитие, коррекция его отдельных частей.

Причины нарушения слуха могут быть как врожденными, так и приобретенными, врожденные дефекты слуха не позволяют функционировать органы слуха в полном объеме. Приобретенные нарушения слуха характеризуется тем, что они возникли в результате повреждения слухового анализатора. Конечно же, практически в половине % это генетика, то есть дети предрасположены к этому; также причиной потери частичного или полного

слуха могут являться различные инфекции, неправильная гигиена, шумы различной громкости, препараты.

Маленькие дети не ощущают уровень снижения слуха, скорее всего быстрее эту проблему заметят окружающие его люди: ближайшие родственники, родители и так далее. Возможными причинами признаками нарушения слуха являются двуеточия механическое препятствие, инфекция уха, травма уха, различные опухоли злокачественные и доброкачественные, генетические нарушения, воздействия шума, лекарственные препараты, инфекции, а различные аутоиммунные заболевания и болезни Меньера, скачки давления, травмы головы и другие заболевания. Главным признаком снижения слуха будет являться отсутствие реакции на громкие звуки, громкий шум. Маленькие дети обычно плачут или вздрагивают от громких звуков, дети постарше просят убавить или прячутся, но если этого всего не происходит, то значит, существует необходимость обратиться к врачу.

Существуют две основные группы детей с дефектом слуха: слабослышащие и неслышащие. К группе слабослышащих – отнесены дети с нарушенным слухом, при котором возможно самостоятельное речевое развитие, хотя бы в минимальной степени. Состояние слуха слабослышащих детей характеризуется большим разнообразием: от небольшого нарушения восприятия шепотной речи до резкого ограничения восприятия речи разговорной. К группе неслышащих – отнесены дети, состояние слуха которых не создает возможности для спонтанного формирования речи (без специального обучения). В зависимости от состояния речи среди неслышащих существуют две категории. Первая категория – дети «без речи», родившиеся глухими или потерявшие слух в период, предшествующий формированию речи (примерно до двух лет) – это ранооглохшие дети. Вторая категория – дети с различным уровнем речи, потерявшие слух в период, когда их речь уже была сформирована, – это позднооглохшие дети.

Слабослышащие и неслышащие дети имеют похожие характеристики, при этом первые могут развиваться немного быстрее и могут потерять свою схожесть со второй группой.

Как уже было сказано выше, развитие детей с нарушением слуха идет гораздо сложнее, чем у обычных здоровых детей, поэтому проблема развития физических качеств у таких детей является актуальной как ранее, так и на данный этап времени, данные проблемы, заинтересованные много авторов, которые начинают изучать проблему из глубины, затем он будет ее наружу для разработки дальнейших действий.

Для педагога в работе с детьми, которые плохо слышит либо совсем не слышит, очень важно организовать свой урок так, чтобы создать такие условия, которые способствовали бы укреплению здоровья и организма детей, повышали работоспособность, внимание и концентрацию. При работе с детьми с нарушением слуха, часто используют метод жестикюляции, устный и показа.

Несмотря на то, что работа педагога с такими детьми является непрерывной, к обучению воспитанию детей необходимо подключать

родителей и семьи в целом, показывая им различные упражнения, рассказывать им основную информацию, которая помогла узнать проблему более углубленно, также пути работа с такими детьми. Родители семья создает комфортные условия для развития, обучения воспитания детей с нарушением слуха, тем самым они позволяют не доставать своим детям от их сверстников.

Для глухих и слабослышащих детей характерны такие признаки как недостаточная координация, неуверенность в движениях, медленность в освоении навыков и умений, трудность сохранения равновесия, медленная скорость реакции.

Уроки по физической культуре для детей с ОВЗ имеют свои особенности, необходимо не только учитывать физические и психические особенности каждого ребенка, но и уровень их общего развития и функций и систем. Чтобы сформировать физические качества у детей с нарушением слуха, необходимо для начала создать представление у ребенка об изучаемом предмете, а также связать новую информацию с ранее изученными упражнениями, чтобы ребенок мог понимать информацию, которое ему дают, мог сопоставлять ее с ранее изученным. После того как представление у ребенка с нарушением слуха будет сформировано, необходимо применять различные упражнения, где особая роль отводится технике выполнения этих упражнений. После этих двух этапов, на третьем этапе, необходимо направлять всем педагогические села на совершенствование навыков выполнения упражнений в различных условиях нагрузки и интенсивности.

Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скорости: 1) собственно скоростные упражнения; 2) общеподготовительные упражнения; 3) специально подготовительные упражнения, но дети с нарушением слуха не могут в точности выполнять такие упражнения, поэтому для детей с особенностями в развитии упрощаются различные методики или создают новые. В качестве методических приемов в работе со слабослышащими детьми можно применять метод описания всего упражнения и его отдельных элементов, условия выполнения этого упражнения, показ техники выполнения упражнения.

Словесные объяснения всегда должны быть информативны, необходимо быть лицом к детям, некоторые могут считывать информацию по губам, в связи с этим проговаривание слов и предложений очень четко.

Можно заметить, что поддержание интереса и целеустремленности, детей имеющих отклонение по здоровью, зависит от формирования удовлетворенности занятиями физической культурой, понимания значимости предмета.

Этому помогает:

- собранность учителя;
- краткость и четкость его команд и замечаний;
- использование игрового и соревновательного методов;
- музыкальное сопровождение на уроке.



Упражнения, которые можно применять к детям слабослышащим практически не отличаются от упражнений, которые применяются к обычным здоровым детям, упрощается техника или видоизменяется упражнение. Для развития скоростных возможностей можно применять три группы упражнений: упражнения для развития быстро реакции; упражнения для развития скорости отдельных движений; упражнения для взрывной силы.

При этом можно добавлять отягощение, если ребенку дается упражнение в обычном варианте, если же ему сложно, то необходимо исключить сложные элементы из упражнений и затем добавлять их постепенно. При проведении занятий необходимо обязательно соблюдать технику безопасности, учить этому детей, учитывать акустику комнаты или зала.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод о том, что дети, которые имеют отклонения по здоровью, отличаются в физическом развитии и нуждаются в дополнительном овладение навыками и умениями, также ЖК занятия с такими детьми необходимым подбирать условия проведения уроков по физической культуре, необходимо подбирать средства, методы и формы занятий, которые помогали бы при обучении и воспитании детей с нарушением слуха. Чтобы удерживать интерес обучающихся к занятию, необходимо быть собранным, говорить четко, показывать четко движения, использовать игровой и соревновательный метод, можно использовать музыкальное сопровождение.

Для детей, которые имеют нарушения слуха, урок по физической культуре является не только условием для жизнеобеспечения, средства и методы поддержания здоровья и работоспособности своего организма, но и способом умственного развития, коррекция и компенсация недостатков в развитии своего организма.

#### Список литературы

1. Байкина, Н. Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих / Н. Г. Байкина, Б. В. Сермеев. – М.: советский спорт, 2011.
2. Боскис, Р.М. Учителю о детях с нарушениями слуха: кн. для учителя / Р.М. Боскис. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 1988. – 128 с.
3. Визель, Т.Г. Особенности коррекционной работы при нарушениях восприятия речи на слух // Самарский научный вестник. – 2018. – Т. 7, № 1. – С. 248-251.
4. Дзюрич, В.В. Роль слова в развитии движений школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1970.
5. Касмакова, Л.Е. Спартианские игры во внеурочной деятельности слабослышащих подростков /Л.Е Касмакова, Т.А. Селитреникова// Наука и спорт: современные тенденции. 2020. Т. 8. № 3. С. 62-71.
6. Костянян, А.О. Особенности скоростных качеств и их развитие с помощью физических упражнений у глухих школьников: Автореф. дисс.. канд. пед. наук. М., 1963. – 32 с.
7. Парамонова Л.Г. Методические указания по выявлению и коррекции нарушения слуховой дифференции речи у слабослышащих школьников. М., 1981. – 39 с.
8. Сермеев, Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии. Дефектология. М., 1990. С. 153-171.

УДК 376

## ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО

Чернов В. Е., Никулин А.А.  
Тиссен П.П.

*к.п.н., доцент*

Оренбургский государственный педагогический университет,  
Институт физической культуры и спорта  
Оренбург, Россия

*Аннотация.* При подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО возникают особые трудности при работе с лицами с нарушениями интеллекта. Например, в детском возрасте лицам с нарушениями интеллекта свойственно отставание в познавательной деятельности на уровне с нарушениями в эмоционально – волевой сфере. В этой связи при работе с детьми с интеллектуальными нарушениями применяются различные средства АФВ, которые рассмотрены в данной статье.

*Ключевые слова:* нарушение интеллекта, ограниченные возможности, ВФСК ГТО-инвалидов, физическое воспитание, физическая подготовленность.

**Актуальность.** Ограниченные возможности организма при различных формах инвалидности или нарушениях развития вызывают соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде и затрудняют их. Для детей с ограниченными возможностями физическое воспитание является не только средством улучшения здоровья и улучшения физической формы, но и важным фактором коррекции и компенсации функциональных расстройств.

Следует учитывать, что физическое воспитание инвалидов в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО требует использование широкого спектра средств АФК. В результате, физическое воспитание, являясь актуальным фактором подготовленности для лиц с нарушением интеллекта, содействует улучшению физического и психомоторного развития, а также коррекции дефектов опорно-двигательного аппарата [11].

**Цель исследования:** выявить особенности физической подготовки лиц с нарушением интеллекта при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО

В наше время (по результатам анализа данных статистики) просматривается тенденция увеличения числа лиц с отклонениями в состоянии здоровья среди молодого поколения. К каждому человеку с отклонениями необходим индивидуальный подход, который будет способствовать адаптации к двигательной активности. Одним из вариантов индивидуального подхода и физической адаптации для лиц с нарушениями интеллекта – является ВФСК ГТО [7, 10].

Отмечается недостаток интеллектуальных навыков и умений, развития познавательных способностей, сознания, сравнения, анализа, обобщения, синтеза [8]. Свойственны дефекты речи, недостаточно большой словарный запас, плохое восприятие обращения и трудности в поддержании разговора.

Затруднено формирование мыслительных образов. Так же имеются затруднения в формировании своих мыслей, извлечении сути прочитанного материала или услышанного разговора, песни и так далее. Вкусовые, обонятельные, осязательные, тактильные, зрительные, слуховые, восприятия неполноценно развиты. Дети не распознают оттенки цветов, ошибочно оценивают свойства предметов (в частности глубину и объем), испытывают трудности в восприятии пространства, времени, движений.

Для детей с интеллектуальными нарушениями характерно отставание в прохождении возрастных этапов развития на одну, а иногда и более степень возрастного развития [2]. В начальной школе их физическое развитие становится более ровным, в отличии от здоровых сверстников. Физическая подготовленность у школьников с нарушениями интеллекта слабее, чем у нормотипичных детей. Преимущественным дефектом опорно-двигательного аппарата является нарушение осанки [4].

Формирование новых условно-рефлекторных связей в учебно-тренировочном процессе, особенно связанных с выполнением сложнокоординационных двигательных действий, скоростно-силовых упражнений, достигается менее эффективно, чем у их здоровых сверстников, а сформировавшись, не всегда оказываются прочными и долговременными. Необходимо так же помнить, что нарушения в центральной нервной системе довольно часто сопровождаются различными соматическими заболеваниями и патологическим развитием двигательной сферы [7].

Специальные программы по подготовке к сдаче ВФСК ГТО – инвалидов составлены с учетом особенностей проявлений психофизического развития, они отличаются по содержанию от программ подготовки учащихся общеобразовательных школ.

В этой связи при работе с детьми с интеллектуальными нарушениями применяются различные средства АФВ: физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы. Следует учитывать важность решения общих задач вместе с задачами коррекции психического, физического и интеллектуального развития занимающихся. Специалисту по подготовке к сдаче ВФСК ГТО – инвалидов необходимо искать и применять соответствующие методы, приемы и методические подходы адаптивного физического воспитания. К примеру, чтобы формировать у занимающихся высокую мотивацию к учебно-тренировочному процессу по подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО - инвалидов, необходимо создать ряд специальных педагогических условий: межличностного взаимодействия, совместного решения задач учебно-тренировочного процесса, самостоятельного выполнения упражнений, помощь другим участникам процесса подготовки [6].

В занятия по подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО – лиц с нарушениями интеллекта должно входить большое количество подводящих и подготовительных упражнений, детальный разбор двигательного действия по элементам, добавление упражнений, направленных на коррекцию и закрепление отдельных элементов. Многократное выполнение повторений

двигательного действия необходимо компенсировать с помощью применения в учебно-тренировочном процессе разнообразного инвентаря и упражнений на внимание, различных направлений траекторий движений. Даже если комплексы упражнений будут разнообразны, предметы преподнесут эффект новизны, а упражнения на внимание помогут сохранять концентрацию внимания у занимающихся. Применение только словесного описания выполнения двигательного действия будет не достаточно. Разумно будет подключать к обучению все системы восприятия (тактильную, слуховую, зрительную и др.), так как восприятие образов и понятий, для лиц с интеллектуальными нарушениями является особо сложным [5].

Подбирая методы обучения лиц с интеллектуальными нарушениями, мы опирались на предложенные методы Л.В. Шапковой (формирования знаний, обучения двигательным действиям, развития физических способностей, воспитания личности, организации взаимодействия педагога и занимающихся и т.д.):

1. Формирования знаний (по преимуществу).
  - метод слова;
  - наглядной информации;
  - практических упражнений.
2. Обучения двигательным действиям (по разделениям).
  - в облегченных условиях;
  - с использованием большого количества имитационных и
  - подводящих упражнений;
  - приемов помощи, страховки и др.
3. Развития физических способностей с помощью методов.
  - максимальных усилий и «ударного» метода (исключения);
  - равномерного (в меньшей степени).
4. Воспитания личности.
  - воспитывающая среда;
  - воспитывающая деятельность;
  - осмысление, самоощущение себя в реальной жизни.
5. Организации взаимодействия педагога и занимающихся (по преимуществу).
  - малого;
  - группового.
6. Регулирования психического состояния детей (за счет речевого сопровождения).
  - игрового метода;
  - соревновательного метода (в меньшей степени) и др.[8].

Использование метода педагогического убеждения, скрытой оценки и упражнения, помогло нам регулярно воспитывать у занимающихся осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культуры и спортом [7].

**Заключение.** Таким образом, нами выявлено, что подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО – инвалидов требует использование

широкого спектра средств АФК, которые подбираются из учета анатомических и психофизических особенностей лиц с интеллектуальными нарушениями для подготовки детей с интеллектуальными нарушениями к сдаче нормативов ВФСК ГТО-инвалидов.

### Список литературы

1. Евсеева, О.Э. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / О.Э. Евсеева, А.И. Черная, Н.В. Никифорова, В.И. Ивлев// Адаптивная физическая культура. -№ 1(65), 2016. С. 28-30
2. Евсеева, О.Э. Определение и оценка скоростно-силовых возможностей и координационных способностей инвалидов / О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова, Е.Б. Ладыгина, Н.В. Никифорова, Е.Ю. Пелих// Адаптивная физическая культура. – № 1(65), 2016. С. 30-32.
3. Касмакова, Л.Е. Новые технологии в образовательном процессе детей с умственной отсталостью /Л.Е. Касмакова. – Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 39-45.
4. Косенкова, Т. В. К вопросу об эффективности социальных механизмов управления институтом реабилитации инвалидов /Косенкова Т. В. // Социально гуманитарные знания – научно-образовательное издание. 2012. №1. С. 352-360.
5. Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Текст] / [авт.-сост. О. Э. Евсеева]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2016. – 86 с
6. Научно-методический центр по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов [Электронный ресурс] // НГУ им. Лесгафта: официальный сайт. Режим доступа: <http://lesgaft.spb.ru/ru/lovz/nauchnometodicheskogo-centra-porealizacii-vserossiyskogo-izkulturno-sportivnogo-kompleksa>. – Дата обращения: 30.10.2022
7. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 года No 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года» [Электронный ресурс] // Гарант: информационно-правовой портал. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70643480/>. – Дата обращения: 30.10.2022.
8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2016. – 808 с.
9. Парфенова, Л.А. Определение подходов к организации участия школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья в комплексе ГТО /Л.А. Парфенова, И.М. Купцов, Л.Е. Касмакова// Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 53-8. С. 10-19.
10. Парфенова, Л.А. Исследование готовности школьников с нарушением интеллекта к сдаче норм ВФСК ГТО/Л.А. Парфенова, А.Д. Шаймиева// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник материалы IX Международной научно-практической конференции. – 2019. -Чебоксары.- С.53-57.
11. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе: социализация детей с нарушением интеллекта / Л. М. Шипицына. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 476 с. – ISBN 5-9268-0386-1. – EDN QUXTTR.

УДК 616.711-007.55

## АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ИТ ВУЗА СО СКОЛИОЗОМ 1 СТЕПЕНИ

Шаймарданов Э.Ф., Мартыканова Д.С.

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье рассмотрены особенности физического развития и функционального состояния студентов.

*Ключевые слова:* студенты ИТ вуза, сколиоз 1 степени, физическое развитие, функциональное состояние.

**Актуальность.** Сколиоз – заболевание, связанное с деформацией позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости, сопровождающееся скручиванием позвонков и усилением физиологических изгибов позвоночника. При его прогрессировании деформируются грудная клетка и кости таза, происходит нарушение работы органов соответствующих отделов скелета. Это приводит к утомляемости, неправильной работе органов и косметическим дефектам фигуры [2, 3]. Проблема усиливается, если речь идет о студентах Университета Иннополис, которые подвержены статическому положению, так как проводят за компьютером в сидячем положении более 16 часов в сутки. Данный факт негативно сказывается на здоровье студентов: в частности, деформируется осанка, искривляется позвоночник [1].

**Цель исследования:** изучение показателей физического развития и функционального состояния студентов Университета Иннополис со сколиозом 1 степени.

**Организация и методы исследования.** Экспериментальное исследование проводили на базе Университета Иннополис в Республике Татарстан. В педагогическом эксперименте участвовали 30 студентов 2-3 курсов. Все студенты по состоянию здоровья были отнесены к специальной медицинской группе и имели диагноз С-образный правосторонний сколиоз 1 степени.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе исследования была проведена соматоскопия для выявления внешних признаков сколиоза у студентов (рис. 1).

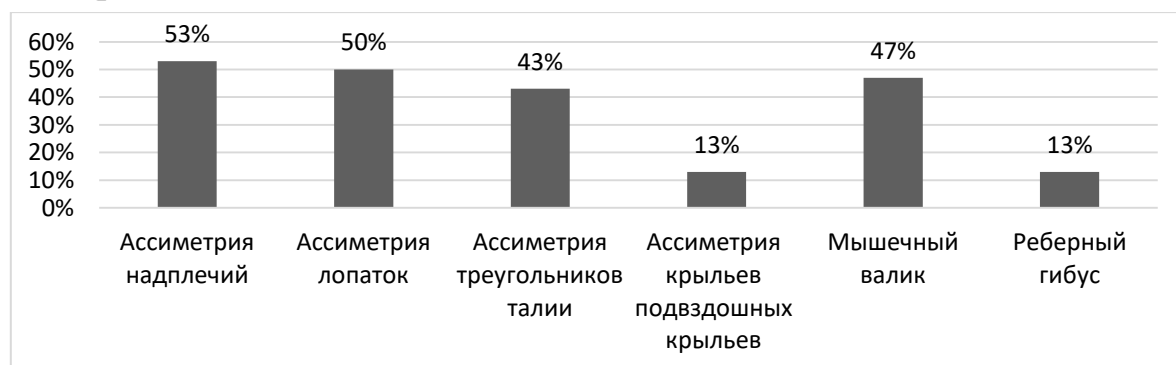


Рисунок 1 – Частота встречаемости внешних признаков сколиоза 1 степени у студентов Университета Иннополис

По данным соматоскопии (рис. 1) у половины студентов со сколиозом 1 степени выявлены внешние признаки сколиотической болезни позвоночника: асимметрия надплечий выявлена у 53% обследуемых, асимметрия лопаток обнаружена – у 50%, асимметрия треугольников талии выявлена – у 43%, мышечный валик – у 47%.

Далее было проведен опрос для оценки частоты встречаемости жалоб студентов со сколиозом 1 степени. Были выделены жалобы такие как: усталость мышц спины в статическом положении, усталость мышц спины при физической нагрузке, боли в ногах при физической нагрузке, беспричинные боли в области спины (рис. 2).

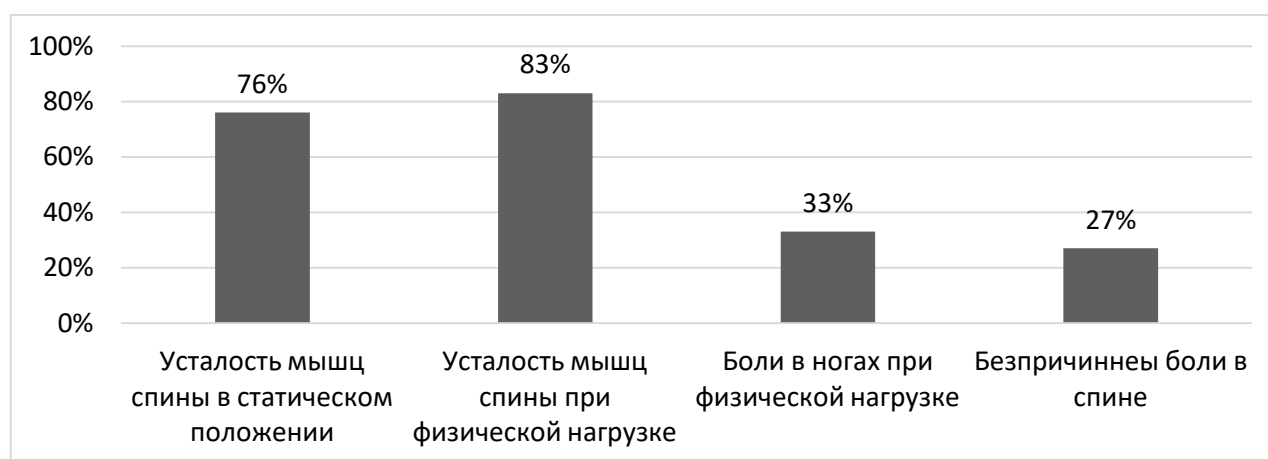


Рисунок 2 – Частота выявленных жалоб у студентов при сколиозе 1 степени

По данным опроса (рис. 2) установлено, что у 17% студентов со сколиозом 1 степени жалобы полностью отсутствовали. Остальных студентов беспокоит: усталость мышц спины в статическом положении – в 76% случаев, боли в спине при физической нагрузке – в 83% случаев, боли в ногах – в 33% случаев, беспричинные боли в спине – 27% случаев.

Проводили анализ морфофункциональных показателей при сколиозе 1 степени. На данном этапе были проанализированы антропометрические показатели студентов и их показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые позволяют рассмотреть регуляторные системы организма, указывающие на работоспособность и толерантность к физической нагрузке. Все исследуемые показатели измерялись соответствующими методами [2]. Данные морфофункциональных показателей студентов со сколиозом 1 степени представлены в таблице 1.

Анализ таблицы 1 показывает, что антропометрические данные студентов со сколиозом 1 степени находятся в рамках возрастной нормы: показатель длины тела составляет  $177,6 \pm 0,85$  см; средний показатель массы тела составляет  $76,6 \pm 1,31$  кг; средний показатель окружности грудной клетки составляет  $93,1 \pm 0,67$  см.

Таблица 1 – Морфофункциональные показатели студентов со сколиозом 1 степени

Морфофункциональные показатели	$X \pm \sigma$
Длина тела (см)	177,6±0,85
Масса тела (кг)	76,6 ±1,31
Окружность грудной клетки (см)	93,1±0,67
Индекс массы тела (усл. ед)	24,26±0,28
Индекс Эрисмана (усл. ед)	4,73 ±0,26
ЖЕЛ (мл)	4089,2±39,6
ДЖЕЛ (мл)	4523,6±22,0
Соотношение ЖЕЛ/ДЖЕЛ (%)	90,0 ±0,005
Жизненный индекс (мл/кг)	57,33 ±0,71
ЧСС (уд/мин)	75,5±0,83
АД (мм.рт.ст.)	108/75±1,3/0,6
Проба Руфье (усл. ед)	6,3±0,36
Индекс Робинсона (усл. ед)	83,3±1,11

По данным таблицы 1 установлено, что индекс массы тела (ИМТ), который определяет гармоничность строения тела и показывает соотношение массы тела к его длине, составляет  $24,26 \pm 0,28$ , что соответствует норме, однако они граничат с показателями, указывающие на избыточную массу тела. Индекс Эрисмана, который оценивает степень развития грудной клетки составляет  $4,73 \pm 0,26$  при норме 6. То есть у студентов со сколиозом 1 степени наблюдается недоразвитие грудной клетки, что связано скорее всего с недостаточной функцией дыхания. Должная ЖЕЛ (ДЖЕЛ) составляет  $4523,6 \pm 22,0$  мл, фактическая ЖЕЛ –  $4089,2 \pm 39,6$  мл, отклонение ЖЕЛ от ДЖЕЛ составляет  $434,2$  мл (10%), что соответствует норме. Жизненный индекс (ЖИ), который оценивает функциональные возможности дыхательной системы и определяет, какое количество воздуха приходится на 1 кг веса также не соответствует мужской норме (65-70 мл/кг) и составляет  $57,33 \pm 0,71$  мл/кг.

Показатели работы сердечно-сосудистой системы у студентов со сколиозом 1 степени находятся в пределах возрастной нормы. ЧСС в покое  $75,5 \pm 0,83$  уд/мин, АД –  $108/75 \pm 1,3/0,6$  мм.рт.ст. Индекс Робинсона, который оценивает степень энергopotенциала организма и выявляет функциональные возможности сердечно-сосудистой системы показал, что это значение составляет  $83,3 \pm 1,11$ , соответствующие норме (70-84 норма). Оценка функционального состояния организма по пробе Руфье указывает на средний уровень физической работоспособности студентов со сколиозом 1 степени.

Проводили оценку статической и динамической выносливости мышц спины и брюшного пресса при сколиозе 1 степени. Было проведено педагогические тестирование для определения функционального состояния мышечного корсета и позвоночника с применением предложенных тестов:

1. Удержание туловища на весу в положении лежа на животе – оценивается статическая выносливость мышц спины (сек).



2. Пресс из положения лежа на спине – оценивается динамическая выносливость мышц брюшного пресса (ко-во раз).

3. Сгибание позвоночного столба в сторону – оценивается гибкость позвоночного столба, амплитуда наклона в сторону (см) (таблица 2) [3].

Таблица 2 – Показатели статической и динамической выносливости мышц спины и брюшного пресса у студентов при сколиозе 1 степени

Контрольные тесты	$X \pm \sigma$
Удержание туловища на весу в положении лежа на животе (сек)	48,1±1,37
Пресс из положения лежа на спине (ко-во раз)	15,5±0,7
Сгибание позвоночного столба в сторону (см)	19,5±0,56

По данным таблицы 2 установлено, что исследуемые показатели у студентов со сколиозом 1 степени соответствуют недостаточно высоким значениям, что говорит о недоразвитости мышечного корсета и функционального состояния, гибкости позвоночника у студентов.

**Заключение.** Таким образом, анализ физического развития, функционального состояния студентов со сколиозом 1 степени показал наличие тенденции к набору избыточной массы тела, сниженных функциональных возможностях дыхательной системы, так как показатели отклонений ЖЕЛ от ДЖЕЛ граничат с предельными показателями. Показатели статической и динамической выносливости мышц спины и брюшного пресса у студентов при сколиозе 1 степени соответствуют невысоким значениям, что говорит о недоразвитости мышечного корсета и функционального состояния, гибкости позвоночника у студентов. Анализ клинических признаков проявления сколиоза 1 степени у студентов показал, что по данным соматоскопии у половины студентов со сколиозом 1 степени выявлены внешние признаки сколиотической болезни позвоночника: асимметрия надплечий, лопаток, треугольников талии, мышечный валик. Основными жалобами студентов со сколиозом 1 степени стали: усталость мышц спины в статическом положении и боли в спине при физической нагрузке. Поэтому поиск эффективных путей профилактики и реабилитационных мероприятий при сколиотической болезни у студентов – одна из актуальных задач современной адаптивной физической культуры.

При определении методики коррекции здоровья студентов со сколиозом, необходимо тщательно выверенный подход в связи с тем, что данный контингент студентов имеет определенные личностные особенности, которые необходимо учитывать при организации процесса по физическому воспитанию. В первую очередь, у данной категории студентов необходимо повышать мотивацию, развивать самостоятельность, творческую активность в усвоении знаний, умений, навыков в области физической культуры. Такую возможность дают интерактивные методы обучения, которые необходимо использовать и в процессе адаптивного физического воспитания студентов [1]. От выбора программы адаптивного физического воспитания зависит не только основное развитие двигательной сферы, но и раскрытие адаптивного потенциала организма студента.

### Список литературы

1. Бароненко А.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, ред. В.А. Бароненко. – М.: Альфа – М.: Академия, 2020. – 336 с. – (Тула: Тульская типография). – ISBN 5-98281-004-5. – Текст: непосредственный
2. Коваленко, Т.Г. Оценка функционального состояния осанки при сколиотической болезни у детей и подростков / Т.Г. Коваленко, А.П. Шкляренко, Д.А. Ульянов, Ю.Г. Дегтяренко. – Текст: электронный // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №10. – С. 101-106. – ISSN: 0040-3601. – URL: [http://elibrary.ru/download/elibrary\\_24842245\\_84896218.pdf](http://elibrary.ru/download/elibrary_24842245_84896218.pdf) (дата обращения: 31.08.2022г). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. Косс, В.В. Ранняя диагностика и профилактика прогрессирования нарушений осанки и сколиоза I-II степени у детей в условиях общеобразовательного учреждения: автореф. дис...канд. мед. Наук / В.В. Косс; Российский ун-т дружбы народов – Москва, 2009. – 23 с. – Текст: непосредственный

УДК 376.42

## ОТНОШЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ К ИНКЛЮЗИИ В СПОРТЕ И ОБРАЗОВАНИИ

**Шарафутдинова Л.А.**

*аспирант*

**Шаймиева А.Д.**

*аспирант, преподаватель*

**Галиахметова Г.Л.**

*преподаватель*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлено исследование, направленное на определение отношения педагогов, тренеров и социальных работников, работающих в сфере адаптивной физической культуры, к вопросу инклюзии. Приведены результаты социологического опроса и интерпретация ответов.

*Ключевые слова:* инклюзия, преподаватель, тренер, социальный работник, адаптивная физическая культура, инклюзивный спорт.

**Актуальность.** В российском образовательном пространстве набирают обороты инклюзивные процессы, направленные на «обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей» (ФЗ-№273 «Об образовании в Российской Федерации»).

В последние годы вопросы касательно лиц с особенностями развития перестали быть табуированными. Отмечается развитие ряда высококласных проектов и социальных программ, направленных на включение детей с ОВЗ и инвалидностью в общественную среду, в сферу адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые по праву признаются наиболее эффективными средствами психофизической реабилитации, абилитации и социализации особой категории подрастающего поколения [2, 3, 4, 5, 6].

Двигателями подобных инициатив, как правило, являются активные и неравнодушные представители спортивно-педагогического сообщества, чья деятельность непосредственно связана с лицами с особенностями здоровья [1, 2, 3, 5]. При этом наблюдается неготовность значительной части общества к полноценному участию во внедряемых инклюзивных инновациях [4, 5]. Отрицание и неготовность к инклюзии демонстрируют родители особенных и нормотипичных детей, специалисты различных заинтересованных сфер (педагоги, тренеры, инструкторы, воспитатели и др.). Анализ научных работ прошлых лет показал полярные мнения профессиональных кадров по данному вопросу [1, 4]. И потому мы считаем важным определить общую картину отношения и желания профессиональных кадров развивать и распространять идеи, принципы и культуру инклюзивности.

**Цель исследования:** изучить отношение к инклюзии специалистов, работающих с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья и инвалидность.

**Организация и методы исследования.** Был проведен социологический опрос в форме анкетирования. Анкета включала 12 вопросов открытого и закрытого типа, в котором приняли участие 652 человека в возрасте от 20 до 50 лет из 41 региона Российской Федерации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Состав участников был представлен в трех возрастных группах. Младшая группа (21-30 лет) включила 153 человека (24% от общего числа). Возрастная группа 31-40 лет охватила 255 человек (34,5% от общего числа респондентов). Максимальное количество респондентов – 274 (42% от общего числа) составили возрастную группу 41-50 лет (табл. 1).

Таблица 1 – Профессионально возрастное ранжирование участников опроса

Возраст	Тренер	Педагог	Социальный работник	Итого
20-30	65	50	38	153
31-40	110	79	36	225
41-50	129	105	40	274
Итого	304	234	114	652

В качестве респондентов были выбраны тренеры, педагоги и социальные работники, поскольку они, согласно действующему законодательству, могут работать в сфере адаптивной физической культуры.

Нами было определено, что 531 человек (81,5%) имеют высшее образование, 109 человек (16,7%) – среднее профессионально образование и 12 человек (1,8%) еще обучаются в вузе.

Большая часть респондентов имеет основное или дополнительное образование в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта – 590 человек (90,5% от общего числа респондентов), 50 респондентов (7,7%) являются специалистами других профессий (экономист, юрист, менеджер и др.), 12 человек (1,8%) являются студентами направления АФК.

Специалистам предлагались вопросы, которые выявили их отношение к инклюзии, наличие опыта участия в инклюзивном образовании и предпочтительные формы инклюзивных занятий.

Большинство респондентов – 612 человек (93,9%) – поддерживают идею инклюзии, 17 человек (2,6%) не смогли определиться с ответом, 23 человека (3,5%) высказались исключительно отрицательно.

Как видно из рисунка 1 наибольший процент поддержки инклюзии наблюдается в возрастной группе 41-50 лет. Мы связываем это с тем фактом, что начало их профессиональной деятельности совпало с внедрением, развитием, широким распространением гуманной философии инклюзии, что способствовало наибольшей вовлеченности в изучаемые процессы.

Самое большое количество отрицательно относящихся к инклюзии специалистов находится в возрастной группе 31-40 лет. В данном случае низкую вовлеченность можно объяснить тем, апробация инклюзивного образования совпала с подростковым возрастом представителей данной группы, в «кризисном возрасте», когда у молодых людей уже сложились определенные негативные стереотипы в отношении особой категории граждан.

Кроме того, исходя из анализа ответов, можно предположить, что представители данной группы, находясь в статусе родителей нормотипичных детей, обучающихся инклюзивно, получили негативный опыт.

В возрастной группе 20-30 лет установлен самый низкий процент негативного отношения к инклюзии в целом (3 человека, (1,9%) от 153). Очевидно, это объясняется тем, что данная возрастная группа является активным участником инклюзивных процессов (в образовании, спорте, волонтерстве и т.д.), поэтому проявляет толерантность и просвещенность в этом важном вопросе.

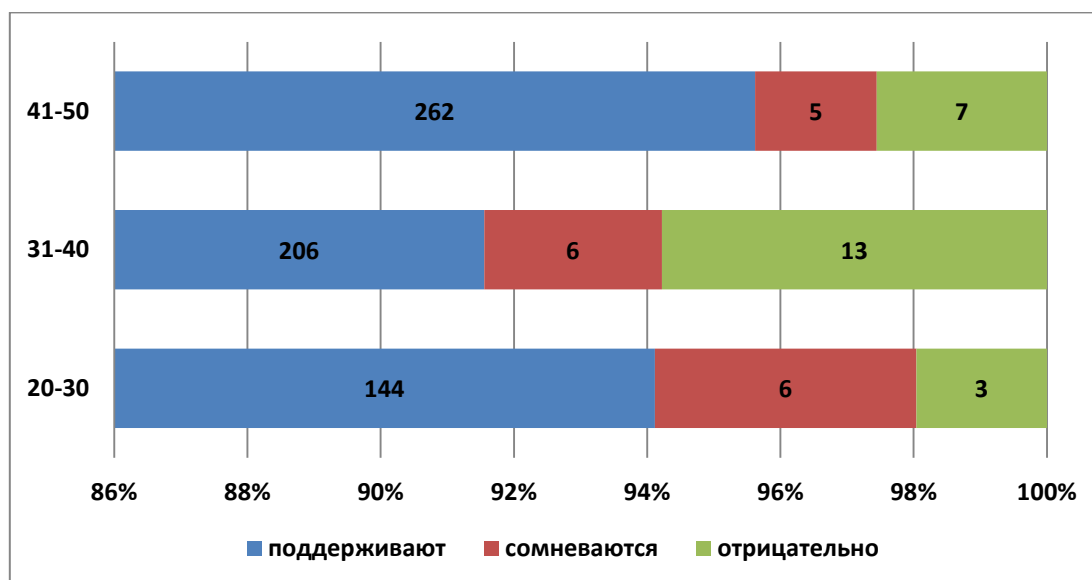


Рисунок 1 – Отношение к инклюзии

При анализе отношения непосредственно к инклюзивным занятиям большая часть респондентов – 517 человек (79,3%) – видит смысл в их проведении, противниками являются 18 человек (2,7%), 117 человек (18%) затруднились с ответом, что, возможно, связано с существующими сложностями при реализации совместных занятий.

Большая часть респондентов 455 человек (69,8%) имеют опыт участия в инклюзивном образовании (спорте) и еще 162 человека (24,8%) планируют включиться в данные процессы уже в ближайшее время. При этом, 7 % опрошенных не поддерживают совместную (инклюзивную) деятельность по различным причинам.

При проведении опроса нас особенно интересовало мнение специалистов о направленности и формах инклюзивного взаимодействия. В результате более половины опрошиваемых (340 человек, 52,1%) видят наибольший эффект

инклюзии в спорте. На втором месте по значимости стоит сфера творчества (126 человек, 19,4%). Инклюзивное образование респонденты поставили на третье место по значимости (96 человек, 14,7 %).

Первенство спортивной инклюзии обусловлено, на наш взгляд, активным развитием движения Специальной Олимпиады в России и внедрением юнифайд-программ в физкультурно-спортивную практику [2, 3].

Высказывая мнение о наиболее привлекательных формах инклюзивных спортивных занятий, подавляющее большинство респондентов (316 человек, 48,4%) отдали предпочтение варианту «инклюзивные спортивно-массовые мероприятия» (праздники, фестивали), которые носят не регулярный ситуационный характер. На втором месте по количеству ответов – совместные тренировки (172 человека, 26,4%). Предпочтение в урочных формах инклюзивных занятий высказали 111 человек (17,1%).

В качестве проблем, которые испытывают респонденты при организации инклюзивных спортивных занятий, наиболее частым было мнение об отсутствии возможности осуществлять индивидуальный подход при большом количестве участников.

**Заключение.** Считаем, что подобные результаты демонстрируют положительное отношение профессиональных кадров к развитию инклюзивных процессов. При этом специалисты высказывают опасение риска возникновения конфликтных ситуаций. Также стоит учитывать, что опрос был проведен среди специалистов в области адаптивной физической культуры, непосредственно работающих с лицами с особенностями здоровья. Тем не менее, наблюдаются перспективы развития инклюзии в обществе при активных действиях и глубокой мотивации педагогов, учителей и тренеров.

#### Список литературы

1. Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по физическому воспитанию в условиях общеобразовательной организации / В.В. Андреев, Л.А. Парфенова, А.В. Фоминых, И.Е. Коновалов, Ю.В. Болтиков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 4. – С. 61-62.
2. Лебедев, Е.В. Роль Специальной Олимпиады в подготовке кадров для реабилитации лиц с особенностями интеллектуального развития / Е.В. Лебедев, Л.А. Парфенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – №. 6. – С. 66-68.
3. Парфенова, Л. А. Инклюзивные технологии физкультурно-спортивной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №. 1. – С. 13.
4. Парфенова, Л. А. Инновационные формы и долгосрочные программы привлечения молодежи с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к занятиям физической культурой и спортом: монография / Л. А. Парфенова, И. Н. Тимошина. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – 123 с.
5. Парфенова, Л. А. Формы и методы инклюзивного физического воспитания / Л.А. Парфенова, Патриция Кэрол Кокер-болт, А.Д. Шаймиева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 9. – С. 88.
6. Черенщиков, А.Г. Эффективные формы физкультурно-спортивного взаимодействия молодежи и людей с ограниченными возможностями здоровья / А.Г. Черенщиков, Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 59.

УДК 355.097.2:376.2

## **Тьюторско-волонтерское сопровождение как организационно-методическое условие эффективности обучения двигательным действиям детей с синдромом Дауна в практике дополнительного образования**

**Шеворакова Ю.Г.**  
*старший преподаватель*

**Голикова Е.М.**  
*д.п.н., профессор*

Оренбургский государственный педагогический университет  
Оренбург, Россия

*Аннотация.* В рамках научного исследования теоретически обосновывается и экспериментально подтверждается эффективность процесса обучения двигательным действиям детей с синдромом Дауна в рекреационно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования при условии его сопровождения тьюторами-волонтерами. Введение такого сопровождения позволяет эффективнее использовать обучающий потенциал дополнительного образования за счет индивидуализации процесса обучения на основе сотрудничества и взаимодействия обучающегося и тьютора-волонтера.

*Ключевые слова:* тьютор-волонтер, обучение, двигательные действия, дополнительное образование, дети с синдромом Дауна.

**Актуальность.** Количество рожденных в России детей с синдромом Дауна в последние годы не уменьшается. Синдром Дауна представляет собой генетическое заболевание человека, при котором кариотип представлен 47 хромосомами вместо нормальных 46. Это заболевание характеризуется мягкой и умеренной задержкой психофизического развития [7], является дифференцированной формой психического недоразвития, отличающейся существенным полиморфизмом как в клинической картине, так и в проявлениях физических, психических, интеллектуальных и эмоциональных качеств[4]. Проблема обучения и развития таких детей связана, прежде всего, с их типичными особенностями: нарушения сенсорного восприятия; отставание в развитии моторики (общей, тонкой и артикуляционной); неравномерность развития и тесная связь интеллектуального развития с двигательным, социально-эмоциональным и речевым развитием; особенности мыслительной деятельности; недоразвитость речи; недостаточность слуховой зрительной, кинетической памяти; повышенная утомляемость, неустойчивость внимания.

Необходимо отметить, что на сегодняшний день в системе специальной педагогики ломаются стойкие стереотипы, касающиеся необучаемости таких детей и неблагоприятного течения их образовательной деятельности.

В настоящее время имеются научно обоснованные данные, указывающие на высокую эффективность использования движения с целью коррекции двигательной и психической сферы детей с синдромом Дауна [3;7]. Занятия

адаптивной физической культурой и лечебной физической культурой с самого раннего возраста способны значительно ускорить развитие таких детей и формирование у них основных двигательных способностей [6].

Дети с синдромом Дауна смогут реализовать свой потенциал лишь при условии своевременно начатого и организованного обучения и воспитания. При этом нельзя недооценивать в этом процессе роль дополнительного образования. Однако следует отметить, что в системе дополнительного образования научных разработок, направленных на оптимизацию развития двигательных способностей детей с синдромом Дауна крайне мало. В настоящее время в практике дополнительного образования требуется дальнейшая разработка научно-методического инструментария развития двигательных способностей детей с синдромом Дауна, определение организационно-методических условий организации и проведения рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий в данном направлении деятельности.

Одним из таких организационно-методических условий организации процесса обучения двигательным действиям в процессе рекреационно-оздоровительной деятельности детей с синдромом Дауна в системе дополнительного образования, на наш взгляд, является сопровождение процесса обучения тьюторами-волонтерами.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность процесса обучения двигательным действиям детей с синдромом Дауна в рекреационно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования при условии его сопровождения тьюторами-волонтерами.

**Организация и методы исследования.** Исследование проходило на базе АНО «Центр развития детей с ограниченными возможностями здоровья «Солнечный круг» г. Оренбурга (центр является базовой площадкой института физической культуры и спорта Оренбургского государственного педагогического университета) с ноября по декабрь 2022 г. В эксперименте приняли участие 22 обучающихся средней и старшей групп центра в возрасте от 7 до 15 лет (экспериментальные группы: 6 человек старшая группа 13-15 лет, 5 человек – средняя группа 7-12 лет; контрольные группы: 6 человек старшая группа, 5 человек – средняя группа). В экспериментальных группах мы проверяли эффективность процесса обучения двигательным действиям детей с синдромом Дауна при условии его сопровождения тьюторами-волонтерами. Обучающимся было предложено выучить композицию на степе: в старшей группена 32 счета, в средней на 16. В качестве оценки обученности двигательным действиям мы использовали метод экспертных оценок по шкале оценивания от 5 до 0 баллов. Критерием эффективности процесса обучения двигательным действиям мы рассматривали расположение обучающихся по уровням освоения двигательного действия: высокий уровень – 5-4 балла, средний – 3-2 балла, низкий – 1-0 баллов.

Весь процесс обучения двигательным действиям детей с синдромом Дауна выстраивался в логике, отраженной в методической последовательности



трех этапов обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование, подробно рассмотренных в теории физической культуры и спорта, и адаптивной физической культуры [1;2; 5; 8; 9]. Занятия проходили 2 раза в неделю по 40 мин. Обучение комплекса на стечах включалось в основную часть занятия, на него отводилось 20 мин. Учитывая специфические особенности детей с синдромом Дауна в процессе обучения, мы применяли методический прием использования предметных действий. Предметное действие всегда оформлено предметом, его свойствами, оно понятно ребенку и доступно для его понимания и всегда связано с перемещением предмета, преодоления предмета, с его доставанием и т.п. Для этого мы использовали упражнения на стечах с флажками двух цветов: заходить на стеч как на ступеньку, доставать коленом флажок, поворачиваться в сторону флажка заданного цвета, «семафорить флажками» и т.п. При этом для обучающихся средней группы эти действия вплетались в игровой сюжет «море волнуется раз...», где стеч был корабликом, флажки – удочками и т.п.

В экспериментальных группах тьюторами-волонтерами выступали студенты института физической культуры и спорта, обучающиеся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Профиль Физическая культура и Дополнительное образование (адаптивное физическое воспитание). Студенты (тьюторы-волонтеры) в ходе обучения изучают учебные дисциплины, формирующие знания и навыки, необходимые для взаимодействия с особенными детьми («Патология и тератология как основа составления программ по адаптивной физической культуре», «Подготовка волонтеров для сопровождения лиц и ОВЗ», и др.).

В экспериментальном исследовании задачи тьютора-волонтера сводились к следующему: осуществлять помощь обучающемуся в процессе обучения двигательным действиям; помогать педагогу, предоставляя ему дополнительную информацию об особенностях усвоения обучающимся предлагаемого содержания изучаемого материала, что позволит педагогу корректировать для каждого занимающегося средства обучения, их дозировку, методические приемы. Перед началом эксперимента тьюторы-волонтеры познакомились со своими подопечными. На этом этапе перед студентами ставилась задача – сформировать доверительные отношения со своими подопечными, основанные на симпатии. Именно симпатия к тьютору служит мотивом ребенка к предлагаемой педагогом совместной деятельности и к нормализации своего поведения. В процессе рекреационно-оздоровительных занятий, направленных на обучение двигательным действиям педагог отвечал за процесс обучения, а тьютор-волонтер имел возможность выбирать варианты взаимодействия со своим подопечным, исходя из ситуации «здесь и сейчас». Например, если в процессе занятия в поведении ребенка начинают проявляться изменения (из-за сильного напряжения, либо быстрого утомления) – ребенок начинает громко кричать – тьютор-волонтер может сменить задание, дать поручение, при необходимости выйти вместе с ребенком из зала. В ходе

занятия тьютор-волонтер должен демонстрировать положительное эмоциональное отношение к процессу обучения. Только при таком условии обучающийся, ориентируясь на тьютора-волонтера, может начать действовать по постулату «если ему интересно, то и мне тоже».

При обучении педагог использовал метод целостного выполнения упражнения. При этом задача тьютора-волонтера – помочь запомнить последовательность выполнения предложенных двигательных действий, проговаривая их совместно с занимающимся, пассивно устранять возникающие ошибки, поощрять своего подопечного за правильность выполнения упражнений (аплодисментами, похвалой, определенным жестом («дай пять»), подарком-сюрпризом и т.п.).

**Результаты исследования и их обсуждение.** По окончании эксперимента мы провели оценку обученности двигательным действиям детей контрольной и экспериментальных групп. Нами выявлено, что в экспериментальной старшей группе высокий уровень обученности продемонстрировали 4 обучающихся, средний уровень – 2. В контрольной старшей группе – 1 обучающийся высокий уровень, 3 – средний, 1 – низкий. В экспериментальной средней группе высокий уровень продемонстрировали 2 обучающихся, средний – 3. В контрольной средней группе высокий уровень – 1 обучающийся, средний – 3, низкий – 1. Обобщенный показатель двух экспериментальных групп: высокий уровень продемонстрировали 6 человек (55%), средний уровень 5 обучающихся (45%). В контрольных группах соответственно – 2 обучающихся (18%), 6 обучающихся (55%), низкий уровень выявлен у 3 обучающихся (27%). Сопоставляя результаты, полученные в ходе исследования, можно отметить различные показатели обученности двигательным действиям детей с синдромом Дауна экспериментальной и контрольной групп. При этом показатели в экспериментальной группе выше по сравнению с контрольной. Разница в результатах экспериментальных и контрольных групп свидетельствуют том, что обучение двигательным действиям детей с синдромом Дауна в рекреационно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования идет успешней при условии его сопровождения тьюторами-волонтерами.

**Заключение.** Введение тьюторско-волонтерского сопровождения в практику дополнительного образования, где обучаются дети с особенностями интеллектуального развития, позволило эффективнее использовать обучающий потенциал этого образования за счет учета индивидуальных особенностей развития таких детей и на этой основе индивидуализации всего процесса обучения на основе сотрудничества и взаимодействия обучающегося и тьютора-волонтера.

#### Список литературы

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П.Бегидова. – 2-е изд. испр. и доп. – Москва: Изд-во Юрайт, 2023 г. – 191 с. – Высшее образование) – Текст: непосредственный

2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М.Боген. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с. – Текст: непосредственный
3. Глухов, В.П. Основы коррекционной педагогики и специальной психологии: Учебно-метод. пособие для пед. и гуманитар.вузов (Авт. - соавт. В.П. Глухов) / В.П. Глухов. – Москва: МГТУ им.М.А.Шолохова, 2007. – 312 с. – Текст: непосредственный
4. Гусейнова, С.Н. Особенности психолого-педагогической работы с детьми с синдромом Дауна и их адаптация в обществе /С.Н.Гусейнова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – №22 (156). – С.398-401– URL: <https://moluch.ru/archive/156/44049> (дата обращения: 30.01.023) – Текст: электронный.
5. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры /С.П.Евсеев. Изд.2-е стереотип. Москва: Спорт, 2020. – 616 с. с ил.– Текст: непосредственный
6. Касмакова, Л.Е. Новые технологии в образовательном процессе детей с умственной отсталостью /Л.Е. Касмакова. – Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 39-45.
7. Касмакова, Л.Е. Внеурочная деятельность в образовательном процессе особенных детей /Л.Е. Касмакова, И.Ф. Абдулин, С.Ф. Мифтахов// Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С. 127-130.
8. Лаутеслагер Петер Е. М. Двигательное развитие детей раннего возраста с синдромом Дауна. Проблемы и решения / пер. с англ. О. Н. Ертановой при уч.Е. В. Клочковой/Петер Е.М. Лаутеслагер. – Москва: Монолит, 2003. – 344 с. – Текст: непосредственный
9. Максимова, С.Ю. Особенности психофизической сферы детей с синдромом Дауна /С.Ю. Максимова, И.В.Федотова, И.С. Таможникова, Д.С. Федорова. – Волгоград: ФГБОУ «ВГАФК», 2019. – 185 с. – Текст: непосредственный

УДК 159.923.2:371.132

## О ФАКТОРАХ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Яковлева Е.В.**

*к.б.н., доцент*

**Скнарина Е.Ю.**

*к.ф.н., доцент*

Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля  
Луганск, ЛНР

*Аннотация.* В статье рассматриваются внутренние и внешние факторы формирования профессионально-личностной саморегуляции будущих специалистов по адаптивной физической культуре. Авторы считают, что образовательный процесс профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре является сложным и многогранным, о чем свидетельствуют различные факторы влияния, действующие на высшее образование и на формирование и профессиональное развитие студентов.

*Ключевые слова:* профессиональная деятельность, адаптация, формирование, готовность, подготовка, саморегуляция, профессионально-личностная саморегуляция.

**Актуальность.** Современный уровень развития общества, образования и науки выдвигает высокие требования к компетентности специалистов различных направлений, что требует существенных изменений в профессиональной подготовке. Особенно ощутимы потребности совершенствования педагогического образования, в частности обучение будущих специалистов по адаптивной физической культуре [9]. Конкуренция на рынке труда предполагает переход к более эффективным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с молодежью [10], а реализация прогрессивных идей гуманистической парадигмы образования в практике требует подготовки высококвалифицированных будущих специалистов по адаптивной физической культуре.

**Изложение основного материала.** Продуктивная деятельность образовательной системы в целом и каждого учебного заведения в частности, возможна только в соответствующих социально-педагогических обстоятельствах [4], созданных разнообразными факторами (факторами), влияющими на проведение обучения: общественно-политическая и экономическая ситуация в стране; специфика профиля обучения; особенности субъектов образовательного процесса (контингента), в частности их мотивационной сферы; типовые формы организации, методы и средства обучения; направленность целей, задач, содержания, структуры образовательной деятельности.

Различные факторы могут как ускорять, актуализировать, так и замедлять реализацию образовательных инноваций, развитие педагогических процессов и

систем [3]. Ученые-практикологи (Д. Дэннетт, Я. Зеленецкий, И. Колесникова и др.) разделяют факторы на внутренние и внешние.

Итак, на ход образовательного процесса действует значительное количество факторов, однако теории, которая позволяла бы объективно исследовать их влияние на обучение и формирование личности (полученные результаты), до сих пор нет [5], а взаимосвязь и механизмы этих влияний на подготовку специалистов по адаптивной физической культуре изучены пока недостаточно. Поскольку каждое педагогическое действие сопровождается различными факторами, возникает потребность определения наиболее существенных из них и эмпирического проявления степени их влияния на результативность подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в соответствии с целью и прогнозируемыми результатами обучения. Отметим, что проводить статистический вероятностный анализ влияния на образовательный процесс выявленных факторов, определять ведущие факторы и степень их важности в образовательном процессе позволяет факторный анализ (статистическое выявление структуры эмпирических данных) [2]. Для этого целесообразно выделить основные факторы, которые влияют на профессиональное становление личности будущих специалистов по адаптивной физической культуре.

Всю совокупность воздействий можно представить в виде их многоуровневой структуры. Внутренние факторы разделяют на две группы: направляющие, которые определяют эмоциональную и мотивационную сферы личности студента, и инструментальные, которые влияют на интеллектуальную и психомоторную сферы личности. Результативность образовательного процесса детерминирует также комплекс различных внешних (ситуационных) факторов [8]. Эти обстоятельства и ситуации, в которых происходит подготовка: образовательная среда, социальные и материальные условия обучения, а также материально-техническая база учреждения и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Внутренние (институциональные) факторы влияния в высшей школе, в которой проводится подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре – материально-финансовые, санитарно-гигиенические, научно-методические, учебно-методические, процессуально-содержательные, организационно-технологические. К ним относят созданную образовательную среду профессиональной подготовки, социальные и материальные условия труда преподавателей и студентов, степень интеграции науки и образовательной практики в заведении, уровень квалификации преподавательских кадров, поддержку творческой инициативы преподавателя со стороны коллег и администрации и тому подобное. Очень важными являются взаимосвязи высшей школы со спортивными организациями, обществами, спортшколами, клубами, спортивными базами и прочее, что помогает активизировать и разнообразить формы внеаудиторной деятельности, делать более эффективными и актуальными.

Индивидуальные факторы развития студентов – направляющие (индивидуальные черты и свойства и личностные качества: мотивы, интересы, склонности, способности, психологические, морально-этические, эстетические ценности и установки) и инструментальные (вливают на перцептивные процессы, интеллектуальную и психомоторную сферы личности будущих специалистов по адаптивной физической культуре). Важным является ориентация на ценности образования и мотивы, побуждающие заниматься самовоспитанием и самообразованием [7], осознание будущих специалистов по адаптивной физической культуре своей роли в обществе. По нашему опыту, инструментальные и направляющие факторы, которые концентрируются вокруг интеллектуальной и эмоционально-мотивационной сферы будущих специалистов по адаптивной физической культуре, формируя совокупность социально и профессионально важных личностных качеств, имеют наиболее существенное влияние.

Внешние (интерперсональные) факторы развития студентов – факторы межличностного влияния на будущих специалистов по адаптивной физической культуре со стороны преподавателей, тренеров, коллег-студентов, наставников во время прохождения практики и др. В частности, наиболее значимыми являются воздействия педагогического коллектива и администрации учебного заведения. Качественное преподавание побуждает личность к формированию профессиональных планов, выбору специализации в профессии, а также дальнейшему совершенствованию в ней. При этом на результативность подготовки влияют не отдельные преподаватели, а общая атмосфера пристального внимания (или безразличия) к формированию профессиональной направленности студентов, что царит в учебном заведении. К важным целесообразно отнести также интерперсональные воздействия на студентов во время проведения практики в учебных заведениях, когда будущий специалист по адаптивной физической культуре имеет возможность «окунуться» в профессиональную деятельность, «примерить» ролевые модели своей дальнейшей педагогической работы, которые превращаются во внутренние установки сознания [7]. Существенным является межличностное взаимодействие в студенческой группе [9] и формирование позитивного отношения к профессиональной деятельности.

Как известно, степень раскрытия потенциала личности определяется, в значительной степени, культурой межличностного и педагогического общения, которая охватывает культуру восприятия и понимания, отношения и обращения, сообщения и убеждения, влияния и взаимовлияния в процессе образовательной деятельности. Все эти компоненты являются факторами влияния на студентов. Однако, несмотря на важность межличностных отношений, абсолютизировать их нельзя. В системе профессиональной, в том числе педагогической деятельности значительную роль играют отношения, имеющие институциональный характер. Деловые отношения – это сложное образование, ограниченное системой определенных требований применительно к функциональным и ролевым обязанностям. В реальном процессе они

взаимосвязаны и имеют существенное взаимовлияние, выполняя одну из важнейших функций интеграции интересов членов коллектива. К важным факторам относим: высокую интенсивность делового общения преподавателей; высокая степень автономности их режима труда; значимость материального вознаграждения, как за непосредственную педагогическую деятельность, так и за дополнительную работу. Кроме этого, специфической формой межличностных отношений является обсуждение сложных и инновационных научно-педагогической деятельности, находятся в центре внимания работников и руководства образовательной организации [6].

Большинство исследователей соглашаются, что ведущим компонентом структуры личности, ее системообразующим свойством (признаком, качеством) является направленность. Практически все авторы, которые изучали проблему формирования профессиональной компетентности, отмечают ведущую роль мотивационных структур личности, которые называют отношением к профессии (интерес к профессии) или профессиональной направленности. Мотивационная основа профессионального обучения будущего специалиста является многоуровневой и многоаспектной системой, что проявляется в отношении к конечной цели обучения – готовности к профессиональной деятельности за конкретным профилем подготовки [7]. Профессиональную направленность считают первым уровнем мотивационно-целевой основы личности. Мы также склоняемся к мнению, что профессиональную направленность целесообразно рассматривать как основной фактор формирования и развития будущих специалистов по адаптивной физической культуре.

Ученые относят мотивы к системообразующим факторам личности; мотивация является внутренним детерминантом деятельности; мотивация – это основа обучения и образования личности [8]. Мотивы выступают как стимулы, реальные двигатели человеческой деятельности, мощнейшие регуляторы поведения [7]. Итак, мотивы являются неотъемлемым побудительным компонентом, внутренним фактором учебной деятельности личности.

Общее отношение будущих специалистов по адаптивной физической культуре к конечным целям их подготовки наполняет профессиональным смыслом и содержанием учебную деятельность, выступающую как средство достижения этих целей. Отношение к обучению как средству достижения профессиональных целей образует второй уровень мотивационно-целевой основы – учебную мотивацию. Она состоит из оценки студентами различных аспектов образовательного процесса, его содержания, форм и способов организации с точки зрения их личных, индивидуальных потребностей и целей, которые могут полностью или частично совпадать / не совпадать с целями обучения.

Отметим, что некоторые факторы профессионального развития личности действуют на личность и формируют его профессиональную направленность еще на этапе выбора профессии, что происходит, как правило, под влиянием социума: родителей, друзей, школьных учителей [1]. Среди этих внешних (социэтарных и

интерперсональных) факторов, влияющих на профессиональное развитие будущих специалистов по адаптивной физической культуре важными являются особенности профессиональной деятельности специалистов по адаптивной физической культуре. К ним относят: сложность регламентации и нормирования деятельности, необходимость проявления творчества; отсутствие материально-вещественной формы в результатах труда; разнообразие выполняемых функциональных обязанностей (спортивных, физкультурно-педагогических, образовательно-воспитательных, здоровьесберегающих, профилактических, организационно-управленческих, операционно-технологических, исследовательских) [4].

**Заключение.** Таким образом, можем заключить, что образовательный процесс профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре является сложным и многогранным, о чем свидетельствуют различные факторы влияния, действующие на высшее образование и на формирование и профессиональное развитие студентов. Их разделяем на внешние применительно к образовательной системе и внутренние. Личностными являются внутренние факторы повышения качеств субъектов обучения, которые распределяем на факторы развития личности педагога и факторы развития личности студента. Внешними являются межличностные факторы влияния на студента в процессе обучения со стороны преподавателей, коллег-студентов, наставников во время прохождения практики и др. Как основной фактор формирования и развития будущих специалистов по адаптивной физической культуре рассматриваем их профессиональную направленность.

#### Список литературы

1. Аникеева Н. Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе (на материале дисциплины «Физическая культура») : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. – Тюмень, 2009. – 245 с.
2. Балашова В. Ф. Научно-теоретические основы формирования компетентности специалиста по адаптивной физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08. – Москва, 2009. – 418 с.
3. Бахарев Ю. А. Моделирование профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего профессионального образования : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – Нижний Новгород, 2011. – 173 с.
4. Башавец Н. А. Принципы формирования культуры здоровьесбережения как мировоззренческой ориентации будущих специалистов в структуре целостного учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 4. – С. 9-15.
5. Безверхня Г. В., Гончар Г. И. Мотивационные приоритеты к успешной деятельности студентов факультета физического воспитания // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 18-23.
6. Белова И. Ю. Становление профессиональной компетентности специалистов адаптивной физической культуры в системе вузовского образования : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – Чита, 2008. – 192 с.



7. Дмитриев С. В. Проектно-двигательное и рефлексивное мышление: концептуальные схемы и методы в спортивной педагогике и адаптивной физической культуре // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 2 (30). – С. 2-10.

8. Доровских И. Г. Формирование готовности студентов педагогического вуза к использованию средств адаптивной физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Челябинск, 2005. – 188 с.

9. Озерова, О.А. Содержание и алгоритм реализации цифровых компетенций специалистов по адаптивной физической культуре/ О.А. Озерова, Л.А. Парфенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 5. – С. 19-20.

10. Черенщиков А.Г. Эффективные формы физкультурно-спортивного взаимодействия молодежи и людей с ограниченными возможностями здоровья / А.Г. Черенщиков, Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 9. С. 59.

## СЕКЦИЯ 6

Перспективы развития рекреации  
и спортивно-оздоровительного туризма

УДК 796.015.14

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

**Ахметшарфова Г.Р.**

**Евграфов И.Е.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия

*Аннотация.* Спортивный туризм является достаточно эффективным видом спорта для физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечивает на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

*Ключевые слова:* спортивный туризм, физическая подготовка, физические качества, специальные упражнения.

**Актуальность.** Туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков у занимающихся для успешного, эффективного и безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий. Одним из показателей здоровья является развитие основных физических качеств, средством развития которой являются многие спортивные дисциплины, в том числе спортивный туризм. Комплекс специальных упражнений в рамках физической подготовки позволит эффективно преодолевать характерные естественные препятствия, переносить предельные для похода физические и психические нагрузки. Таким образом, изучение данного вопроса является актуальной темой научных исследований.

**Цель исследования:** проанализировать физическую подготовку обучающихся начальных классов средствами спортивного туризма.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде, а также на дистанциях, проложенных в природной среде, на искусственном рельефе или в закрытых помещениях [2, с. 6].

Главной функцией спортивного туризма является совершенствование в преодолении естественных препятствий, то есть совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа [3, с. 12].

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание».

Физические качества проявляются через определенные умения, двигательные навыки. Двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств:

1. Мышечная сила. Упражнения для развития силы должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Упражнения для развития силовых способностей делятся на две группы: упражнения с сопротивлением – с небольшими отягощениями и упражнения, выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазанье, приседание). Большое значение имеет количество повторений упражнений и темп выполнения упражнений. Упражнения с мышечным напряжением необходимо чередовать с упражнениями на расслабление. Процесс роста ребенка при несформировавшемся опорно-двигательном аппарате требует осторожного обращения с нагрузками.

2. Скорость. Методические условия развития данного физического качества: способ осуществления упражнений должен позволять выполнить их в максимальном темпе; выполняемое упражнение должно быть предварительно хорошо освоено; прекращать выполнение скоростных упражнений в момент появления признаков утомления. Упражнения в различном темпе содействуют развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия относительно темпа. Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

3. Выносливость. Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера. Достоинствами применяемых движений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх. Продолжительность непрерывных действий должна быть около 2 мин. Бег со средней скоростью (2-2,5 м/с) является главным средством воспитания общей выносливости школьника начальных классов. Целесообразно включать его в занятия, увеличивая каждый раз расстояние, которое должны преодолеть дети. Данное физическое качество успешно развивается с помощью эмоциональных двигательных действий – подвижных игр, различных эстафет и других аналогичных состязаний.

4. Ловкость. Цели тренировки ловкости: расширение и обновление «арсенала» двигательных действий; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуется: применение упражнений с необычными исходными положениями; зеркальное выполнение упражнений; изменение

скорости и темпа движений; варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение; усложнение упражнений дополнительными движениями. Используются упражнения, в которых туристы прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие. Комплексному совершенствованию и закреплению данного физического качества успешно служат спортивные и другие подвижные игры.

5. Гибкость. Степень развития гибкости считается достаточной, если она позволяет успешно выполнять некоторый комплекс тестовых упражнений, отличающихся максимальным размахом при нормальной подвижности в суставах. Методические рекомендации для развития гибкости: упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно; чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим. Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание и упражнения с максимальной амплитудой.

При комплексных занятиях физкультурой, направленных на развитие основных физических качеств, рекомендуется придерживаться такой последовательности: разминка, упражнения на развитие быстроты, затем силы и выносливости; гибкость и ловкость можно совершенствовать в паузах отдыха, постепенно (естественно, не в одном занятии) усложняя упражнения [1, с. 26-29].

Таблица 1 – Примерная структура занятия по спортивному туризму

Часть занятия	Продолжительность	Задача	Содержание	Средства
Вводная	5-10 мин	Организовать работу группы	Постановка цели и задач занятия. Подготовка снаряжения, постановка необходимого оборудования для тренировки. Разработка тактики прохождения определенной дистанции.	Бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали; бег в максимальном темпе на короткие дистанции. ОРУ.
Основная	25-30 мин	Выполнение поставленных целей и задач занятия.	Отработка тактических схем прохождения технических этапов. Обучение вязке различных узлов. Совершенствование техники преодоления технических этапов, блоков этапов, маркировки веревок и т.д. Проработка тактики прохождения дистанций.	Продолжительный бег с ходьбой. ОРУ. Лазанье. Прыжки через скакалку, подпрыгивание на месте и с продвижением вперед. Спортивные упражнения. Подвижные игры. Эстафеты.
Заключительная	5 мин	Подведение итогов занятия.	Постановка задач на следующее занятие. Сбор оборудования после завершения тренировки.	Упражнения на растяжку.

### Особенности спортивной подготовки:

- планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка, возрастных и половых особенностей его организма;

- в зависимости от условий и организации занятий, подготовка по виду спорта спортивный туризм осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности.

**Заключение.** Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые туристам любой специализации: общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений и ловкость.

### Список литературы

1. Ретюнских, М. Е. Теоретико-методические основы физкультурного образования : учебное пособие / М. Е. Ретюнских, Т. С. Гришина, Н. П. Грачев. – Воронеж : ВГАС, 2022. – 193 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/253754> (дата обращения: 31.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Стельмах, Е. А. Спортивный туризм : учебное пособие / Е. А. Стельмах. – Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2017. – 89 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/166715> (дата обращения: 14.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Тынянкин, О. А. Основы спортивного туризма: теория и практика : учебное пособие / О. А. Тынянкин, А. С. Кузнецова. – Волгоград : ВГАФК, 2018. – 133 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/158244> (дата обращения: 31.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

УДК 376.42

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

**Беспутина В.Д.**

*аспирант*

Оренбургский государственный  
педагогический университет  
Оренбург, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на физическое развитие студентов среднего профессионального образования с нарушением интеллекта, а также затрагивается проблема ухудшения физической активности населения из-за компьютеризации. В ходе исследования был проведен анализ литературных источников, а также эксперимент и диагностики: в начале эксперимента и промежуточная, проанализировав данные которых были сделаны выводы о том, как спортивно-оздоровительный туризм влияет на физическое развитие студентов среднего профессионального образования с нарушением интеллекта.

*Ключевые слова:* спортивно-оздоровительный туризм, нарушения интеллекта, физическое развитие.

**Актуальность.** В связи с активным введением в общество информационных технологий, ростом компьютеризации мы подмечаем падение уровня физической активности. Предоставленная закономерность особенно выявляется в студенческие годы, так как обучающиеся занимаются выполнением домашнего задания, написанием рефератов, курсовых и других заданий с помощью телефонов, компьютеров и др. устройств.

Для решения исходной задачи мы обратились к обучающимся среднего профессионального образования с нарушением интеллекта, так как проблема понижения физической активности касается не только нормотипичных обучающихся, но и обучающихся с отклонениями, у которых на первом месте стоит физическое развитие, так как именно оно помогает в корректировке их особенности, чем выше показатели физического развития, тем студент с нарушением интеллекта больше самостоятелен, способен к самообслуживанию, а, следовательно, и лучше социализирован [3].

Физическое развитие студентов осуществляется как на занятиях адаптивной физической культурой, так и во внеурочной деятельности, одним из направлений которой и является спортивно-оздоровительный туризм.

Значительным условием эффективности спортивно-оздоровительного туризма является индивидуальный подход к обучению и воспитанию, в которых, объем и интенсивность физических нагрузок, методика проведения занятий регламентируются в зависимости от характера заболевания или травмы, состояния больного, его возраста, этапа восстановительного лечения.

На основании данных официальной статистики, а также основываясь на данных предоставленных в научной литературе С.П. Евсеевым, можно сделать вывод, что в современном обществе очень актуальна тема занятий адаптивной физической культурой, а также ее самостоятельными формами, одной из которых и является спортивно-оздоровительный туризм [2].

**Цель исследования** – изучить влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на физическое развитие студентов среднего профессионального образования с нарушением интеллекта.

**Методы исследования:**

1. Теоретические.
2. Эмпирические: педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В начале исследования была изучена научно-методическая литература. Мы ознакомились с организацией и методологией занятий спортивно-оздоровительным туризмом студентов с нарушением интеллекта, программой и документацией, уточнили тему и методологический аппарат, а также выявили психофизиологические особенности студентов с нарушениями интеллекта данной возрастной группы.

На втором этапе исследования нами была сформирована группа из 10 мальчиков в возрасте 16-17 лет, которая занималась спортивно-оздоровительным туризмом.

Спортивно-оздоровительный туризм – это один из видов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т. е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, нужных для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления непростого природного рельефа.

Спортивно-оздоровительный туризм является любительским и самостоятельным, поскольку им занимаются в свободное от учебы и работы время. В отличие от других видов спорта, спортивно-оздоровительный туризм является социальным движением, главной целью которого является формирование здорового образа жизни каждого человека и общества в целом.

Его специфика выражается в том, что им, в отличие от любого другого вида спорта, может заниматься абсолютно каждый человек, поэтому он является одним из самых многочисленных движений [4, с. 17].

Задача спортивно-оздоровительного (рекреационного) туризма – восстановление физических и психических сил человека средствами активного отдыха на природе [3, с. 90].

В начале эксперимента мы провели диагностику физического развития студентов с нарушениями интеллекта, применив систему экспресс-оценки функционального состояния организма по Г.Л. Апанасенко (таблица 1) [1, с. 12].



Таблица 1 – Экспресс-оценка функционального состояния организма по Г.Л. Апанасенко до начала занятий спортивно-оздоровительным туризмом

Показатели	Уровень развития				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Масса тела (кг)/ Рост <sup>2</sup> (м)	18,9 >	19.0-20.0	20.1-25.0	25.1-28.0	28.1 <
Баллы	- 2	- 1	0	1	2
ЖЕЛ (мл) / Масса тела(кг)	50 >	51-55	56-60	61-65	66 <
Баллы	- 1	0	1	2	3
ДМК (кг) × 100/ Масса тела (кг)	60 >	61-65	66-70	71-80	81 <
Баллы	- 1	0	1	2	3
ЧСС × САД/100	111 <	95-110	85-94	70-84	69 >
Баллы	- 2	- 1	0	3	5
Время восстановления (мин) ЧСС после 20 приседаний за 30 сек	3 <	2-3	1.30-1.59	1.00-1.29	0.59 >
Баллы	- 2	1	3	5	7
<b>Общая оценка уровня физического развития (сумма баллов)</b>	3 >	4 – 6 баллов	7 – 11 баллов	12 – 15 баллов	16 – 18 баллов

При определении функционального состояния организма используются следующие показатели:

1. Индекс массы тела (ИМТ). Индекс массы тела – это отношения массы тела, выраженной в килограммах к квадрату роста, выраженного в метрах.

2. Жизненный индекс – это отношение жизненной емкости легких, выраженной в миллилитрах к массе тела, выраженной в килограммах

3. Силовой индекс – это процентное отношение силы кисти руки, выраженной в килограммах к массе тела, выраженной в килограммах.

4. Показатель двойного произведения (ДП) является одним из критериев функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Оно косвенно отражает потребность миокарда в кислороде.

5. Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд [1, с. 13].

Изначально студенты стоя отдыхают в течение 3 минут, не двигаясь. Затем происходит замер ЧСС за 60 секунд. После студенты выполняют глубокие приседания (20 шт.) в течении 30 секунд и после этого замеряют ЧСС за 1 минуту, после чего определяют время, за которое произойдет восстановление ЧСС до исходной частоты.

Проведя данную диагностику, нами было выявлено, что 1 юноша имеет средний уровень развития, 6 – уровень развития ниже среднего и 1 юноша имеет низкий уровень развития.

Получив результаты диагностики, мы приступили к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму (сентябрь 2022 г.), которые проходили 3 раза в неделю по 90 минут. 2 занятия в неделю студенты занимались в колледже и на стадионе, одно занятие – выходили в поход.

Занятия, проходившие в колледже, включали в себя теоретическую подготовку, составление и проработку маршрутов. Занятия, проходившие на стадионе – ориентирование, преодоление полосы препятствий, вязание узлов, прохождение переправы на другой берег, через овраг и др., также студенты были вовлечены в различные подвижные игры.

Один раз в неделю мы с группой студентов выходили в дневной поход в близлежащие районы по построенному нами маршруту, с целью реализации полученных знаний, умений и навыков на практике. В походе нас сопровождала медсестра.

Маршрут был построен так, чтоб на пути встречались различные рельефы, неровности и препятствия. По прохождению дистанции устраивались привалы, на которых студенты могли перекусить. В конце нашего маршрута мы останавливались и играли в различные подвижные игры: бадминтон, волейбол, фрисби, ручеек и др.

Протяженность маршрута на начальном этапе составляла 2-2,5 км. Соответственно со временем дистанция увеличивалась. Увеличение происходило исходя из опроса студентов о их состоянии, внешних признаков и рекомендаций медсестры. В начале декабря мы совершили зимний поход, протяженностью 5 км. К летнему периоду планируется совершить поход, протяженностью 10 км.

Для определения результативности занятий спортивно-оздоровительным туризмом нами было проведено промежуточное диагностирование.

После был проведен сравнительный анализ данных физического развития полученных до занятий и на данный момент времени (декабрь).

Проанализировав данные, мы увидели улучшение показателей в среднем на 10-20 % у всех студентов, а также уменьшилась масса тела. По результатам промежуточной диагностики: уровень физического развитие выше среднего показали 2 студента, средний уровень физического развития – 7 студентов, ниже среднего – 1 студент.

**Выводы.** В результате промежуточного этапа проводимого нами исследования экспериментально доказано, что проведение систематических занятий спортивно-оздоровительным туризмом у студентов среднего профессионального образования с нарушением интеллекта позволит добиться более высокого уровня физического развития.

Из полученных данных мы можем сделать прогноз: к концу нашего эксперимента у всех студентов будет достигнут уровень физического развития – выше среднего либо средний.

**Заключение.** Спортивно-оздоровительный туризм оказывает положительное влияние на физическое развитие студентов среднего профессионального образования с нарушением интеллекта: уменьшается масса тела, увеличивается жизненная емкость легких, увеличивается сила, нормализуется работа сердечно-сосудистой системы.

### Список литературы

1. Апанасенко, Г.Л. Методика оценки уровня физического здоровья по простым показателям // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1988. – 28 с.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.
3. Касмакова, Л.Е. Новые технологии в образовательном процессе детей с умственной отсталостью /Л.Е. Касмакова. – Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 39-45.
4. Тарасеня, Т.Ю. Мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом / Т.Ю. Тарасеня // Ученые записки. – 2007. -№6 (28). – С. 90-93.
5. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Сов. спорт, 2002. – 361 с.

УДК 371.39

## ТУРИСТСКИЙ САБАНТУЙ «САБАН-ТУР» КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЭТНОГРАФИЧЕСКОГО ТУРИЗМА

**Гильманова Р.Р.**

*студент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

**Набиуллин А.Р.**

*ученик 9 класса*

МБОУ «Гимназия №18 с татарским языком обучения»

Приволжского района

Казань, Россия

*Аннотация.* История отдельно взятого региона или населенного пункта тесно связана с окружающей средой, достопримечательностями и традициями населения. В последние годы очень много мероприятия стали проводить, основываясь на исторические даты и объекты. Национальный праздник «Сабан-Тур» с элементами спортивного туризма способствует развитию этнотуризма на территории сельского поселения и формированию туристских навыков занимающихся.

*Ключевые слова:* спортивный туризм, сабантуй, традиции, этнографический туризм, игры, этапы.

**Актуальность.** Этнографический туризм в настоящее время пользуется огромной известностью среди туристов многих регионов и всех народностей. Всемирный опыт показывает, что такой вид туризма способен воздавать целый ряд духовно-нравственных потребностей индивида.

Отличительной чертой этнографического туризма может послужить то, что он привлекателен практически для любой категории туристов: иностранцев; граждан РФ; молодых людей, интересующихся историей, традициями и бытом своих предков; более старшей возрастной группы туристов [2].

У каждой нации есть свои народные празднества, обычаи и традиции. Национальный праздник «Сабантуй» зарождался еще в древности. «Сабантуй» – это национальный праздник у татар и башкир, который проводится в честь завершения весенних полевых работ. Появившись в глубине веков, праздник дошел до наших дней, и он обладает чудесным явлением постоянно улучшаться обогащаться, благодаря интересу людей, которые в последнее время начали еще больше изучать национальные, региональные аспекты культуры, истории. За последние годы «Сабантуй» становится популярным и еще больше укрепляет свое положение в обществе. При этом, развитие новых направлений рекреационно-экскурсионной деятельности по виду пешеходного туризма с использованием имеющихся природно-рекреационных, историко-культурных и кадровых ресурсов способствует созданию оптимальных условий для привлечения к активным занятиям спортивным туризмом населения г. Казани [1].

Поэтому мы должны проявить интерес к таким национальным праздникам, традициям и постараться включить в своей сфере. При этом, используя современные условия и интересы подрастающего поколения, мы

предлагаем усовершенствовать содержательную часть праздника современными играми и средствами спортивного туризма.

**Цель исследования.** Целью данной работы является популяризация спортивного и этнографического туризма во взаимосвязи через содержания праздника «САБАН-ТУР» с элементами спортивного туризма.

**Организация и методы исследования.** Для решения поставленной цели и сформулированных задач нами были использованы метод анализа традиционного национального праздника «Сабантуй», метод классифицирования различных игр с элементами спортивного туризма и метод проектирования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортивно-развлекательная игра «САБАН-ТУР» направлена на привлечение молодежи к здоровому образу жизни и к сохранению традиции. Эта идея позволит не только создать возможности для молодежи оценить и проверить свои навыки в области спортивного туризма, но и повысить мотивацию молодежи к занятиям по спортивному туризму и интерес традициям наших предков. Спортивно-развлекательная игра «САБАН-ТУР» проводится в формате командного многоборья. Все команды за определенное время должны пройти все этапы игры:

- 1) Вертикальный столб
- 2) Качающееся бревно
- 3) Бег с коромыслом
- 4) Бег в мешке
- 5) Спортивное ориентирование
- 6) Перетягивание бревна

Первый этап. Участники команды по очереди должны залезть на вертикальный столб, который будет оборудован скалолазными зацепками.

Второй этап. На втором этапе участники должны пройти по косому колеблющемуся бревну и при этом не падать. Качающееся бревно длиной три метра подвешено на веревках на высоте 0,2 м. Веревки крепятся к деревьям, расстояние между которыми три или четыре метра. Участники находятся в точке А, бревно висит свободно. Нужно переправиться из точки А в точку Б, перебравшись по бревну.

Третий этап. Третий этап является шуточным, здесь участники по очереди должны пробежать до определенного места с ведрами, наполненными водой на коромысле, главное в этом этапе добежать до финиша не разлив воды. Нужно учитывать, что ведра будут заменены на котлы, которые используются в туристических походах.

Четвертый этап – бег в мешке. По сигналу участникам необходимо бегом залезть ногами в мешок и, придерживая его руками возле пояса, допрыгать до определенного пункта, обежав его возвращаться и передать эстафету другому участнику.

Пятый этап, который включает в себя спортивное ориентирование в виде лабиринта будет лучшим вариантом альтернативы традиционного сабантуйного вида спорта – «Бег на скорость и выносливость».

Шестой этап – перетаскивание бревна двадцати килограммов с помощью туристской веревки будет выполняться параллельно двумя участниками. Вербку необходимо будет бухтовать спортивным методом.

Следовательно, содержание спортивно-развлекательной игры «САБАН-ТУР» заключается в том, мы затрагиваем и спортивный туризм, и игры, которые проводятся во время праздника «Сабантуй».

**Заключение.** Таким образом, предложенная нами спортивно-развлекательная игра «САБАН-ТУР» будет охватывать разновидности этнографического туризма, а также перечень элементов спортивного туризма, тем самым пробуждая интерес молодежи к данным видам. Это будет комплексом сохранения традиции во взаимосвязи нынешнего спроса молодежи, которые заинтересованы в поддержании национальных традиций и в совершенствовании видов спортивного туризма.

#### Список литературы

1. Валиева, Н.Р. Особенности организации рекреационно-экскурсионной деятельности на территории города Казань / Н.Р. Валиева, Р.Р. Набиуллин // В сборнике: Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Под редакцией Г.Н. Голубевой. – 2016. – С. 63-65.

2. Чернов В.А. Разработка и организация этнографических туров из сборника / В.А. Чернов // Экологический и этнографический туризм: становление, проблемы и перспективы развития: всеросс. науч. практ. конф. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2009. С. 67-72.

УДК 379.843

## РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА

**Голикова Е.М.**

*д.п.н., доцент,*

*профессор кафедры теории и методики  
спортивных дисциплин, АФК и МБОФВ*

Оренбургский государственный педагогический университет  
Оренбург, Россия

*Аннотация.* Уникальность туризма определяется многообразием ощущений человека. Рекреационно-оздоровительный туризм играет важную роль в туристической индустрии. Само путешествие для человека является событием, а для человека с ограниченными возможностями здоровья или инвалида, участие в туристической деятельности – это воплощение мечты. Участие людей с ограниченными возможностями здоровья или инвалидов в туристической деятельности, доказывает возможности включения человека в безбарьерную туристическую среду независимо от его здоровья, на равных условиях.

*Ключевые слова:* туризм, инклюзивные экспедиции, люди с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды.

**Актуальность.** Одной из развивающихся отраслей мировой экономики является туристическая деятельность. Однако, туризм следует рассматривать как значимую составляющую формирования здорового образа жизни человека, умения жить с природой, не затрагивая конфликты биологических процессов экосреды [5]. Исторически сложилось, что туризм имеет продолжительный путь развития. У каждого человека свое отношение к туризму, и в современном мире так и не сложилось единое мнение о его сущности. Однако, несмотря на разноплановость взглядов на туризм, мы говорим о путешествии, которое играет значимую роль в социализации человека, формирует набор личностных качеств, туристический опыт, раскрывает новые, зачастую невозможные для преодоления самого себя коммуникативные связи [1, 3, 4]. Особенно это необходимо для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Ограничение доступности туристических объектов говорит только о городской среде, при этом, ведущим звеном является индивидуальная особенность самого человека – готовность личности к путешествию, потребности, интересы, а также психофизическая и операционная подготовленность к осуществлению туристических задач. Под инклюзией мы понимаем доступность окружающего мира (информационные таблички, световые маячки, пешеходные дорожки без бордюров, транспорт и т.д.) [2]. Однако, инклюзивный туризм это не только доступная инфраструктура городской среды, это процесс взаимодействия человека с человеком, человека с природой.

**Цель исследования.** Обоснование рекреативно-оздоровительной роли инклюзивного туризма в работе с людьми с ОВЗ и инвалидностью.

**Организация и методы исследования.** В рамках взаимодействия с Всероссийской общественной организацией Русского географического общества (региональное отделение) и Научно практического центра

адаптивного спорта и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ОГПУ» предпринята попытка создания туристских групп для участия в экспедиционной деятельности. В группу людей с ограниченными возможностями здоровья вошли следующие нозологии: лица с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата. В рамках программы осуществляется теоретическая подготовка туристов к реализации туристических программ по региону с выходом в лесные и степные экспедиции. Задачи программы «Развитие инклюзивного экспедиционного туризма в Оренбуржье» ориентированы на решение проблемных вопросов, связанных с экологическим направлением деятельности, так же познавательной работой, ориентированной на выявление современных противоречивых факторов, влияющих на природные и эколого-экономические условия развития региона. Все участники, имеющие ограничения по здоровью и инвалидность выступают в инклюзивных экспедициях в качестве волонтеров (оказывают помощь при научно-практической деятельности ученым этнографам, биологам и т.д.). Реализация инклюзивных экспедиций в нашем регионе намечена на лето 2023 года.

**Результаты исследования и обсуждение.** В рамках реализации инклюзивных экспедиций в регионе привлечено к туристической деятельности более 30 человек с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Ранее, на протяжении последних десяти лет, в регионе реализовывались туристические мероприятия с привлечением инвалидов. Для детей инвалидов на базе специальной (коррекционной) школы-интерната созданы условия для занятий туризмом, спортивная школа №3 г. Оренбурга предоставляет для тренировочного процесса оборудование и специализированный скалодром, в Институте физической культуры и спорта ФГБОУ ВО Оренбургского государственного педагогического университета в рамках элективного курса по физической культуре занятий со студентами, в том числе с ОВЗ и инвалидностью, функционирует туристическая секция, доступная и для других факультетов, направлений подготовки с программой теоретических занятий и систематическими туристическими походами и экспедициями, имеющими многообразие целевых ориентиров. Инвалиды, достигшие восемнадцати лет, включаются в туристические экспедиции по рекам Южного Урала. В 2022 году представители от Оренбургской области первыми включились в программу инклюзивного туризма в Российской Федерации.

**Заключение.** Итак, инклюзивный туризм – важная составляющая туристической индустрии, в рамках которой решаются важные «человековедческие» задачи. В процессе инклюзивных экспедиций человек с ОВЗ или инвалидностью становится частью общества, включается в посильную совместную деятельность и решает важные задачи в отношении саморазвития, самосовершенствования, жизнестойкости, полезности обществу. Инклюзия – это социальный процесс, в котором важны все. Реализуя инклюзивную экспедиционную деятельность, решаются важные социальные и экономические задачи общества и государства.



### Список литературы

1. Абуков, А. Х. «Туризм на новом этапе: социальные аспекты развития туризма в России» / А.Х. Абуков. – М.: Профиздат, 1983. – 277 с.
2. Борисенко-Клепч Н. М. Инклюзивный туризм, как и зачем? / Н. М. Борисенко-Клепч. – Минск. 2016. – 24 с.
3. Пугачев, А. С. Туризм как одно из средств интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе / А. С. Пугачев// Молодой ученый. 2013. № 1(48). – С. 363-365. - URL: <https://moluch.ru/archive/48/6045/> (дата обращения: 25.06.2022).
4. Шипко, А. Л. Процесс социализации «кочевого архитипа» в дополнительном туристско-краеведческом образовании как средство формирования готовности личности к совершению туристских путешествий / А. Л. Шипко, Д. В. Смирнов // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2014. – №1. – С. 39-64.
5. Самарин, Д.Н. Теоретико-практические и рекреативно-оздоровительные аспекты туризма / Е.М. Голикова; Д.Н. Самарин .– 2022 .– 81 с. : ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/798188> (дата обращения: 01.02.2023)

УДК 330.341

## ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА НА СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ТЕРРИТОРИЙ ТУРИСТСКИХ ДЕСТИНАЦИЙ

**Казанчева Х.К., Ципинов О.А.**

ФГБНУ «Федеральный научный центр «КБНЦ РАН»,  
Институт информатики и проблем  
регионального управления – филиал  
Россия, Нальчик

*Аннотация.* Исследование выявило противоположные тенденции ресурсного обеспечения проблемного субъекта Северо-Кавказского федерального округа: существует ряд природно-ресурсных условий для развития туризма и бальнеологии территории, но она недостаточно обеспечена имущественными, финансовыми и инвестиционными ресурсами. Результатом является то, что факторы деятельности КБР не предполагают формирования необходимой экономической базы для сбалансированного развития субъекта. Продвижение сельского туризма, агротехнотуризма, фитотуризма, зоотуризма, экотуризма в туристическом сегменте будет способствовать реализации занятости местного населения территории и повышению качества их жизни.

*Ключевые слова:* туристские дестинации, синергетический эффект, лечебно-оздоровительный туризм, экологический, территория опережающего развития.

**Актуальность.** Востребованностью дня представляется модернизация сфер экономики проблемного субъекта РФ, на что необходимы весомые регулярные капиталовложения. Инновационное развитие ЮФО и СКФО в настоящее время находится на низком уровне, значительно отстает от общероссийского уровня.

**Цель исследования.** Развитие же в постиндустриальном обществе возможно на платформе социальных факторов, рационального использования человеческого капитала: накопления знаний и превращения их в нововведения. Востребована экономика, основанная на интеллектуальных достижениях. Социалитика в стране полностью укладывалась в формат исчерпываемого экономроста: сводилась к противодействию затухающей динамике дохода. Исследованиями Сухарева О.С. [5] выявлено, что развитие «экономики знаний» сопровождалось торможением душевого валового продукта, а это подтверждает отсутствие значимого влияния новых соотношений, аккумулирующихся в сегменте знаний, на развитие экономики. Главным императивом социалитики должен выступать развитие человека. Относительно экономики РФ за 2000-2019 годы показали, что рост индекса человеческого развития тормозится уровнем бедности и финансового богатства, а высокий уровень роста коррелировал низкий показатель индекса человеческого развития [5,6]. Выход видится в коренных структурных и институциональных изменениях системы создания и распределения дохода и базовой структуры затрат. Из всех видов ресурсов, финализирующих экономрост, доминирующее значение имеют инновационные, интеллектуальные и инвестиционные ресурсы.

**Организация и методы исследования.** Желательной моделью развития экономики Кабардино-Балкарской Республики представляется инновационно-

инвестиционная. В республике, возможно отчасти решение задач посредством организации ресурсного центра по формированию ТОР, на базе кластерных платформ органического сельхозпроизводства, туризма и бальнеологии, производством программной продукции систем автоматизации и роботизации.

В субъектах, составляющих РФ можно осуществлять модернизацию только на принципах «обгоняющего развития». Однако «обгоняющее развитие» возможно придерживаясь Стратегии развития на долгосрочный период, основанной на реализации концепции устойчивого развития, которая обеспечит достижение гармонии между людьми, обществом и природой и концепции инновационного развития, нацеленная на экономику интеллекта [2]. Если прежде экономика работала с массовыми ценностями, то новая – с групповыми и индивидуальными. В соответствии с данным видом спроса на уровне субъекта можно предложить органический АПК, туризм и его разновидности: аграрный туризм, этно-экотуризм и ряд векторов.

Острой проблемой в реальном времени является эффективность использования ресурсов малоземельных территорий. Так, в КБР востребована концепция по землепользованию на перспективу в субъекте с учетом целевых индикаторов качества земель сельхозназначения, эффективность адаптивно-ландшафтных систем земледелия, в зависимости от возделываемых сельхозкультур [3]. Сельхозпроизводство является приоритетной сферой экономики, где заняты 65 тыс.чел., отрасль формирует более 32% РВП [1].

Аналитическое исследование характеризует, что данная отрасль субъекта СКФО в реальном времени на фазе экономроста, однако перманентно теряется ее ресурсная база:

- Потери воды при транспортировке составляют порядка 35 % от объема забора. Вода в реке Урух является чистойшей, Лескен – чистой, в остальных – умеренно грязной.
- В субъекте происходит дегумификация земель под пашню.
- Потенциал теплоэнергетических вод (Аушигерский, Нижне-Баксанский, Восточно-Баксанский) мало используется.

При этом общеизвестно, что алгоритм высокого качества в сельхозпроизводстве имеет составляющие элементы: мониторинг состояния почвенного покрова, подборка требуемых экологических удобрений, перманентное аналитическое исследование правил посева, достаточность подкормки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Методподход к управлению ресурсным потенциалом субъекта представляется потребностью интегрирования разобщенных технологий управления в цельную технологию управленческой системы: «Управление ресурсного потенциала» с функциями учета и аналитики, мониторинга, планирования, экспертной, экологической, контроля, координации и др. При этом информационный блок должен включать базу данных о природно-сырьевых ресурсах для ландшафтного планирования и удовлетворения потребностей сегмента туристических пользователей.

Стоит отметить, что доминантная доля сельхозпродукции субъекта производят ЛПХ, поскольку частный сектор преобразуется быстрее, опережая перемены в госсекторе. Поэтому представляется целесообразным привлечение инвестиций в МП для организации реабилитационно-оздоровительных комплексов с апиаромафитотерапией на базе стационарных пчелопавильонов (продовольственной безопасности в условиях импортозамещения), иппотерапией, использование ВИЭ: глубинного тепла, ресурсов ветровой и солнечной энергии (ресурсы солнечной энергии оцениваются довольно высоко 1,71 МВт-ч/кв.м).

**Заключение.** В соответствии с тенденциями экономики интеллекта в агроориентированной КБР, целесообразно для развития отрасли туризма и бальнеологии, продвижение МП в аграрном и этно-экотуризме, дизайнерском бизнесе. Продвижение в сегменте туризма проявлений сельского туризма, агротехнотуризма, фитотуризма, зоотуризма, экотуризма продвинет реализацию занятости местного населения территории и улучшение качества их жизни.

Сфера туризма и бальнеологии оказывает синергетический эффект на развитие ряда отраслей экономики субъекта. Кабардино-Балкарская Республика обладает богатым потенциалом природных, культурно-исторических, рекреационных ресурсов: оригинальный ландшафт, целебный климат, памятники природы, национальный заповедник, парки, реки и озера, лечебные минеральные воды, грязи, и др., способствующие развитию туристско-рекреационного сегмента экономики субъекта. Основными видами туризма, характерным для Республики представляются: культурно-познавательный, лечебно-оздоровительный, активный, экологический, сельский, гастрономический и детско-юношеский туризм.

Туристские дестинации региона характеризуется ростом туристского потока, споря с «вызовами» сегодняшнего дня – негативным влиянием пандемии коронавирусной инфекции, однако не в полном объеме, имеется обширный потенциал развития на перспективу.

На территории субъекта можно выделить туристско-рекреационные зоны: горно-рекреационный комплекс «Приэльбрусье»; многопрофильный курорт Нальчик; комплексы «Безенги», «Джылы-Су», «Аушигер», «Тамбукан», «Чегемские водопады», «Голубые озера», «Долина нарзанов», «Верхняя Балкария», «Верхний Чегем». На сегодняшний день в КБР в сегменте туризма, курортов работают 220 предприятий, в том числе 195 коллективных средств размещения. Представляется возможным единовременно разместить более 15 тыс. гостей. Так, в течение пяти лет по хронологии число туристов выросло свыше 2-х раз (для сравнения в 2019 г. турпоток насчитывал 602 тыс. чел.). Горнолыжный курорт «Приэльбрусье» принимает порядка 70% отдыхающих. За 1-ое полугодие 2021 г. турпоток в субъекте – 520 тыс чел., что выше на 43,6% соответствующего периода 2019 г.

Таким образом, парадигма ценностей традиционных преимуществ стран, составляющих их субъектов в реальном времени изменены [4]. Во всех странах мира в той или иной степени происходят схожие тенденции: нематериальное

производство стало ключевым в экономразвитии, вследствие чего по другим критериям оценивают степень богатства территорий.

К ключевым факторам, определяющим перспективу развития сегмента туризма и бальнеологии КБР относятся:

- роль отрасли в устойчивом развитии субъекта в реальном времени;
- потенциал необходимых и достаточных условий по развитию отрасли;
- способность отрасли к синергии с остальными игроками;
- возможности производства продукции с высокой добавленной стоимостью.

#### Список литературы

1. Краткий статсборник. 2022: / Северо-Кавказстата по КБР. 2022. 165 С.
2. Казанчева Х.К., Ципинов О.А. Потенциал территориальных конкурентных преимуществ агроориентированного региона РФ в условиях санкций // Известия КБНЦ РАН № 1 (69). 2016 г. стр. 101-106.
3. Казанчева Х.К., Ципинов О.А. // Влияние новой геополитической реальности на государственное управление и развитие РФ. Грозный, 2021. С. 96-102.
4. Мир после пандемии: глобальные вызовы и перспективы развития ( // Под ред. А.А. Давыдова, З.А. и др. Мировое развитие. Выпуск 23. – М.: ИМЭМО РАН, 2022. – 232 с.
5. Сухарев О.С. Социальная политика интенсификации экономического роста. Вестник Южно-Российского государственного технического университета. Серия: Социально-экономические науки. 2022. Т. 15, No 3. С. 197–212.
6. Сухарев О.С. Институциональная теория. Траектории эволюции. – М., Издательство: Финансы и статистика, 2022. 580 с.

УДК 371.39

## ТУРИСТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» В ЦИВИЛЬСКОЙ СОШ №1 РЕСПУБЛИКИ ЧУВАШИЯ

**Курсова Е.Д.**

*студент*

**Дерзаев С.В.**

*старший преподаватель*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Статья посвящена деятельности спортивного туризма в Цивильской СОШ №1. Актуальность объясняется тем, что данный вид спорта оказывает положительное действие на физическое и нравственное воспитание школьников. В статье кратко рассматривается содержание спортивного туризма в Цивильской общеобразовательной школе с использованием методов исследования интернет-источников и научно-методической литературы, а также наблюдения и анализа материальной базы.

*Ключевые слова:* спортивный туризм, школа, Цивильская СОШ №1, туристы, Чувашская Республика.

**Актуальность.** Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. Спортивный туризм в школе и во внешкольных учреждениях развивается в непосредственной связи с общими учебно-воспитательными задачами школы, они содействуют осуществлению уровня трудового и нравственного воспитания школьников. С каждым годом туризм начинает приобретать более высокую значимость в обществе. Занятия спортивным туризмом в школе играет большую роль в системе норм и ценностей общества. При этом, средства и элементы спортивно-оздоровительного туризма способствуют формированию здорового образа жизни и предотвращению вредных привычек, особенно в детском возрасте. Как отмечается в научных кругах, эффективность формирования здорового образа жизни у занимающихся во взаимосвязи с физическими нагрузками и умственной деятельностью зависит от дозировки двигательной активности и, соответственно, из поставленных целей в процессе организации спортивной подготовки юных спортсменов [1].

**Цель исследования:** изучение деятельности организации спортивного туризма в Цивильской средней общеобразовательной школе №1. Методами исследования являлись анализ научно-методической литературы, интернет-источников и материально технической базы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В Чувашской Республике на сегодняшний день предоставляется все необходимые условия для динамичного развития спортивного туризма. Условия включают в себя: уникальное архитектурное и исторически-культурное наследие, богатые природные ресурсы, благоприятный экологический фон и огромное количество

естественных и искусственных туристских полигонов. В последнее время все больше набирает обороты и интенсивно развивается спрос на рекреационно-туристские объекты региона.

На данный момент времени в г. Цивильск Чувашской Республики все больше и больше происходит развитие функционала спортивного туризма, в частности, достигнуты конкретные результаты, по которым можно судить о сильных и слабых сторонах спортивного туризма в городе. В школе №1 две группы занимающихся. Первая группа – это обучающиеся 2-4 классов, вторая группа – ученики 5-8 классов, а третья группа – ребята 9-11 классов. Занятия проводятся по расписанию в разные часы в понедельник, среду и пятницу. Такое распределение времени соблюдается с целью рационального использования места занятий. Целью школьного туристского объединения является сохранение и укрепление здоровья занимающихся, улучшение уровня физической подготовленности и физического развития с использованием средств и методов спортивного туризма. Педагогами дополнительного образования в организации работают В.А. Исаев и А.П. Сергеева. Материально-техническая база МБОУ «Цивильская СОШ№1 им. М.В.Силантьева» позволяет проводить учебно-тренировочные занятия и организовать соревнования по спортивному туризму 1-2 категории сложности в условиях спортивного зала и на открытой местности. Программа дополнительного образования детей в объединении «Спортивный туризм» содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса занимающихся спортивным туризмом. В основном юные туристы занимаются по дисциплине «Дистанция–пешеходные» на различных этапах многолетней подготовки в зависимости от стажа занятий данным видом спорта. Как показывает анализ документа, особенностью планирования программного материала является сведение в одну принципиальную схему годичного цикла учебных занятий максимально возможных параметров разных нагрузок их интенсивности, средств и методов контроля.

В ходе занятий используются следующие формы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- комплекс восстановительных мероприятий;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- тренировочные занятия (сборы) на базе учреждения [2].

По результатам изучения программы ожидаются такие результаты, как: выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу и году обучения, результативность участия в соревнованиях обучающихся, подготовка спортсменов высокого класса и выполнение разрядных требований, всестороннее физическое развитие. За годы существования объединения «Спортивный туризм» можно сказать, что спортивные результаты учащихся высокого уровня. Этому свидетельствуют многие соревнования с полученными

на них призовыми местами. Например, МБОУ «Цивильская СОШ №1 им. М.В.Силантьева» уже во второй раз была выбрана в качестве базового центра развития спортивного туризма Федерацией спортивного туризма Чувашской Республики. Проект «Я выбираю спортивный туризм 2.0» реализуется на средства гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, представленного Фондом президентских грантов. Он направлен на работу в семи муниципалитетах Чувашской Республики, где создано 10 базовых центров развития спортивного туризма. В рамках проекта каждый базовый центр должен провести мероприятия и выполнить план по количеству участников, среди них: проведение обучающего мастер-класса по спортивному туризму, участие представителей в судейских семинарах, участие в семинарах тренеров и педагогов, проведение спортивных соревнований в муниципалитете, участие в республиканских соревнованиях, совершение туристических походов, сдача нормативов по выбору «Туристический поход» комплекса ГТО, ежемесячно отчитываться о проделанной работе и так далее. Начался проект 4 декабря 2020 года с мастер-классом для 143 учащихся 1-ых классов из шести первых классов школы. Ребята впервые пробовали ориентироваться, примерили настоящую страховочную систему туриста и прошли свой первый маршрут на скалодроме, поставили палатку. 25 января 2021 года прошел Республиканский вебинар по спортивному туризму, в котором участвовали 28 человек и где было обсуждение темы дальнейшего развития спортивного туризма в Чувашии. Далее 29-31 января 2021 года на лыжной трассе Бикшикского сельского поселения Батыревского района прошли Чемпионат и Первенство Чувашской Республики по спортивному туризму на лыжных дистанциях. В соревнованиях приняли участие 20 воспитанников, участники из Цивильской СОШ №1 привезли 1 место в дисциплине «Дистанция – лыжная» и 3 место в возрастной группе юноши/девушки в «Дистанция – лыжная – группа». 12-14 февраля 2021 года на горном полигоне на территории бывшего парка 500-летия города Чебоксары прошли Первенство Чувашской Республики и Республиканские соревнования памяти В.Г.Кутузова по спортивному туризму на горных дистанциях. В них активное участие приняли 12 учащихся. Результаты распределились следующим образом. В дисциплине «Дистанция-горная-группа» в возрастной группе мальчики/девочки 2 класса туристы Цивильской СОШ№1 заняли 2 место. В возрастной группе юниоры/юниорки ребята тоже заняли 2 место. 23-25 апреля 2021 года в лесном массиве поселка Сосновка (Заволжье, г.Чебоксары) состоялся Финал Кубка Чувашской Республики по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Соревнования проходили на дистанциях с 1 по 4 класса сложности. В этих соревнованиях приняли участие 20 спортсменов-туристов школы.

Благодаря туристскому снаряжению, полученному в рамках реализации проекта, был совершен водный поход I категории сложности с 30 апреля по 5 мая по р. Б.Кокшага. 25-26 сентября 2021 года на правом берегу реки Варламовка в Заволжье прошел Фестиваль спортивного туризма Чувашской Республики, посвященный Международному дню туризма [3].



**Заключение.** Исходя из вышеизложенного можно заключить, что подготовка юных туристов в Цивильской СОШ №1 организована на высоком уровне, спортсмены-туристы постоянно тренируются и выезжают на разного рода соревнования, занимают призовые места.

#### **Список литературы**

1. Набиуллин, Р. Р. Формирование здорового образа жизни у лиц разных возрастов во взаимосвязи с двигательными действиями и умственной деятельности / Р.Р. Набиуллин, И.Г. Хурамшин, С.С. Рябышева, И.И. Файзрахманов, А.Р. Абдуллина, А.В. Анисимова. – Текст непосредственный // В сборнике: Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона. Международная научно-практическая конференция. Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ. – 2013. – С. 280-281.

2. Сайт «Навигатор дополнительного образования детей Чувашской Республики»: [<https://p21.навигатор.дети/program/3094-sportivnyi-turizm>]

3. Сайт «Цивильская СОШ №1»: [<https://zivil.cap.ru/news/2021/11/12/civiljskaya-soshn1-aktivnij-uchastnik-respublikans>]

УДК 37622

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАТРИОТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ РЕКРЕАЦИОННЫХ И ТУРИСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕРРИТОРИИ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**Леонтьев О.И.**

*преподаватель*

МБОУ Ибресинская СОШ №1

Ибреси, Россия

*Аннотация.* Статья посвящена исследованию влияния патриотических аспектов рекреационных и туристических особенностей территории при работе с детьми с ОВЗ. Подробно излагаются приемы, используемые в работе и полученные результаты. В заключении указывается, что работа в данном направлении помогает формировать у детей начальных классов самостоятельное целеполагание.

*Ключевые слова:* реабилитация, ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), социальная адаптация, целеполагание.

**Актуальность.** На сегодняшний день появление детей с ограниченными возможностями в общеобразовательной школе становится все более частым. Для нормальной жизни в социуме дети с ограниченными возможностями, должны быть подготовлены не только к ведению продуктивной жизни, но и к умелому сохранению и восстановлению жизненных сил и здоровья, частично утрачиваемых в повседневной деятельности. Такой ребенок должен уметь организовывать свой отдых и досуг – рекреацию (или принимать содействие и помощь в этом отношении). Немаловажным фактором развития является и то, что изменение общества, его социокультурной составляющей происходит постоянно и поэтому надо формировать основы не только адаптивного поведения, но и гуманитарной составляющей, а главное патриотизм. Патриотизм включает в себя как любовь к себе и окружающим, так и к месту рождения и проживания. Как и все остальные люди, человек с ограниченными возможностями в своем развитии настроен на освоение социального опыта, социализацию, включение в жизнь общества. Однако путь, который он должен пройти для этого, значительно отличается от общепринятого в педагогике: физические и психические недостатки меняют, отягощают процесс его формирования, причем каждое нарушение по-своему влияет на растущего человека. Таким образом, устанавливая конечные и ближайшие цели и задачи образования, его содержание, организацию, методы и приемы коррекционно-педагогической помощи, учитывая значимые навыки всех составляющих образа жизни с учетом специфики затруднений обучаемых мною была поставлена цель и поставлены задачи для ее воплощения.

**Цель исследования:** выявление влияния патриотических аспектов рекреационных и туристических особенностей территории на детей с ОВЗ в начальных классах общеобразовательной школы.

**Организация.** В основу организации данного исследования были взяты труды Л.С. Выгодского по психологии развития детей. Л.С. Выготский считал, что компенсаторные возможности индивида полностью раскрываются только при условии, если дефект становится осознанным. При этом сверхкомпенсация детерминируется, с одной стороны, характером, степенью дефекта, резервными силами организма, а с другой – внешними социальными условиями. «... Компенсация может иметь два крайних исхода – победу и поражение, между которыми располагаются все возможные степени перехода от одного полюса к другому. Исход зависит от многих причин, но в основном от соотношения степени недостатка и богатства компенсаторного фонда. Но, какой бы исход ни ожидал процесс компенсации, всегда и при всех обстоятельствах развитие, осложненное дефектом, представляет творческий процесс (органический и психологический) созидания и пересозидания личности ребенка на основе перестройки всех функций приспособления, образования новых – надстривающихся, замещающих, выравнивающих процессов, порождаемых дефектом, и прокладывания новых, обходных путей развития» [1]. Работа была направлена на максимально возможную социализацию ребенка с использованием всех имеющихся на территории рекреационных и туристических возможностей и формирование знаний и навыков общественной жизни, выработки общепринятых стереотипов поведения, обретения ценностных ориентаций, принятых в обществе, что позволяет ребенку участвовать в разных ситуациях общественного взаимодействия и освоения многообразных социальных ролей (железнодорожник, сосед, член команды, товарищ и др.), это и выполнение различных социальных функций на основе знания своих прав и обязанностей, знание и соблюдение правил участия в функционировании социальных институтов. Развитие детей с ОВЗ в начальной школе связано непосредственно с тем, что они наиболее легко включаются в игровую досуговую деятельность.

В процессе досуговой деятельности продолжает осуществляться коррекция и компенсация вторичных нарушений и отклонений в развитии средствами культуры, искусства, спорта, досуговой активности. Формирование рекреационных установок, потребностей и навыков закладывается с самого начала включения ребенка в систему специальной педагогической помощи. Важнейшим благом для человека являются узаконенные государством и признаваемые обществом его права и свободы на основе «Конвенции о правах ребенка», которая была утверждена органами ООН по правам человека 20 ноября 1989 г. как результат особого внимания и стремления обеспечить защиту всех детей, и детей-инвалидов в частности. В частности в работе очень помогала система «Доступная среда».

Работа проводилась с детьми с диагнозом нарушения опорно-двигательного аппарата (диагноз 6.2).

Работа организована с использованием 3 площадок: спортивный зал, спортивная площадка на улице, городской сквер памяти, а также имеющихся в окрестностях поселка мест рекреации и туризма. В работе также опирались на материалы читального зала районной библиотеки о знаменитых военачальниках и

спортсменах республики и района. Использование различных методов позволило вести исследование с корректировкой на поставленные цели.

**Методы исследования:** наблюдение, беседа, создание диагностических ситуаций, метод визуализации данных, анализ и синтез, моделирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На начальном этапе работы мы имели детей находящихся на домашнем обучении в связи с решением медико-педагогической комиссии и заявлением их родителей. Психологическое состояние детей было тяжелым от осознания своей исключительности, так как ОВЗ было связано с посттравматическим периодом. Желание заниматься спортом, участвовать в жизни общества было сведено к нулю. Дети были замкнуты на себе и своих проблемах. Вовлечение их в общественную жизнь было далекой перспективой. Индивидуальные занятия проводились с трудом. Приходилось прибегать к помощи родителей для вовлечения детей в процесс обучения. Приходилось идти на компромисс, используя принцип параллельных педагогических воздействий, заменяя занятия совместной прогулкой или беседой с показом какого-нибудь ролика для поднятия интереса. Также приходилось привлекать знакомых, побывавших в «горячих» точках, используя элемент «случайной» встречи и рассказа о своих проблемах. Здесь очень помогали воинские братства «Пограничников» и «Афганцев». Результатом после 2-3 месяцев работы стало желание у детей пойти на спортивную площадку. К середине 3 четверти мы пришли к занятиям в школьном спортзале. Для работы в спортзале использовались элементы игры с мячом в баскетболе и волейболе. Затем было присутствие в качестве болельщика за свой класс на играх «Ай да мальчики». Параллельно со всем выше сказанным шли выезды с родителями на базы отдыха, на «Лыжню России», посещение концертов воинов «Афганцев» посещение сквера памяти. В таблице 1 представлены основные изменения физических показателей в течение учебного года.

Таблица 1 – Изменение показателей физических показателей для детей с ОВЗ в течение 2021/2022 учебного года (2 класс)

Периоды	На начало года	Конец 2 четверти	Конец 3 четверти	Конец года
Физические показатели				
Умение стоять по стойке «смирно» 30 секунд	Невозможность стоять больше 5 секунд	Стойка смирно 10 секунд	Стойка смирно 20 секунд	Стойка смирно 30 секунд
Бросок мяча рукой	Не желание	Не умение	Единичные случаи	Единичные случаи
Ведение мяча рукой	Не желание	Единичные случаи	Ведение мяча	Свободное ведение мяча
Использование ноги при ударе мяча	Не желание	Не умение попасть по мячу	Единичные случаи	Единичные случаи
Пешие прогулки	Прогулка 1 минута	Прогулка 5-7 минут	Прогулка 10 минут	Прогулка 15 минут
Бег 10 метров	Не желание	Не желание бегать	Бег 7 метров	Бег 10 метров
Ловля мяча	Не мог	Не мог	Не мог	Единичные случаи
Лазить по шведской лестнице	Не желание	Не умение	Подъем на 3 ступеньки	Подъем на все ступеньки

Таблица 2 – Проводимая работа для детей с ОВЗ в течении 2021/2022 учебного года (2 класс)

Периоды	На начало года	Конец 2 четверти	Конец 3 четверти	Конец года
Проводимая работа	Прогулки на сведем воздухе сидя в пнвалидном кресле, беседы, встречи с участниками боевых действий, походы в библиотеку.	Прогулки на сведем воздухе сидя в инвалидном кресле совмещенные с игрой с мячом беседы, встречи с участниками боевых действий, поездки на базы отдыха	Прогулки на сведем воздухе 5-10 минут, беседы, походы в библиотеку, на районные соревнования, посещение малого спортивного зала в школе, посещения сквера памяти.	Посещение спортивного зала вместе с классом (единичные случаи). Занятия в малом спортивном зале и на спортплощадке.

Полученные результаты были обсуждены на школьном МО учителей физической культуры

**Заключение.** Использование патриотических аспектов в обучении и воспитании школьников приводит к вовлечению в деятельность, моральному сотворчеству, эмоциогенной ситуации, к свободе выбора, изменению смысла деятельности, моделированию воспитывающей ситуации – ситуация успеха, ситуации «творения добра» – содействуют саморазвитию и самореализации детей. Использование директивных методов (приучение, упражнение, наказание, поощрение, указание, наставление) не исключается, но их значимость падает.

Такая работа привела к формированию самостоятельного целеполагания у детей, направленного на вовлечение в общественную жизнь, то есть социализацию.

#### Список литературы

1. Выготский Л. С. Основные проблемы дефектологии // Собр. соч.: в 6 т. – М., 1983. – Т. 5.-С. 15.

УДК 796.51

## ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ ПОСРЕДСТВОМ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ЛОЯЛЬНОСТИ ДЛЯ ТУРИСТСКОГО КЛУБА «АКАДЕМИЯ»

**Миронов А.А.**

*студент*

**Евграфов И.Е.**

*к.п.н. доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье рассмотрены механизм работы программы лояльности, для повышения интереса к занятиям спортивно-оздоровительного туризма, посредством деятельности туристского клуба «Академия» на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, целью которого является: пропаганда здорового образа жизни, а также популяризация спортивно-оздоровительного туризма в студенческой среде.

*Ключевые слова:* спортивно-оздоровительный туризм, туристский клуб, программа лояльности.

**Актуальность.** На сегодняшний день спортивно-оздоровительный туризм в России представляет единое общественное движение, которое не имеет никаких аналогов во всем остальном мире. Спортивно-оздоровительный туризм (СОТ) стал по праву считаться российским национальным видом спорта [1; С.171]. Благодаря средствам СОТ, у населения появилась возможность, иметь не бесцельное путешествие. Но из-за ряда сдерживающих факторов, внутренний туризм на рынке до сих пор прослеживается как не самый распространенный продукт, не смотря на сложившуюся политическую и экономическую ситуации [2]. В ходе этого, мотивы потенциальных покупателей снижаются из-за малой заинтересованности данного продукта. Данная информированность свидетельствует о необходимости раскрытия мотивов и стимулов граждан нашей страны к средствам спортивно-оздоровительной деятельности, для повышения отечественного туризма как продукта на рынке, за счет улучшения количественных и качественных показателей данного продукта [3].

**Цель исследования:** разработать программу лояльности для студентов-активистов, участников туристского клуба «Академия», способствующая росту мотивации к деятельности ТК.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, эксперимент, наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для повышения интереса участников и мотивационной сферы студентов активистов к деятельности туристского клуба на базе Поволжского государственного университета

физической культуры спорта и туризма расположенного в городе Казань [4], нами была разработана и внедрена с 20 сентября 2021/2022 учебного года, балльно-рейтинговая программа лояльности.

Цель данной программы следующая:

Разработать программу лояльности, базирующуюся на интересах студентов-активистов и участников ТК «Академия», для повышения стимула к деятельности ТК, через призму «накопил – потратил».

И соответствующие задачи:

- Выстроить механизм работы программы лояльности;
- Внедрить программу в деятельность ТК;
- Оценить эффективность представленной программы.

Идея программы лояльности, была представлена студентам-активистам, в сентябре 2021 г., на одном из собраний и озвучивалась новым участникам во время мероприятий ТК в период сентябрь-декабрь. Она была донесена до них соответствующим образом, что студенты взяли во внимания и поняли механизм работы, на основе идеи.

*Механизм работы* программы-лояльности, основывается на работе программы-лояльности, в качестве повышенной академической стипендии Поволжского государственного университета физической культуры спорта и туризма. И имеют такую же валюту – баллы за участие мероприятие. Но в отличии от программы Поволжского ГУФКСиТ имеет немного иную разбаловку, а именно:

Если мероприятие относится к походной деятельности, то в этом случае:

- *За участие* в мероприятии – 2 балла;
- *За помощь в организации* мероприятия – 4 балла;
- *За организацию* мероприятия – 5 баллов.

Если мероприятие относится к любой другой деятельности, кроме походной, тогда в данной ситуации баллы распределены следующим образом:

- *За участие* в мероприятии – 1 балл;
- *За помощь в организации* в мероприятии – 3 балла;
- *За организацию* мероприятия – 4 баллов.

К каждой из представленных вариантов могут начисляться дополнительные баллы по в двум категориям:

- *Инициатива (идея)* – 1 балл
- *Инициатива (реализация)* – 2 балла.

*Инициатива (идея)* – подразумевает получение баллов за предоставления идеи мероприятия и/или концепцию проведения мероприятия(в случае если и идея, и концепция, то баллы умножаются на 2). Идея предлагается одному из членов руководительского состава, после чего эта идея озвучивается на собрании руководителей ТК. И в случае принятия этой идеи тому, чья данная идея принадлежит получает дополнительные баллы по критерию «инициатива (идея)».

*Инициатива (реализация)* – предполагает получение баллов за просьбу вручить студент- активисту одну из перечисленных ролей и ее круг обязанностей. Цениться то, что активист сам пришел к тому, что хочет взять на

себя ответственность за определенную роль, понимая ее, и доводит до конечного результата. После проделанной работы получает дополнительные баллы по критерию «инициатива (реализация)».

Баллы имеет накопительное свойство. Своей накопительной частью баллов участник или студент-активист, вправе распоряжаться ими так, как он считает нужным или необходимыми.

Для повышения стимула к деятельности ТК, накопленные баллы можно тратить на «подарок от туристского клуба «Академия», который состоит 2-х компонентов:

- Материальный подарок;
- Нематериальный подарок.

*Материальный подарок* включает себя предложение и соответствующий ценник по данному предложению:

- Браслет ТК – 50 баллов
- Кружка ПГУФКСиТ/ТК – 50 баллов
- Футболка ПГУФКСиТ/ТК – 80 баллов
- Кофта ПГУФКСиТ/ТК – 95 баллов
- Бейсболка ПГУФКСиТ/ТК – 100 баллов

*Нематериальный подарок* содержит в себе предложение и соответствующий ценник данных предложений, такие как:

- *Видеопоздравления от ТК* непосредственно участнику или семье и кругу его общения (участник имеет право указать, кому он хочет направить эти поздравления) – 90 баллов;

- *Публикация со статьей или постом*, фоткой или афишей, где сказано на сколько ценен участник, в рамках деятельности ТК/презентация об участнике, о его ценности в рамках деятельности ТК, для всех студентов-активистов, участник с приглашением специальных гостей (некоторых преподавателей, сопровождающих деятельность ТК) – 90 баллов;

- *Предоставления доступа к курсам по SMM* от Сморгкова Валерия Юрьевича – 100 баллов;

- *Бесплатный поход или скидка на поход* (рассматривается в индивидуальном порядке руководителем ТК, в зависимости от ситуации) – 120 баллов;

- *Бронирование места в закрытый поход* или бронирование места на интересующие мероприятия (подразумевается, что участник безусловно попадает на то мероприятие, место в котором он бронирует) – 90 баллов;

- *Дополнительные баллы по предметам Сморгкова Валерия Юрьевича*, подобная «покупка» предварительно обговаривается с руководителем ТК, он в свою очередь подтверждает о наличии необходимого количества баллов преподавателю, после чего, о возможном количестве баллов за предмет обговаривается в индивидуальном порядке – 80 баллов.

Благодаря вышеописанному механизму работы программы лояльности, в качестве балльно-рейтинговой системы, можно повысить стимул студентов-активистов и участников к деятельности туристского клуба «Академия»



**Заключение.** Представленный механизм работы, разработанный нами программы лояльности в виде бальной-рейтинговой системы, в которой старание поощрение студентов прямо-пропорционально зависит от их вклада и старания. Все старания подведены под определенные критерии и имеют свою «цену», накопление которых можно будет «потратить» на представленные выше «подарки».

#### Список литературы

1. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. – Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. – 200 с. – ISBN 978-5-9239-1260-9. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/191130> (дата обращения: 16.12.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Голубева, Г.Н. Туристский клуб вуза как форма привлечения студентов к занятиям спортивным туризмом / Г.Н. Голубева, В.Ю. Сморгков, А.И. Тазутдинова // Экстремальная деятельность человека. – 2020. – № 3 (57). – С. 31-35.
3. Полякова, К. А. Сдерживающие факторы развития внутреннего туризма в Российской Федерации / К. А. Полякова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 23 (261). – С. 290-292. – URL: <https://moluch.ru/archive/261/60455/> (дата обращения: 16.12.2022)
4. Тазутдинова, А.И. Проблемы и перспективы развития спортивного туризма в России / А.И. Тазутдинова, В.Ю. Сморгков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. – С. 62-66.

УДК 611.08

## ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

**Насырова Л.Р.**

*студент*

**Евграфов И.Е.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье раскрываются результаты проведенного исследования экспресс-оценки состояния здоровья студентов по методике Г.Л. Апанасенко. Исследование проводилось среди юношей и девушек. По полученным результатам можно сделать выводы об уровне физического и функционального состояния здоровья.

*Ключевые слова:* студенты, экспресс-оценка, метод Г.Л. Апанасенко, физического здоровья.

**Актуальность.** В настоящее время различные исследования отмечают существенное снижение уровня здоровья и физической подготовленности молодого поколения [3].

При поступлении и дальнейшем обучении в высших учебных заведениях как правило увеличивается физическая нагрузка студентов что приводит к снижению уровня здоровья и работоспособности.

Для поддержания высокого уровня образовательного процесса в высших учебных заведениях необходимо знать уровень физического здоровья студентов первого года обучения.

**Цель исследования:** определить уровень физического здоровья студентов 1 курса направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

**Организация и методы исследования.** Была проведена оценка уровня здоровья студентов 1 курса группы 22271 здоровья по методике Г.Л. Апанасенко. Во время проведения исследования мы использовали специальные приборы (тонометр, спирометр, динамометр, секундомер) для измерения таких показателей как длина и масса тела, динамометрия кисти, жизненный объем легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), а также функциональная проба (20 приседаний за 30"), которые после вносились в таблицу полученных данных. Получив результаты исследования, мы проанализировали и подсчитали все полученные данные, высчитав общую сумму баллов, по итогам которых был определен уровень здоровья студентов [1-2, 4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании приняло участие 18 студентов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Среди них было 13 (72,22%) девушек и 5 (27,78%). Средний возраст всех студентов составлял  $18,06 \pm 0,1$  лет. Исследование

проводилось в ноябре 2022 году на базе спортивного объекта Центр гребных видов спорта.

На основании полученных данных мы рассчитали индекс массы тела, жизненный и силовой индекс, а также индекс Робинсона. Все данные показатели вводились в протоколы исследования.

После исследования мы получили следующие результаты, которые представлены в таблицах 1-4.

Таблица 1 – Показатели функционального состояния студентов 1 курса направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (девушки)

№	Пол	Возраст	Длина тела, см	Масса тела, кг	ЖЕЛ, мл	Динамометрия кисти, кг		САД	ЧСС (покой)
1	ж	18	173	63	3700	32	30	121	78
2	ж	18	162	51	2400	22	23	114	84
3	ж	18	159	63	2600	23	21	126	84
4	ж	18	164	59	3000	21	20	110	96
5	ж	18	16	54	3000	30	28	119	96
6	ж	18	170	78	3500	22	25	131	78
7	ж	18	163	55	2600	26	21	110	54
8	ж	18	163	57	2200	39	35	131	60
9	ж	17	171	64	3100	21	19	118	78
10	ж	18	170	68	4000	40	32	124	76
11	ж	19	158	50	2700	22	21	118	78
12	ж	18	167	50	3000	27	22	118	96
13	ж	18	160	53	2300	32	19	132	84
Хср	-	18	153,5	58,8	2930,8	27,5	24,3	120,9	80,1

Условные обозначения: САД – систолическое артериальное давление.

Таблица 2 – Показатели функционального состояния студентов 1 курса направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (юноши)

№	Пол	Возраст	Длина тела, см	Масса тела, кг	ЖЕЛ, мл	Динамометрия кисти, кг		САД	ЧСС (покой)
1	м	18	177	70	3500	42	40	127	66
2	м	18	164	54	3000	38	39	147	66
3	м	18	187	75	4700	42	38	141	66
4	м	19	170	75	4000	41	40	151	66
5	м	18	176	64	3800	59	55	152	78
Хср	-	18,2	174,8	67,6	3800	44,4	42,4	143,6	68,4

Условные обозначения: САД – систолическое артериальное давление.

По полученным результатам наблюдаются пропорциональное соотношение роста и массы тела, высокие показатели дыхательной системы. Однако если рассматривать показатели функциональной подготовки организма в период восстановления после физической нагрузки увеличен, это может быть признаком различных заболеваний и неполноценной подготовки организма к физическим нагрузкам.

Таблица 3 – Расчет данных показателей индексов и их оценка (девушки)

№	ИМТ, кг/см <sup>2</sup>		ЖИ, мл/кг		СИ, %		ИР, у. ед.		Восстановление ЧСС, сек		Сумма баллов	Общая оценка здоровья
	П	Б	П	Б	П	Б	П	Б	П	Б		
1	21	0	59	2	51	0	94	2	50	7	11	средний
2	19	0	47	0	45	0	96	0	68	5	5	ниже среднего
3	25	0	41	0	36	0	106	0	63	5	5	ниже среднего
4	22	0	51	1	36	0	106	0	86	3	4	низкий
5	21	0	56	2	56	0	114	-2	54	7	7	ниже среднего
6	27	-1	45	0	32	0	102	0	41	7	6	ниже среднего
7	21	0	47	0	47	0	59	4	57	7	11	средний
8	21	0	39	0	68	2	79	3	33	7	12	средний
9	22	0	48	0	33	0	92	2	40	7	9	ниже среднего
10	23	0	59	2	59	0	94	2	71	5	9	ниже среднего
11	20	0	54	1	44	0	92	2	90	3	6	ниже среднего
12	18	0	60	2	54	0	113	-2	43	7	7	ниже среднего
13	21	0	43	0	60	0	111	-2	51	7	5	ниже среднего

Условные обозначения: ИМТ – индекс массы тела; ЖИ – жизненный индекс; СИ – силовой индекс; ИР – индекс Робинсона; П – показатели; Б – баллы.

Таблица 4 – Расчет данных показателей индексов и их оценка (юноши)

№	ИМТ, кг/см <sup>2</sup>		ЖИ, мл/кг		СИ, %		ИР, у. ед.		Восстановление ЧСС, сек		Сумма баллов	Общая оценка здоровья
	П	Б	П	Б	П	Б	П	Б	П	Б		
1	22	0	50	0	60	0	84	3	65	5	8	ниже среднего
2	20	0	56	2	72	3	97	0	112	3	8	ниже среднего
3	21	0	64	4	56	0	93	2	119	3	9	ниже среднего
4	26	0	53	1	55	0	100	0	83	5	6	ниже среднего
5	21	0	59	2	92	4	119	-2	78	5	9	ниже среднего

Условные обозначения: ИМТ – индекс массы тела; ЖИ – жизненный индекс; СИ – силовой индекс; ИР – индекс Робинсона; П – показатели; Б – баллы.

Также по полученным результатам мы сравнили данные показатели юношей и девушек, которые представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнительные данные, полученные среди юношей и девушек 1 курса (n = 18 человек)

Показатель	Юноши (n=5)	Девушки (n=13)
Индекс массы тела, (кг/см <sup>2</sup> )	22,1±7,3	21,67±0,65
Жизненный индекс (мл/кг)	56,39±2,37	49,91±1,95
Силовой индекс (%)	67,02±7,01	47,79±3,19

Примечание: P ≤ 0,05.

Полученные данные указывают на то, что студенты юноши имеют более высокие показатели, чем девушки.

Все данные, полученные после подсчета в балльную шкалу, для их соотношения уровням здоровья у студентов 1 курса, представлены на рис. 1.

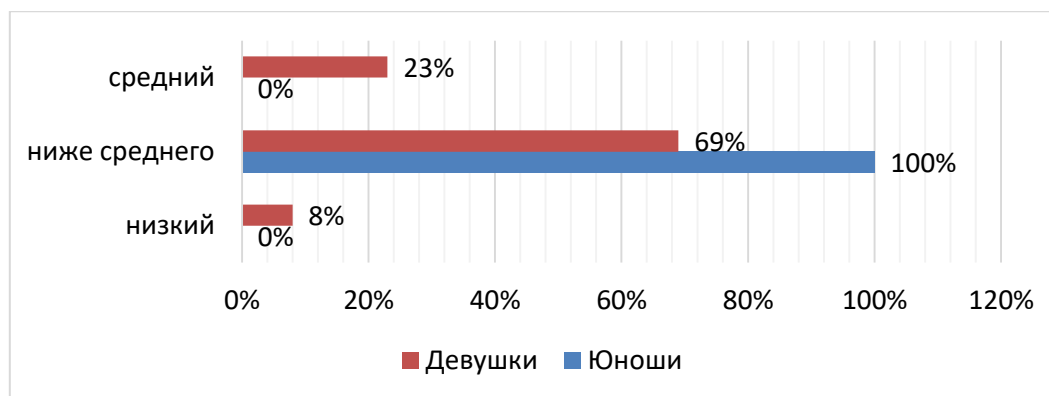


Рисунок 1 – Показатели уровня здоровья студентов 1 курса (n=18)

По полученным результатам уровень здоровья у девушек удовлетворительный в сравнении с юношами он выше. У всех студентов принявшие участие не было выявлено высокого и выше среднего уровня здоровья. Все студенты мужского пола имеют ниже среднего (100%) уровня здоровья, что показывает на их неудовлетворительное состояние здоровья и физическую подготовленность. Большинство студенты женского пола имеют ниже среднего уровня (69%), низкий уровень (8%), и лишь 23% имеют средний уровень здоровья.

Результаты исследования показали, что группа 22271 имеет низкий уровень здоровья и физическую подготовленность. В ходе этого, учебный план по занятиям физической культуры должен быть скорректирован и дополнен.

**Заключение.** Для студентов, обучающихся в спортивном вузе, уровень здоровья имеет большую значимость в физической подготовке и в процессе усвоения навыков и применение их на практике во время занятий по физической культуре.

Таким образом, для повышения уровня здоровья студентов необходимо индивидуально подбирать упражнения учитывая уровень физической подготовленности и состояния организма студентов.

#### Список литературы

1. Голубева Г.Н. Значимость различных факторов и детализированная оценка здоровья у студентов вуза / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 21. – № 4 (21). – С. 96-101.
2. Ефремова, Т.Г. Оценка состояния здоровья по Г.А. Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания / Т.Г. Ефремова, Е.А. Волкова. – Текст: непосредственный // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы III Международной научной практической конференции. – 2015. – С. 326-328.
3. Кондакова, Н.А. Здоровый образ жизни молодого поколения / Н.А. Кондакова. – Текст: непосредственный // Вопросы территориального развития. – 2013. – №8. – С. 76-85.
4. Сазанова, М.Л. Экспресс-диагностика здоровья первокурсников с разным уровнем двигательной активности / М.Л. Сазанова, Н.Л. Демина, Г.А. Попова // Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. – 2015. – № 11. – С. 74-77.

УДК 611

## УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫПУСКНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

**Сахапова А.Н.**

*студент*

**Ситдикова А.А.**

*к.б.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается влияние средств спортивно-оздоровительного туризма на психофункциональное состояние выпускников. Каким образом и на что оказывают влияние средства спортивно-оздоровительного туризма на психофункциональное состояние выпускников. Также рассматриваются факторы, негативно влияющие на психофункциональное состояние выпускников.

*Ключевые слова:* психофункциональное состояние, туризм, школьники, выпускники, ОГЭ, ЕГЭ.

**Актуальность.** Спортивно-оздоровительный туризм является важной составляющей рекреативного потенциала природных ресурсов страны. Пребывание на открытом воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время прогулок, экскурсий и других средств спортивно-оздоровительного туризма нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают работоспособность.

Применение средств спортивно-оздоровительного туризма выпускниками во период подготовки к экзаменам положительно сказывается на их психофункциональном состоянии.

**Цель исследования:** выявление влияния средств спортивно-оздоровительного туризма на улучшение психофункционального состояния выпускников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Всем известно на сколько сильно ухудшается состояние здоровья выпускников во время подготовки к экзаменам, а она в свою очередь, занимает достаточно длительное время. Большинство выпускников становятся менее социальными, основное время проводят в закрытом помещении.

После девятого и одиннадцатого класса каждому ученику предстоит сдавать экзамены. ОГЭ и ЕГЭ часто преподносятся как события, которые определяют, по мнению самих же выпускников, всю будущую жизнь. Немаловажным является тот факт, что на протяжении подготовительного процесса к экзаменам, присутствует давление со стороны родителей и педагогов.

Все вышперечисленные факторы не могут не повлиять на психоэмоциональное состояние школьников. Как следствие, это угнетает и может привести к психологическим проблемам.

Ранее нами уже было проведено анкетирование, в котором выпускникам предложили ответить на 3 вопроса. В ходе исследования нами были получены следующие результаты:

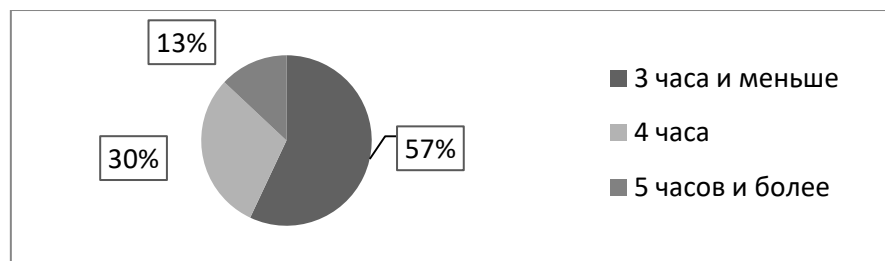


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос:  
«Сколько часов составляет Ваше свободное время в день?»

Как представлено на рисунке 1, наибольшее количество респондентов (57%) имеют в свободном времени 3 и менее часов. 30% – всего 4 часа и 13% имеют 5 и более часов свободного времени.

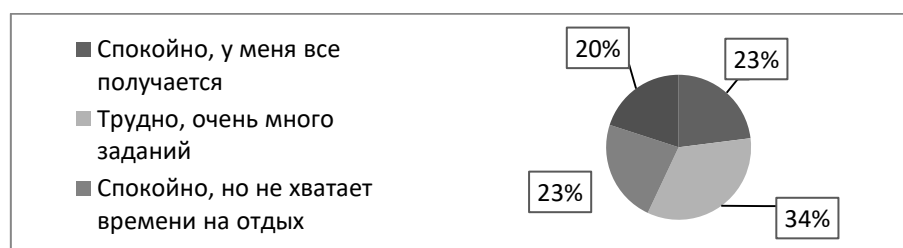


Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос:  
«Как проходит Ваша подготовка к экзаменам?»

Как представлено на рисунке 2, у 23% респондентов подготовка к экзаменам проходит спокойно, они считают, что у них все получится. У 34% респондентов проходит трудно, так как задают очень много заданий. У 23% респондентов подготовка также проходит спокойно, но не хватает времени на отдых и 20% респондентов затруднились ответить на вопрос.

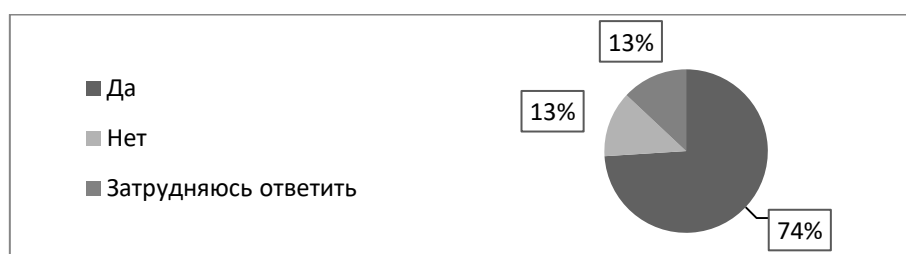


Рисунок 3 – Результаты ответа на вопрос: «Считаете ли Вы, что спортивно-оздоровительный туризм помогает лучше справиться со стрессом и дает возможность отдохнуть во время подготовки к экзаменам?»

Как представлено на рисунке 3, большинство респондентов (74%) считают, что спортивно-оздоровительный туризм поможет им лучше справиться со стрессом и даст им возможность отдохнуть во время подготовки к экзаменам. В равном количестве (13%) респонденты так не считают или затрудняются ответить.

Таким образом, чтобы хоть каким-то образом помочь выпускникам справляться с данным состоянием, или же предостеречь их от различных последствий, мы решили предложить внедрять в свою жизнь, на данном этапе, средства спортивно-оздоровительного туризма.

Рассматривая средства спортивно-оздоровительного туризма можно выделить несколько, которые могут быть использованы выпускниками как средство улучшения психофункционального состояния.

К средствам спортивно-оздоровительного туризма относятся: прогулки, экскурсии, походы и путешествия, комплексные туры и сборы по видам туризма, туристские развлечения и активный отдых, туристские слеты и соревнования, туристские экспедиции.

Прогулка как средство спортивно-оздоровительного туризма, положительно влияет на здоровье в целом. С помощью прогулок можно уменьшить гиподинамию; снизить выработку гормонов стресса – адреналина, норадреналина, кортизола. Прогулка – это ходьба, а ходьба, в свою очередь, это физическая активность. Даже ходьба помогает выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и самочувствие.

Организация образовательного процесса с использованием такой формы учебного занятия как экскурсия для обучающихся предусматривается в образовательных программах, разрабатываемых образовательными организациями в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ. Выпускникам рекомендуется посещать экскурсии в рамках образовательной программы, так как это поможет сменить обстановку, будет являться активным отдыхом и повысит сопротивляемость организма к внешним факторам [2].

Следующие средства спортивно-оздоровительного туризма также могут реализовываться посредством экскурсий: особенности проведения экскурсий в рамках мероприятий, реализуемых в условия природной среды в форме походов, слетов, экспедиций и иных аналогичных мероприятий регламентируются совместным приказом Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [1].

**Заключение.** Таким образом, средства спортивно-оздоровительного туризма могут улучшить, положительно повлиять на психоэмоциональное состояние выпускников, поспособствовать снижению уровня тревожности, особенно ситуативной.



### Список литературы

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». – Текст : электронный // Гарант. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/> (дата обращения 28.01.2023). – Текст : электронный.

2. Письмо Минпросвещения России от 16.06.2022 № 06-836 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации экскурсий для обучающихся, включая экскурсии по историко-культурной, научно-образовательной и патриотической тематике» утв. Минпросвещения России 10.06.2022). – Текст : электронный // СПС Консультант Плюс. – URL: [https://prodod.moscow/wp-content/uploads/Pismo\\_Minprosveshheniya-Rossii-ot-16.06.2022-06-836.pdf](https://prodod.moscow/wp-content/uploads/Pismo_Minprosveshheniya-Rossii-ot-16.06.2022-06-836.pdf) (дата обращения 27.01.2023). – Текст : электронный.

УДК 796.5

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ДИСЦИПЛИНЕ «ДИСТАНЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ»

**Тазутдинова А.И.**

*преподаватель*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье рассмотрены особенности организации соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция-пешеходная». В первой части исследования рассмотрены основные этапы планирования дистанции. Согласно представленным данным, планирование дистанции состоит из 14 пунктов. Во второй части изучены основные особенности при выборе места проведения соревнований. В третьей части представлены основные отличия дистанций в природной среде и на искусственном рельефе. Также изучены принципы постановки дистанций в пешеходном туризме.

*Ключевые слова:* спортивный туризм, пешеходный туризм, дистанция-пешеходная, соревнования, планирование дистанции.

**Актуальность.** В настоящее время спортивный туризм является эффективным средством патриотического, морально-нравственного, эстетического и физического воспитания подрастающего поколения, а также динамично развивающимся и зрелищным видом спорта в соревнованиях на различных видах спортивных дисциплин. К примеру, в дисциплине «дистанция–пешеходная», если в 2010 г. в одних из массовых Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму «Гонки четырех» согласно протоколам результатов приняло участие 2000 человек, то в 2021 г. участников было свыше 9000 человек.

Основными факторами развития данного вида спорта являются: обновление нормативных документов, стандартизация дистанций и их доступность для любой категории населения, усовершенствованное судейское, групповое и личное снаряжение, построение стационарных полигонов для организации дистанций в природной среде и развитие дистанций в закрытых помещениях. Для вовлечения наибольшего количества детей и подростков в активный досуг и систематические занятия спортивным туризмом, необходимо качественное проведение соревнований, поэтому данная тема на сегодняшний день актуальна.

**Цель исследования.** Определить основные особенности организации соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция-пешеходная».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для проведения соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция–пешеходная» необходимо тщательно подойти к вопросу планирования дистанции.

Планирование дистанции осуществляется в следующей последовательности:

1. Определить общие сведения по дистанции:

- место проведения (в природной среде или на искусственном рельефе);
- класс сложности (от 1 до 6);
- вид дистанции (короткая – спринт, короткая, длинная);
- состав участников (индивидуальное прохождение, связки, группа).

2. Изучить место проведения соревнований:

- удобный подъезд к месту соревнований;
- наличие естественных препятствий (реки, овраги, склоны и т. п.);
- набор высоты рельефа;
- безопасность местности.

3. Определить основные параметры естественных и искусственных препятствий: длина, высота, глубина, угол наклона;

4. Определить перечень технических этапов, советуемых характеристикам и параметрам по классам сложности дистанции.

5. Составить предварительные условия соревнований.

6. Согласно условиям соревнований определить смету расходов для оборудования дистанции.

7. Закупить необходимые материалы, вспомогательные средства для поставки дистанции.

8. Построить специальные сооружения для постановки дистанции.

9. Оборудовать точки опоры технических этапов судейским снаряжением.

10. Проверить специальные сооружения на безопасность, добавить дополнительные средства, препятствующие разрушению либо опрокидыванию опор (при необходимости).

11. Расчистить дистанцию в природной среде и на искусственном рельефе.

12. Промаркировать дистанцию (если иное не оговорено условиями соревнований), определить зоны этапа, контрольные линии, номера ниток этапа.

13. Организовать смотровые площадки, пункты питания (если иное не оговорено условиями соревнований).

14. Организовать место старта и место финиша.

Рассмотрим каждый из представленных пунктов в отдельности.

Соревнования в спортивной дисциплине «дистанция-пешеходная» могут проводиться как в природной среде, так и на искусственном рельефе (в закрытых помещениях). Местом проведения соревнований является участок местности (площадка) для постановки дистанции, содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Согласно правилам вида спорта «Спортивный туризм» основными требованиями к месту проведения соревнований при планировании дистанции являются:

- исключение опасных мест (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки, непроходимые болота и т. п.), запретных для движения территорий (посевы, лесопосадки, особо охраняемые природные территории и т. п.), территорий, проходящих через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т. п.);

- исключение передвижения участниками большей части дистанции через сплошные заросли крапивы и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм;

- исключение прохождения участниками территорий, где могут передвигаться опасные дикие животные.

Также при составлении дистанции необходимо придерживаться следующих принципов:

- соблюдение равенства условий борьбы для всех участников;
- строгое соответствие параметров дистанции и этапов классу дистанции;
- не превышение длины наибольшего расстояния между предыдущим и последующим техническими этапами (стартом, финишем) половины длины дистанции;
- участки ориентирования не должны быть определяющими на дистанции.

Для определения перечня технических этапов необходимо придерживаться двух основных пунктов: временного промежутка прохождения дистанции лидером соревнований и суммарного количества необходимого основного снаряжения для прохождения дистанции участниками соревнований.

Постановка дистанции на местности бывает в природной среде и на искусственном рельефе, то есть в закрытых помещениях. Рассмотрим основные отличительные особенности данных дистанций:

- на дистанциях в природной среде порядок постановки этапов не регламентирован, включены разнообразные варианты технических этапов и их комбинация – блоки этапов, тем временем дистанция в закрытых помещениях стандартизирована, то есть определен четкий порядок технических этапов в постановке дистанции организаторами соревнований на дистанциях индивидуального прохождения;

- дистанция в природной среде имеет большее количество сбивающих факторов для спортсменов, таких как: температура воздуха, скорость ветра, осадки и т. п. Данные факторы оказывают существенное влияние на результаты соревновательной деятельности спортсменов. На дистанции в закрытых помещениях одним из основным сбивающих факторов для спортсмена является только его психологическая подготовленность;

- для постановки и оборудования дистанций в природной среде по сравнению с дистанциями в закрытых помещениях необходимо больше ресурсов, таких как судейское оборудование (точки опоры, основные веревки, карабины и т. п.), безопасная местность, удовлетворяющая условиям соревнований, состав организационного комитета и т. п.

**Заключение.** Таким образом, нами были определены основные особенности организации соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция-пешеходная». Полученные данные исследования позволяют самостоятельно планировать дистанцию в соответствии с параметрами и характеристиками технических этапов и оборудовать дистанцию специальными спортивными сооружениями любого класса сложности.

#### Список литературы

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм». – URL: <http://tmmoscow.ru/> (дата обращения 29.01.2023). – Текст: электронный
2. Каратаев О. Р. Специальные спортивные сооружения, оборудование и снаряжения для спортивного туризма «Дистанция – пешеходная» / О. Р. Каратаев, А. И. Тазутдинова; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. техн. ун-т. – Казань: Изд-во КНИТУ, 2022. – 86 с.

УДК 379.8

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И СОВРЕМЕННОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

Томилин К.Г.

*к.п.н., доцент*

Сочинский государственный университет  
Сочи, Россия

*Аннотация.* Сделан анализ статей и докладов Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь – науке-ХІІІ. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры», проходившей в Сочинском государственном университете 14-16 апреля 2022 года.

Проведено обобщение современного опыта по актуальным проблемам развития современного туризма и рекреации в России, представленного участниками конференции из различных городов России и ближнего зарубежья.

*Ключевые слова:* Конференция «Молодежь – науке-ХІІІ»; развитие рекреации и туризма.

**Введение.** В Сочинском государственном университете 14-16 апреля 2022 года состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь – науке-ХІІІ», в которой приняли участие (в очной и заочной форме) преподаватели, аспиранты и студенты из многих городов России, а также из стран Ближнего зарубежья. Особую ценность представляли исследования по рекреации и туризму.

**Цель исследования.** Обобщение опыта по повышению эффективности рекреационной и туристской деятельности в Российской Федерации.

**Результаты исследования.** С.А. Авакян и Н.А. Дивина (ГУМРФ, г. Санкт-Петербург) рассматривали «Проблемы и перспективы развития водного туризма в Санкт-Петербурге», т. 1, с. 13-17. В рамках реализации программы по цифровизации туристской индустрии – создание отечественной платформы – конструктора путешествий «Открой для себя Санкт-Петербург», позволяющее забронировать поездку в город на Неве. Конструктор путешествий содержит 70 маршрутов в Петербурге и предлагает выбрать подходящий вариант поездки из любого региона России и других стран, что позволяет уже сейчас частично заменить некоторые международные сервисы. Отдельная секция – «Водные экскурсии», где можно будет выбрать подходящий потребителем предпочтениям маршрут.

А.Л. Арутюнян (СГУ, г. Сочи) представлял «Диверсификацию направлений туризма города Сочи путем развития туризма в Лазаревском районе», т. 1, с. 22-25. Одним из наиболее значимых факторов для развития гостиничной и рекреационной инфраструктуры Лазаревского района является проект туристского рекреационного центра «ASHE RESORT & SPA». Основные гостиничные комплексы, расположенные на местах бывших баз отдыха «Южный берег», «Космос» и «Детство», в составе данного центра включают в свой состав 5664 номера для размещения туристов. Помимо этого, на территории центра будет размещен парк развлечений, содержащий целый комплекс аттракционов и возможностей предоставления культурно-развлекательных услуг посетителям.

Для любителей велотранспорта, приятным плюсом станет возможность преодолеть расстояние между различными объектами по удобной велодорожке. Для удобства же пеших прогулок, не менее полезных для здоровья граждан, будет обустроен променад между большинством объектов посещения гостей. Значительный вклад в укрепление здоровья гостей внесет Спортивно-оздоровительный комплекс на территории центра, предназначенный для проведения массовых спортивных мероприятий, соревнований, турниров, или же вообще, учебно-тренировочных процессов в группе или в одиночку.

Д.А. Беляк и Н.К. Сердюкова (СГУ, г. Сочи) делали «Анализ международного опыта путешествий туристов с животными», т. 1, с. 28-31. По данным опроса было выяснено, что 34,8 % туристов, которые брали с собой питомцев в дорогу, испытывали трудности: условия транспортировки животного; дополнительные финансовые траты; стресс для животного; сложности при заселении в отель. Перед поездкой с питомцем по России необходимо: оформить документы и минимум за 30 дней до вылета сделать все прививки; получить ветпаспорт и за 5 дней до поездки поставить в нем штамп о том, что зверь здоров. По требованию авиакомпании получить ветеринарное свидетельство; разобраться с правилами перевозки и оплатить проезд питомца; выбрать переноску под требования перевозчика. Забронировать жилье, куда пускают с животными. Перед перелетом за границу нужно учесть правила двух стран: точки вывоза и точки ввоза. Идентификация животного с помощью микрочипа – необязательное условие в России, однако чипирование требуется для въезда в большинство других стран.

Была разработана модель и определены обязательные элементы при создании специального пространства для обслуживания гостей с животными: зона выгула, ветеринар, специализированный магазин товаров для животных, брелок-трекер, зона для мытья лап и игровая площадка. В каждой зоне предусматривается особо тщательная уборка, дезинфекции всех предметов, находящихся в соприкосновении с животными.

П.П. Васильева (БФУ им. И. Канта, Калининград) изучала «Современное состояние и перспективы развития организованного и самодеятельного туризма», т. 1, с. 35-39. Цифровые технологии формируют опыт путешественника. Для людей среднего и старшего возраста удобнее поручить организацию своего отдыха компетентным, в этой области, туроператорам и турагентам. Данная категория является самой платежеспособной и формирует основу массового туризма. А для молодежи, которая в основном не делает больших капиталовложений в свой отдых, более популярным является бронирование билетов, номеров в отели и программы развлечений с помощью различных информационных технологий (агрегаторов, «self-booking»).

О.И. Гладкова (РГАТУ, г. Рыбинск) изучала «Проблемы развития внутреннего молодежного туризма в России», т. 1, с. 42-45. Молодежь является главной инновационной силой страны, это наиболее новаторский и динамичный компонент развития общества. В индустрии туризма отсутствует четкое понимание целостности картины молодежного туризма, эта сфера явно существует и востребована среди молодежи, но ее реализация оставляет желать

лучшего, из-за чего молодежь предпочитает больше путешествовать за рубежом. Для этого стоит обратить внимание на снижение расценок на молодежные туры, их адаптивность к потребностям и интересам молодежи, а также, поиск и создание новых направлений молодежных туров, ориентированных на определенную возрастную категорию молодежи.

Одним из факторов, влияющих на привлекательность молодежного туризма в России – это качество сервиса, то есть необходима ориентировка на максимальное удовлетворение потребностей туристов.

Л.А. Путилова и М.А. Шицкова (ЧГИК, г. Челябинск) представили доклад «Экскурсионная программа как элемент туристского маршрута», т. 1, с. 85-88. Экскурсионная программа является одним из основополагающих компонентов туристского продукта и представляет собой процесс познания человеком действительности. И в зависимости от того, насколько грамотно устроена и проведена экскурсия, зависит впечатление от города или страны, куда приезжает турист или экскурсант.

Экскурсия является частью культурно-просветительного процесса, при котором происходит систематизация знаний, включая досуговую деятельность потребителя, а также формирует патриотическое и гражданское воспитание молодежи.

Р.Н. Шакрыл (СГУ, г. Сочи) изучала «Кластерный подход как направление совершенствования развития туристической отрасли в Республике Карелия», т. 1, с. 117-123. В качестве примеров успешно функционирующих туристических кластеров в международной практике можно привести следующие: побережья Средиземного и Адриатического морей, Карибского бассейна; Объединенные Арабские Эмираты; горнолыжная индустрия Альпийского региона; развлекательная индустрия в Лас-Вегасе и Голливуде. В России успешными проектами являются: Ясная Поляна (ядро этого кластера – государственный мемориальный и природный заповедник «Музей-усадьба Л.Н. Толстого «Ясная Поляна»), туристский кластер Краснодарского края, территория регионов Западной Сибири и др.

Развитие кластерного подхода на территории Карелии принесет положительный экономический эффект. Весьма актуальным будет развитие лечебно-рекреационного кластера на основе бальнеологических ресурсов региона, круизного кластера, так как регион богат водными ресурсами – реками, озерами и т.д. Карелия в силу только своего уникального географического положения способна привлечь самого требовательного к новым впечатлениям туриста.

В.Е. Дудко и И.М. Авдиенко (АГУ, г. Майкоп) представили работу «Майкоп: назад в будущее», т. 1, с. 163-167. Все памятники Майкопа имеют громадную ценность, отображают историю нашей республики и страны. Они являются хранителями памяти о тех событиях, какие были в разные времена, о людях, которые создавали историю. Необходимо знать историю создания памятников, чтобы эти знания передавались из поколения в поколение.

В последнее время в городе сооружены новые памятники, ставшие излюбленными местами отдыха горожан, символизирующие человеческие

ценности: добро, веру, любовь. Напоминание о нашей богатейшей истории, является связующим звеном с нашими предками. Ведь человеческая премудрость гласит: «Только та страна, в которой люди помнят о своем прошлом, достойна будущего».

Г.М. Бойко и М.Г. Пурыгина (БГТУ, г. Брянск) рассматривали «Пеший туризм как средство формирования здорового образа жизни студентов технических вузов», т. 1, с. 446-448. Опрос студентов наглядно показывает возможности использования туризма, как одного из средств, позволяющих формировать и сохранять здоровье студентов не только на словах, но и на деле. Пеший туризм в силах значительно улучшить здоровье студента, укрепив мышцы и тело, снизив лишний вес, развивая ловкость, силу и выносливость, а также снизить уровень стресса и помочь в профилактике заболеваний.

Необходимо пропагандировать пользу пешеходного туризма в массы, и в целом развивать его, как в учебных заведениях, так и в обычной жизни. Количество туристических походов может варьироваться от сезона, то есть увеличиваться летом и зимой, и уменьшаться в осенний и весенний период за счет погодных условий и других подобных факторов.

М.Г. Пурыгина и Г.М. Бойко (ГТУ, г. Брянск) изучали «Оздоровительно-туристические ресурсы России и их оценка для летних и зимних видов туризма», т. 1, с. 533-536. Наиболее часто нашу родину посещают граждане таких стран, как Финляндия, Германия, США, Великобритания, Франция и Италия. Популярными у них являются направления горного и озерного туризма, которые среди граждан России не пользуются достаточной популярностью. К наиболее посещаемым регионам относятся Карелия, Алтайский край, районы тайги и дальневосточные регионы, Уральские горы, оздоровительные курорты Кавказа, Читы, Ставропольского края и др.

Основную проблему для развития туристического и оздоровительного бизнеса составляет плохо проработанная агитационная политика. Правильная пропаганда оздоровительного отдыха, а также туристических направлений, не связанных с тропическими регионами, привитие и распространение походной культуры, позволят существенно увеличить приток посетителей в подобные курорты. Отдельной темой выступает работа с молодежью – гражданами в возрасте до 30-ти лет. Как показывает статистика, наиболее активными туристами являются граждане 25–34 лет, и как раз они наиболее часто предпочитают отдых за границей. Более того, наибольшие траты связаны с отдыхающими, у которых есть дети до 18-ти лет, так как им стремятся обеспечить наиболее комфортные условия отдыха.

А.Л. Арутюнян (СГУ, г. Сочи) изучал «Необходимость и особенности проекта туристского рекреационного центра “ASHE RESORT & SPA”», т. 1, с. 589-592. Комплекс “ASHE PARADISE RESORT & SPA” является 5-звездочным гостиничным комплексом, включающим в себя 1880 номеров, средней площадью 45 квадратных метров. Основной особенностью данного комплекса является 80 метровый бассейн. Также, в состав центра входит современный SPA-центр, тренажерный зал, планетарий, несколько ресторанов,



конгресс и конференц-залы. Рядом присутствует огромное множество ручьев, бассейнов, зарослей бамбука, цветков лотоса, площадок для йоги и медитаций.

**Заключение.** В работе Всероссийской научно-практической конференции в СГУ г. Сочи приняли участие студенты, аспиранты и молодые ученые из 37 городов России, а также из стран ближнего зарубежья: г. Алматы, г. Туркестан (Казахстан), г. Донецк (ДНР), г. Минск (Беларусь).



Рисунок 1 – Олимпийские объекты, которые традиционно посещают иногородние участники сочинской конференции

Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне, с интересными докладами и публикациями по направлению научного обеспечения физической культуры и спорта. По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1]. Для иногородних участников организована традиционная экскурсия в Олимпийский парк и Красную Поляну (рисунок 1).

#### Список литературы

1. Молодежь – науке-ХIII. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 14-16 апреля 2022 г. В двух томах. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2022. – Т. 1. – 587 с.

УДК 796

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

**Федотова Н.А.**

*студент*

**Роженцев А.А.**

*доцент*

Башкирский государственный  
аграрный университет  
Уфа, Россия

*Аннотация.* Возникновение планирования туризма, его развитие и его значение связаны с выдающимся положением туризма. Современный туризм стал очень важной деятельностью человека; поскольку интенсивная туристическая деятельность привела к экономическим, социальным, культурным, экологическим последствиям и оказала явное влияние на жизнь людей. В свою очередь, это привело к тому, что нужно уделять больше внимания для организации, контроля и оценки туристической деятельности, а также для быстрого и устойчивого достижения желаемых целей.

*Ключевые слова:* туризм, спортивный туризм, рекреация, оздоровление, развитие.

**Актуальность:** туризм – это сочетание различных видов деятельности, услуг и отраслей, которые обеспечивают впечатления от путешествия, включая транспорт, проживание, питание и напитки, шопинг, развлечения, мероприятия и другие гостиничные услуги, которые предоставляются отдельному лицу или группам туристов, находящихся вдали от дома. Это ведет к развитию социальных и экономических аспектов населенных мест.

**Цель исследования:** значимость исследования обусловлена растущим глобальным интересом к развитию туризма и планированию туризма на всех уровнях и формах, а также важностью эффективной политики планирования, которая сохраняет культурную, социальную и экономическую структуру и природные ресурсы, чтобы они оставались актуальными для будущих поколений.

**Организация и методы исследования:** метод опроса был использован в виде открытой анкеты, которая является одним из средств сбора информации об исследуемой проблеме.

**Первое: Концепция планирования туризма.** Планирование туризма направлено на достижение всеобъемлющего и устойчивого развития туризма в его экономических, социальных и экологических аспектах путем оптимального использования туристических ресурсов, а также элементов и факторов туристической привлекательности с целью подготовки и предоставления туристических объектов в соответствии с международными стандартами. Планирование туризма не следует рассматривать как область, которая ограничивается официальными властями, а следует рассматривать как совместную программу работы между государственными учреждениями, частным сектором и индивидуумами. Следовательно, планирование туризма должно быть совместным процессом между всеми регулирующими органами туристического сектора и государственными учреждениями,

осуществляющими надзор за сектором, а также поставщиками туристических услуг (учреждениями), потребителями таких услуг (туристами) и принимающим сообществом туризма, начиная со стадии формулирования целей, которые должны быть достигнуты и заканчивая реализацией правительственного плана-программы [1].

**Второе: Важность планирования туризма.** Важность планирования туризма можно рассматривать через ряд преимуществ, которые требуют принятия метода планирования туризма на всех уровнях, среди которых следует упомянуть следующее:

1. Планирование развития туризма помогает восстанавливать и поддерживать туристические ресурсы и использовать их способом, подходящим для настоящего и будущего времени.

2. Планирование туризма помогает интегрировать и увязать сектор туризма с другими секторами и достичь целей государственной политики экономического и социального развития на всех уровнях.

3. Обеспечение надлежащей основы для метода принятия решений о развитии туризма в государственном и частном секторах путем изучения текущих и будущих реалий, принимая во внимание политические и экономические вопросы, решаемые государством для развития и оживления туризма.

4. Предоставление информации, данных, статистики, карт, диаграмм, отчетов в распоряжение заявителей.

5. Это помогает увеличить экономические, социальные и экологические выгоды за счет развития туристического сектора, распределения результатов его развития среди членов общества и уменьшение негативных аспектов туризма.

6. Разработка подробных планов по повышению уровня туризма в некоторых районах, отличных и отсталых от туристических.

7. Способствует непрерывности оценки развития туризма и дальнейшему прогрессу в развитии этого вида деятельности, а также подчеркивает плюсы и преодолевает минусы в последующие годы [2].

**Третье: Особенности планирования туризма.** Надлежащее планирование туризма характеризуется сосредоточением внимания на туристическом продукте, а также на процессах продвижения и маркетинга таким образом, чтобы достичь баланса между экономическими, социальными и экологическими целями в рамках всеобъемлющего и устойчивого развития туризма. Хорошее планирование туризма также должно иметь несколько других характеристик, наиболее важные из которых являются:

1. Гибкое, непрерывное и поэтапное планирование; допускаются любые корректировки, если требуется, на основе непрерывного контроля и обратной связи.

2. Комплексное планирование всех аспектов развития туризма, экономических, социальных, культурных, экологических, демографических и т.д.

3. Интегративное планирование, при котором туризм рассматривается как интегрированная система, где каждая часть дополняет другие части, и каждый элемент влияет на остальные элементы и находится под их влиянием.

4. Планирование сообщества в том смысле, что оно допускает участие всех соответствующих сторон в процессе планирования на разных этапах.

5. Экологическое планирование, предотвращающее ухудшение элементов природных и исторических туристических достопримечательностей. Работа над обеспечением необходимых мер по их поддержанию на постоянной основе.

6. Реалистичное и реализуемое планирование, т.е. его цели не выходят за пределы возможностей и амбиций и не выходят за рамки имеющихся и потенциальных природных, финансовых и человеческих ресурсов.

7. Структурированное поэтапное планирование, состоящее из ряда шагов и последовательных действий.

8. Планирование рассматривает туризм как систему с конкретными входными данными, процессами и результатами и может влиять на эти конфигурации и рекомендации.

***Четвертое: Пространственные уровни планирования туризма.***

Планирование туризма может осуществляться на трех основных уровнях: местный, региональный и национальный. Однако приоритеты планирования туризма, туристические программы и проекты, а также процедуры реализации этих планов различаются в зависимости от пространственного уровня. Планирование туризма на местном пространственном уровне более специализировано и детализировано, чем на других пространственных уровнях. Многим планам развития на этом уровне предшествуют предварительные экономические обоснования, а также исследования для оценки экологической, социальной и культурной отдачи, оценки программ развития и административных и финансовых структур, подходящих для реализации.

На национальном пространственном уровне планирование туризма связано с национальными целями и изучением компонентов туризма, а также с акцентом на региональном и местном уровнях. Функция органов планирования туризма на этом уровне заключается в формулировании политики землепользования для целей туризма в рамках балансирования конкурирующих требований на местах для экономического и социального использования и деятельности. В дополнение к функциям координации между отраслевыми органами и учреждениями, участвующими в процессах планирования.

Что касается планирования туризма на региональном пространственном уровне, то его функции заключаются в планировании развития туристических проектов и предоставлении инфраструктурных услуг, а также в разработке административных методов для улучшения и развития услуг, предоставляемых туристам в туристических зонах [3].

**Результаты исследования.** В таблице 1 приведены ответы на вопросы исследования (планирование является насущной необходимостью для любой экономической деятельности). Самый высокий процент согласившихся составил 92,59%, а затем нейтральное соотношение составило 5,55%, а соотношение ответивших «не согласны» составило 1,58%, что указывает на то, что планирование туризма играет важную роль в развитии экономической деятельности.

Таблица 1 – Планирование является насущной необходимостью для любой экономической деятельности

Согласны	%	Нейтрально	%	Не согласны	%
50	92,59	3	5,55	1	1,58

В таблице (2) самый высокий процент ответов согласившихся был в размере 87,4%, а затем нейтральный ответ – 11,11%, а уровень несогласия составил 1,85%, что указывает на то, что планирование развития туризма помогает обновлять и поддерживать туристические ресурсы и использовать их таким образом, который соответствует настоящему и будущему [4].

Таблица 2 – Будущее туризма связано с планированием туризма

Согласны	%	Нейтрально	%	Не согласны	%
37	87,4	6	11,1	1	1,85

**Заключение.** Исходя из полученных результатов, пришли к выводу, что планирование:

1. Насущная необходимость для любой экономической деятельности.
2. Будущее туризма связано с планированием туризма.
3. Планирование отличается гибкостью и возможностью выбора альтернатив.
4. Планирование зависит от точной информации и данных.
5. Развитие туризма связано с существованием реального социального образования.

#### Список литературы

1. Чжоу, Пэн. Модели развития туризма и опыт развития с китайскими характеристиками. Теория и практика туристической экономики Китая. Сингапур – 2019. С. 81-98.
2. Роженцев А.А., Роженцев М.А. Реализация компетентного подхода на занятиях физической культурой в БГАУ // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Министерство сельского хозяйства РФ, Министерство сельского хозяйства РБ, Министерство образования РБ, Башкирский государственный аграрный университет, Совет молодых ученых университета. – 2011. С. 230-232.
3. Роженцев А.А., Роженцев М.А. Развитие духовно-нравственной культуры студентов аграрных вузов // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы III научно-практической конференции молодых ученых и аспирантов. – 2009. С. 234-237.
4. Джонс К. Международный журнал исследований туризма – 2001. С. 241-251.

УДК 799.3

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ-СТЕНДОВИКОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Филиппов А.В.**

*студент*

**Евграфов И.Е.**

*к.п.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье рассмотрены особенности физической подготовки спортсменов-стендовиков обучающихся в группах начальной подготовки. Отмечена ее доля в распределении годовой нагрузки. В качестве средства улучшения общей физической подготовки предложен спортивно-оздоровительный туризм. Это обосновано его положительным влиянием на физическое и эмоциональное состояние детей данной возрастной категории. Рассмотрены результаты исследований специалистов в этой области.

*Ключевые слова:* стендовая стрельба, спортивно-оздоровительный туризм, подготовка стендовиков, тренировка стендовиков, здоровье стендовиков.

**Актуальность.** На современном этапе развития общества для детей большой проблемой является малоподвижный и замкнутый образ жизни. Большое количество времени, проведенное за компьютером, отсутствие общения со сверстниками отрицательно сказывается как на физическом состоянии, так и на эмоциональном, и конечно, это сказывается и на результативности в стрельбе. Стендовая стрельба как вид спорта призвана решить задачу формирования стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще, и стендовой стрельбой в частности. В этой связи спортивно-оздоровительный туризм как средство духовного и физического развития личности является актуальным для применения в процессе тренировки стрелков на начальном этапе подготовки.

**Цель исследования:** рассмотреть спортивно-оздоровительный туризм как средство общей физической подготовки стрелков-стендовиков в группах начальной подготовки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки (ГНП) по стендовой стрельбе 11 лет [1]. Годовая нагрузка планируется, не превышая 276 академических часов, если обучение в данной группе не превышает года. Если обучение в данной группе длится более года, годовая нагрузка составляет 368 академических часов.

Анализируя годовые планы содержания занятий разных школ по стендовой стрельбе, мы обнаружили, что общей физической подготовке на начальном этапе подготовки уделяется, как правило, порядка 55 %. На рисунке 1 представлен пример распределения годовой нагрузки ГНП по стендовой стрельбе.



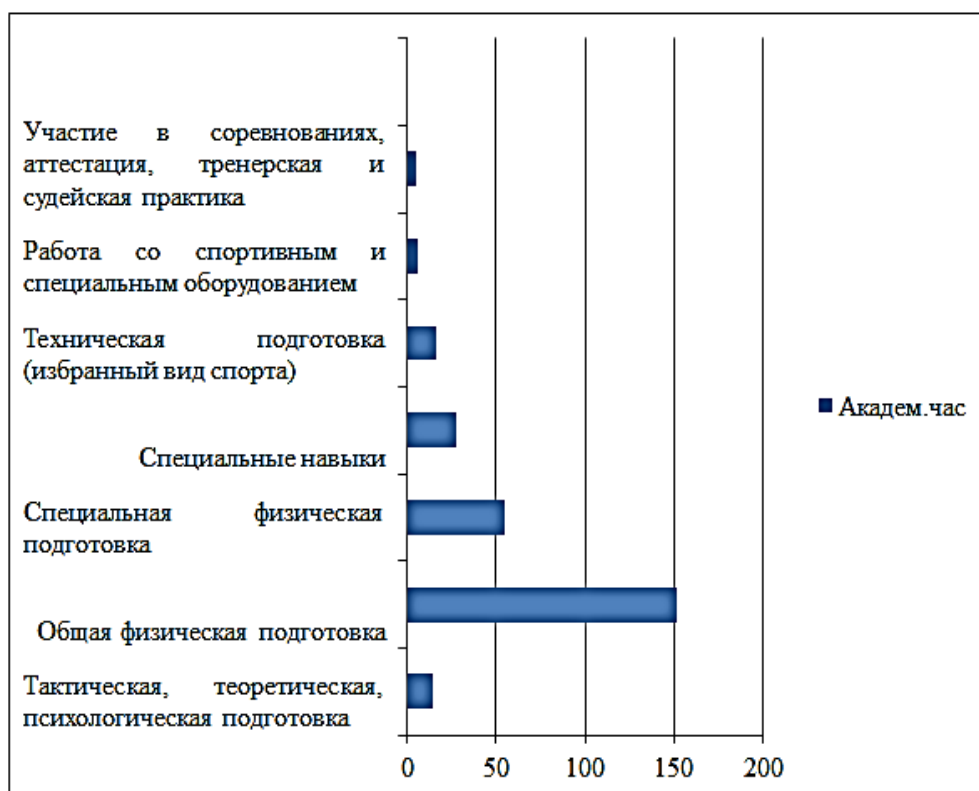


Рисунок 1 – распределение годовой нагрузки в группах начальной подготовки по стендовой стрельбе

Как мы видим из данных рисунка общая физическая подготовка из важнейших элементов подготовки стендовиков на начальном этапе. Однако в силу возраста обычное выполнение упражнений не всегда вызывает интерес обучающихся. Поэтому разнообразие средств физического развития на начальном этапе подготовки будет целесообразным вариантом решения данной проблемы.

Спортивно-оздоровительный туризм – это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т.е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа. По видам он классифицируется на пеший, горный, велосипедный, автмототуризм, водный, лыжный, спелеотуризм и парусный туризм [3, 4].

Один из самых доступных и не требующий какого-либо дополнительного инвентаря – пешеходный туризм. Также он является оптимальным по возрастным характеристикам для выбранной категории спортсменов-стендовиков.

Изучением влияния пешеходного туризма на детский организм занимались многие специалисты, в частности П.И. Истомина. Им установлено, что во время пешеходных прогулок происходят следующие изменения:

- улучшается функциональное состояние кардио-респираторной системы, которое проявляется в увеличении ударного объема крови;
- увеличивается мощность вдоха, выдоха;
- улучшаются силовые показатели;
- увеличивается выносливость [2].

Также П.И. Истомина установил, что регулярные занятия туризмом на протяжении 4-5 лет положительно влияют на физическое развитие учащихся. Улучшение физической подготовленности и функционального состояния многих физиологических систем. Например, увеличение показателя кистевой силы у девочек, которые не занимаются спортом, в том числе туризмом, к 16 годам увеличивается по сравнению с их показателями их 12 летнего возраста на 46,7 %. А у тех, кто регулярно занимался туризмом в этой возрастной группе, рост этого показателя составил в среднем 63,9% [2].

Были установлены и положительные изменения результатов в прыжках в длину с места. К примеру, девочки в возрасте 16 лет, которые не занимались ни спортом, ни туризмом по сравнению с возрастом 12 лет улучшили свои показатели в среднем на 5,3%. А те, кто регулярно занимался туризмом, показали улучшение результатов в среднем на 9,1%. Мальчики этой возрастной группы также показали аналогичную тенденцию. Результаты не занимающихся ни спортом, ни туризмом 16,5%, а тех, кто занимался туризмом 24,5% [2].

Стоит отметить, что для групп начальной подготовки по стендовой стрельбе целесообразно использовать спортивно-оздоровительный туризм в облегченном варианте, составляя первые маршруты так, чтобы вызвать интерес. На первом этапе организовывать пешие походы по равнинной местности и по мере роста подготовленности усложнять дистанции: увеличивать время в пути, включать в маршруты горную местность.

**Заключение.** Многие специалисты констатируют качественные изменения в организме детей уже после нескольких походов. А многолетние регулярные занятия туризмом оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности школьников. Таким образом, включение занятий спортивно-оздоровительным туризмом в программу общей физической подготовки стрелков-стендовиков на начальном этапе подготовки могут стать хорошим средством для развития необходимых физических качеств.

#### Список литературы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 г. № 349 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «стендовая стрельба» URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71838246/> (дата обращения 27.01.2023). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Истомина П.И. Организация массового самодеятельного туризма: Учеб. пособ. / П.И. Истомина, В.И. Симаков. – Текст: непосредственный. – Москва: ЦРИБ Турист, 1986. – 56 с.
3. Набиуллин Р.Р. Общетуристская подготовка студентов-бакалавров профиля «Спортивно-оздоровительный туризм» / Р.Р. Набиуллин, И.В. Филиппов, С.В. Дерзаев, А.Ф. Шакирова // Современное педагогическое образование. – 2020. – №10. – С. 32-37.
4. Пронина, О.И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации / О.И. Пронина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 9 (113). – С. 1220-1224. – URL: <https://moluch.ru/archive/113/29482> (дата обращения: 30.01.2023). Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.



УДК 796.011 : 316.013

## **ВОСТРЕБОВАННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОГО МЕРОПРИЯТИЯ «X-TRAVEL» ПО КОМБИНИРОВАННЫМ ВИДАМ ТУРИЗМА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПГУФКСИТ**

**Хурамшин И.Г.**

*к.б.н., доцент*

**Абдуллина А.И.**

*студент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Основное внимание в работе авторы акцентируют на выявлении востребованности физкультурно-рекреационного мероприятия «X-Travel» по комбинированным видам туризма среди студентов ПГУФКСИТ. В результате проведенного исследования с использованием социологического анкетирования выявлено, что большинство студентов ПГУФКСИТ имеют общее представление о спортивном туризме и его содержании, ведут здоровый образ жизни, им нравится активный отдых. Студенты готовы к принятию нового физкультурно-рекреационного мероприятия «X-Travel» по комбинированным видам туризма.

*Ключевые слова:* рекреация, досуг, соревнования, спортивный туризм, социологическое анкетирование, социология физической культуры, социология туризма.

**Актуальность.** В современных научных публикациях показано, что молодежь более других возрастных категорий склонна к физической активности в свободное от учебы время [6]. Это свидетельствует о повышении потребности молодого поколения в физкультурных, спортивных, рекреационных мероприятиях. Однако также исследования показывают бедность форм проведения досуга современной молодежью [5]. Это противоречие побудило нас обратиться к теме распространения физкультурно-рекреационной деятельности среди молодежи и выявления интереса студентов к соответствующим мероприятиям.

**Цель исследования** – выявление востребованности физкультурно-рекреационного мероприятия «X-Travel» по комбинированным видам туризма среди студентов ПГУФКСИТ.

**Организация и методы исследования.** Теоретическое основание исследования составили системный и деятельностный подходы к формированию спортивной культуры студентов в процессе обучения в вузе [2], социология физической культуры [7]. Прикладное исследование проведено с применением эмпирического метода сбора информации – социологического анкетирования с использованием электронных Google-форм. Опрос был проведен в Поволжском ГУФКСИТ, количество опрошенных – 100 человек, из них 38% – мужчины, 62% – женщины, все – студенты очной формы обучения трех институтов вуза с различных курсов обучения. Выборка проводилась стихийным методом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Содержание мероприятия «X-Travel» было разработано и представлено ранее [1]. Современный подход к

проведению мероприятий требует предварительного анализа его востребованности, уровня интереса к нему целевой аудитории.

Для того чтобы выявить востребованность физкультурно-рекреационного мероприятия «X-Travel» по комбинированным видам туризма среди студентов ПГУФКСиТ мы разработали социологическую анкету. Результаты представлены ниже.

В первую очередь, мы задали вопрос о физической активности респондентов. 94% опрошенных отметили, что они физически активны и всего 6% выбрали отрицательный ответ.

В ответах на вопрос о здоровом образе жизни, выяснилось, что 86% респондентов укрепляют здоровье и снижают риск заболеваний. Лишь 14% опрошенных имеют вредные привычки.

Подводя респондентов ближе к интересовавшей нас теме, мы поинтересовались у респондентов, знакомы ли они со спортивным туризмом? Большая часть студентов (78%) дали положительный ответ, и всего 22% опрошенных ответили «нет».

Безусловно, нас интересовало, какие виды туризма знают респонденты. Оказалось, что спортивный туризм – небезызвестный вид спорта. Наиболее популярным видом туризма оказался пешеходный. О нем знает подавляющая часть респондентов (90%). О горном туризме знают 77% опрошенных, о водном туризме – 74% студентов, о лыжном туризме – 67% респондентов. О конном туризме проинформированы меньше половины опрошенных (46%), а об авто/мототуризме – 43% студентов, о спелеотуризме – 42% респондентов. Наименее популярным оказался парусный туризм. О нем знает только треть (36%) опрошенных (рис. 1).

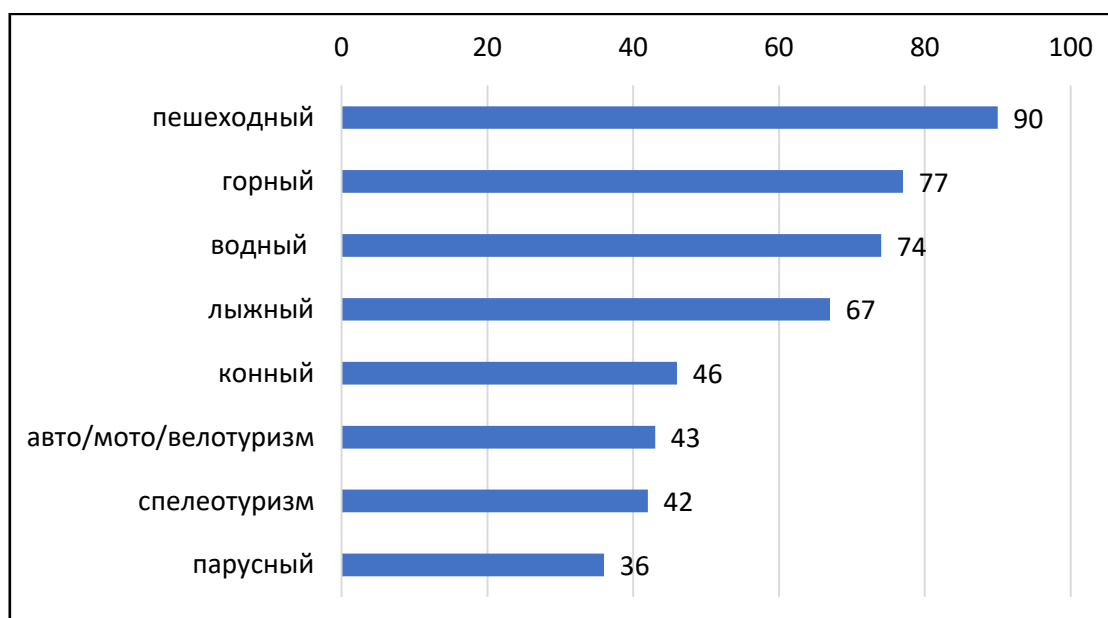


Рисунок 1 – Результаты социологического опроса.

Ответы на вопрос «Какие виды туризма Вы знаете?», в % к общему числу опрошенных

Преобладающее большинство 89% респондентов высказали мнение, что предпочитают активный отдых пассивному, что не может не радовать.

Следом мы захотели узнать у студентов, нравится ли им проводить время на природе. Выяснилось, что для подавляющего большинства респондентов (99%) импонирует времяпрепровождение на природе. При этом чуть меньше половины студентов (46%) посещают туристские походы.

У каждого вида спорта есть своя особенность. Спортивный туризм, в первую очередь, развивает такие физические качества и способности, как быстрота, ловкость, сила, скорость реакции, а также ставит намного важнее тактические и технические способности занимающихся [4].

Этот вид спорта имеет и ряд других факторов, «выделяющих» его в сравнении с другими. Одним из таких факторов является скорость мышления. Например, в спортивном ориентировании скорость мышления позволяет подбирать такие действия, которые требуют намного меньше затрат времени, сил и выносливости, чем у соперника [3].

На выявление соответствующих характеристик респондентов направлены следующие вопросы анкеты.

Так, в результате опроса было выявлено, что 75% опрошенных приходилось ориентироваться на местности. На следующий вопрос «Умеете ли Вы ориентироваться на местности?» меньше половины респондентов (39%) дали отрицательный ответ – нет. Огромное большинство студентов изъявили желание приобрести навык ориентирования на местности (90%), переплавиться по реке на катамаране (89%).

Также мы выяснили, что подавляющая часть студентов (97%) умеет кататься на велосипеде, и чуть более половины респондентов (58%) приходилось проходить туристскую полосу препятствий.

Ранее в соревнованиях по спортивному туризму участвовали лишь 46% опрошенных.

Респондентам также предлагалось указать уровень заинтересованности в физкультурно-рекреационном мероприятии «X-Travel» по комбинированным видам туризма по 10-балльной шкале, где 1 – минимальная заинтересованность, 10 – максимальная. Результаты представлены на рисунке 2. Как видим, большая часть опрошенных (36%) оценила собственную заинтересованность на максимальный балл, 16% оценили – на 8 баллов, 15% студентов – на 7 баллов. В общей сложности 79% опрошенных студентов к проведению спортивного туристического мероприятия имеют уровень интереса выше среднего.

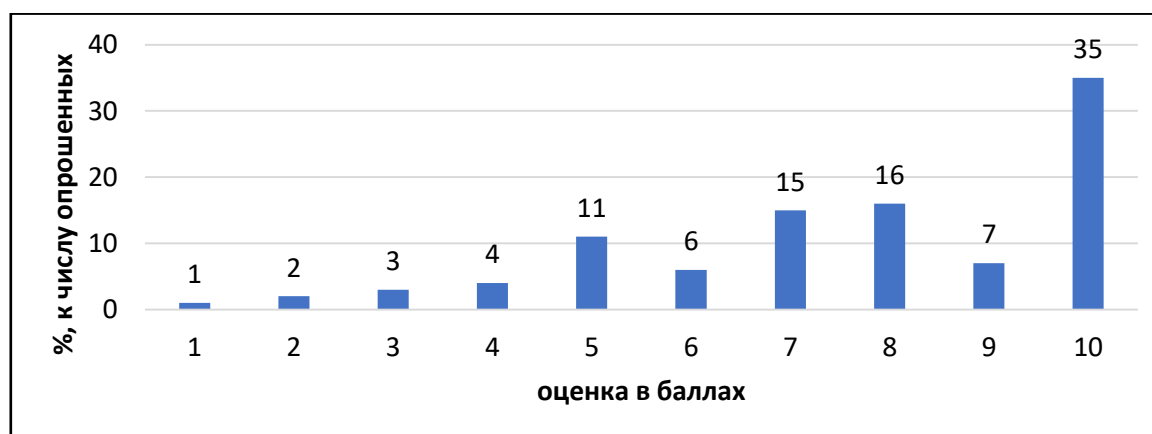


Рисунок 2 – Результаты социологического опроса. Оценка уровня заинтересованности в мероприятии «X-Travel» по комбинированным видам туризма, в % к числу опрошенных

**Заключение.** Таким образом, исследование показало, что большинство студентов ПГУФКСиТ имеют общее представление о спортивном туризме и сколько всего интересных направлений содержится в нем, им нравится активный отдых, и они ведут здоровый образ жизни. Многим интересен и близок спортивный туризм, и они хотят принимать участие в соревнованиях по этому виду спорта. Именно поэтому физкультурно-рекреационное мероприятие «X-Travel» по комбинированным видам туризма среди студентов является востребованным.

#### Список литературы

1. Абдуллина, А. И. Структура физкультурно-рекреационного мероприятия «x-travel» по комбинированным видам туризма / А. И. Абдуллина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан, Казань, 06 апреля 2022 года. Том 3. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 255-256. – EDN ZCSFWE. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48765791> (для авторизованных пользователей)
2. Бурцев, В. А. Системный подход к исследованию проблемы формирования спортивной культуры студентов в процессе обучения в вузе / В. А. Бурцев, И. Г. Хурамшин, Н. Д. Бобырев // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-26. – С. 5906-5910. – EDN UBHRGX. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23821920> (для авторизованных пользователей)
3. Набиуллин, Р. Р. Педагогические аспекты туристских мероприятий в высшей образовательной организации в рамках выполнения нормативов ГТО / Р. Р. Набиуллин, И. Г. Хурамшин, И. В. Филиппов // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 6(125). – С. 89-96. – EDN ZTWRLP. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30611541> (для авторизованных пользователей)
4. Фазильянова, А. Р. Уровень физической подготовленности студентов-туристов направления подготовки «рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» / А. Р. Фазильянова, Р. Р. Набиуллин // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 415-418. – EDN SZVYFQ. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42968391> (для авторизованных пользователей)
5. Фатхуллина, Л.З. Формы досуга городской молодежи / Л.З. Фатхуллина // Динамика социальной трансформации российского общества: региональные аспекты. Материалы V Тюменского международного социологического Форума. – 2017. – С. 321-324. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32554731> (для авторизованных пользователей)
6. Хурамшина, А. З. Занятия физической культурой и спортом в образе жизни казанцев различного возраста: результаты социологического наблюдения / А. З. Хурамшина, И. Г. Хурамшин // Вестник экономики, права и социологии. – 2022. – № 2. – С. 144-149. – EDN SFORRL. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48846532> (для авторизованных пользователей)
7. Хурамшина, А. З. Социология физической культуры и спорта / А. З. Хурамшина, И.Г. Хурамшин; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань: ООО «Центр инновационных технологий», 2020. – 144 с. – ISBN 978-5-93962-985-0. – EDN UOHQGS.

УДК 316.013 : 796.011

## ОЦЕНКА ЗАДАНИЙ ДНЕВНИКА «ЮНЫЙ ТУРИСТ» С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА ФОКУС-ГРУПП

**Хурамшина А.З.**

*к.соц.н., доцент*

**Гильманова Р.Р.**

*студент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Статья представляет собой изложение результатов эмпирического исследования с применением метода фокус-групп. Исследование имеет прикладной характер и нацелено на выявление мнений о продукте пользователей практикума – дневника «Юный турист». В статье представлены обобщенные ответы участников фокус-группы на вопросы относительно как конкретных заданий, так и в целом дневника.

*Ключевые слова:* спортивный туризм, социология рекреации, социология туризма, метод фокус-групп, практикум.

**Актуальность.** В настоящее время спортивный туризм активно развивается и большую популярность набирает среди детей школьного возраста. Он и до этого являлся и продолжает являться неотделимой частью жизни многих людей, при этом оказывая существенное влияние на организм человека, поддерживая здоровье и хорошую физическую подготовку [4]. Занятие спортом выступает и профилактикой конфликтов в школьной среде [6], различного рода «шутингов» и буллингов.

Однако в развитии спортивного туризма важную роль играет именно преподнесение информации и знаний по данному виду. К сожалению, однообразие физического воспитания обучающихся и их тренировочного процесса приводит к отсутствию интереса к данному предмету, замедляет процесс обучения и усвоения новых навыков и знаний. Чтобы избежать однообразия, нужны высококачественные и интересные учебные и спортивные программы, интеллектуальные и увлекательные задания, разнообразие методов преподнесения информации с учетом мнения и интересов самих обучающихся. Это, в свою очередь, требует постоянного совершенствования учебных, методических средств приобщения подрастающего поколения к спортивному туризму.

**Цель исследования.** Определить мнение пользователей дневника «Юный турист» относительно качества заданий для последующей его модернизации и совершенствования.

**Организация и методы исследования.** Теоретическую основу составили системный и деятельностный подходы к формированию спортивной культуры [1], концепции социологии физической культуры и туризма [3, 5, 8]. В качестве эмпирического метода сбора информации использован метод фокус-групп. Метод представляет собой интенсивное глубокое групповое интервью в

форме дискуссии [2]. Фокус-группу составили 15 обучающихся 5-8 классов МБОУ «Лицей № 35 – образовательный центр «Галактика» Приволжского района города Казани. Участники были подобраны по признаку их членства в секции «Спортивный туризм и залинг» и использования дневника «Юный турист». Фокус-группа проведена в ноябре 2022 г.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Дневник «Юный турист» представляет собой учебное издание в виде практикума. Он содержит различные задания, способствующие освоению спортивного туризма. Автор-разработчик – Р.Р. Гильманова. Дневник практикуется в работе с воспитанниками секции «Спортивный туризм и залинг» в МБОУ «Лицей № 35 – образовательный центр «Галактика» Приволжского района города Казани.

Для получения обратной связи от пользователей практикума был выбран качественный метод сбора информации, применяемый в социологии физической культуры – метод фокус-групп [8]. Главной характеристикой фокус-группы является естественность поведения участников [7].

Предметом обсуждения фокус-группы явились задания дневника «Юный турист». Обсуждение началось с вопроса о самом интересном задании. Участники фокус-группы отметили, прежде всего, это решение кроссвордов и ребусов. Все респонденты обосновали свой выбор тем, что такие задания развивают логическое мышление, улучшают память, а благодаря регулярно попадающимся загадкам, ребусам и кроссвордам запоминаются слова, которые вызывали сложность.

Для большего погружения в дискуссию и актуализации выполнения некоторых заданий дневника участники были разделены на 2 команды. Задания по вязанию узлов очень заинтересовали детей. Также увлеченно они собирали пазлы. Известно, что, если регулярно практиковаться в этом, развивается координация, мелкая моторика и улучшается зрение – необходимые качества в спортивном туризме. Проявленный участниками дискуссии интерес к упражнениям подтверждает необходимость их присутствия в дневнике.

По сценарию фокус-группы следующим вопросом обсуждался уровень трудности заданий. Здесь все единогласно ответили, что задания с топографическими знаками даются им тяжелее всего, и запомнить все знаки не удастся. Были высказаны предложения о том, что задания с топографическими знаками нужно облегчить и усовершенствовать в пользу обучающихся.

Следующий блок вопросов по сценарию был посвящен характеристике дневника. Здесь на вопрос «Удобно ли работать с дневником?» все респонденты ответили на 100% положительно. В пояснениях и репликах участников прозвучало, что работа с дневником была для них новой, необычной, но, тем не менее, понятной. Также участники дискуссии отметили доступность, оптимальную сложность заданий. Но, как ранее отмечено, по некоторым конкретным темам нужно упростить задания.

На вопрос «Чем дневник и задания в нем могут привлечь вас?», респонденты ответили, что задания должны быть простыми, легкодоступными

к пониманию, и включать в себя не только умственные задания, но и связанные с физической активностью.

Интересно, что при ответе на следующий вопрос «Нравятся ли вам соревновательные задания?» мнения разделились. Обоснованием ответа «да» было таким: детям нравится соревноваться с другими и ставить личные рекорды. А вот те, кто ответил «нет», сказали, что они любят делать все на качество, а не на количество или скорость, ведь, когда делаешь быстро, вероятность ошибочных и неправильных вариантов увеличивается.

Самым распространенным ответом на следующий вопрос о том, согласны ли респонденты на прохождение марафона заданий по спортивному туризму с отметкой о выполнении, которую будут видеть их одноклассники во время тренировок, был положительный.

После выполнения заданий респонденты отметили, что они узнали много полезного и интересного для личного саморазвития. И поэтому они и в дальнейшем хотят работать с дневником во время тренировок. Прозвучал комментарий, что задания должны быть не только интересные, но и быть применимыми в дальнейшей практической деятельности. Было выражено мнение, что нужно добавить задания, связанные с путешествиями и различными квест-заданиями в здании школы.

Следующий блок обсуждения был на тему «Идеальный продукт». В этом блоке мы обсудили дизайн и оформление дневника и заданий. Респонденты отметили, что дизайн можно сделать в виде персонажей фильмов, или в виде туристических снаряжений. А шрифт заданий должен быть написан необычным образом, например, в форме 3D букв для большего привлечения внимания. Также они посчитали необходимым добавить в дневник описания и рисунки некоторого туристического снаряжения и придумать с ним задания.

**Заключение.** Таким образом, благодаря методу фокус-групп мы смогли получить обратную связь от занимающихся по дневнику «Юный Турист», получить множество идей для его дальнейшего улучшения и усовершенствования заданий.

### **Список литературы**

1. Бурцев, В. А. Системный подход к исследованию проблемы формирования спортивной культуры студентов в процессе обучения в вузе / В. А. Бурцев, И. Г. Хурамшин, Н. Д. Бобырев // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2-26. – С. 5906-5910. – EDN UBHRGX. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23821920> (для авторизованных пользователей)

2. Горшков, М. К. Прикладная социология + практикум в ЭБС : учебник и практикум для вузов / М. К. Горшков, Ф. Э. Шереги, Б. З. Докторов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 334 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10789-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489924> (дата обращения: 20.01.2023).

3. Маклашова, Э. А. Динамика туристических компаний в Республике Татарстан в период 2008-2013 годов / Э. А. Маклашова, А. З. Хурамшина // *Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона : Международная научно-практическая конференция, Казань, 28–29 ноября 2013 года / Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина.* – Казань:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2013. – С. 122-124. – EDN QMWJMT. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21775424> (для авторизованных пользователей)

4. Набиуллин, Р. Р. Педагогические аспекты туристских мероприятий в высшей образовательной организации в рамках выполнения нормативов ГТО / Р. Р. Набиуллин, И. Г. Хурамшин, И. В. Филиппов // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 6(125). – С. 89-96. – EDN ZTWRLP. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30611541> (для авторизованных пользователей)

5. Отнюкова, М. С. Социологические исследования в туризме : учебное пособие для вузов / М. С. Отнюкова, Т. В. Черевичко. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 96 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14461-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/497623> (дата обращения: 20.01.2023).

6. Фатхуллина, Л. З. Теоретико-методологические методы предупреждения конфликтов в школьной среде / Л. З. Фатхуллина, Д. С. Ярцева // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. – № 15. – С. 270-276. – EDN RAJESH. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20214434> (для авторизованных пользователей)

7. Фокус-группы как метод социально-психологического исследования : учебное пособие / Н.Н. Богомолова, Т.В. Фоломеева. – Москва : Магистр, 1997. – 80 с. – ISBN 5-89317-050-4.

8. Хурамшина, А. З. Социология физической культуры и спорта / А. З. Хурамшина, И. Г. Хурамшин ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань : ООО «Центр инновационных технологий», 2020. – 144 с. – ISBN 978-5-93962-985-0. – EDN UOHQGS.



УДК 316.013 : 796.011

## СОЦИОМЕТРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ АКТИВА ТУРКЛУБА «АКАДЕМИЯ»

**Хурамшина А.З.**

*к.соц.н., доцент*

**Любимов А.А.**

*студент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты прикладного социологического исследования социально-психологической структуры студенческого спортивного туристского клуба «Академия» ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ». Социометрическое измерение показало преобладание личностных отношений над деловыми и низкий уровень сплоченности.

*Ключевые слова:* социология туризма, социометрия, студенческий спорт, туристский клуб, малая группа.

**Актуальность.** Проблема формирования здорового образа жизни населения сегодня решается на государственном уровне. Особенностью современного подхода является понимание зависимости состояния здоровья, прежде всего, от образа жизни, от режима труда и отдыха, двигательной активности [10]. В рамках реализации федеральных целевых программ и проектов особое значение придается активной рекреации. Для утоления потребности в активном отдыхе в каждом городе увеличивается количество специальных организаций [4, 12], в том числе и турклубы, которые объединяют совершенно разных и прежде незнакомых людей. Институционализация студенческого спорта в России [11] привела к широкому распространению в вузах спортивных туристских клубов. Для спортивного туристского клуба очень важны внутренние взаимоотношения, его социальная структура. Формирование положительного социально-психологического климата, оптимальной структуры состава турклуба – одна из важнейших задач его развития. При этом необходимо с помощью достоверных научных методов измерять и отслеживать динамику групповой структуры с целью последующего корректирования при необходимости.

**Цель исследования:** выявить социально-психологическую структуру основного состава турклуба «Академия».

**Организация и методы исследования.** Прикладное исследование по выявлению социально-психологической структуры основного состава турклуба «Академия», функционирующего в ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», осуществлено в ноябре 2022 года с применением социометрического метода. Обработка результатов социометрического опроса проведена онлайн на российском портале «Социоматрица.Онлайн» [7]. Объектом социометрического измерения выступил актив туристского клуба в составе 16 человек, имеющих непосредственные контакты в течение не менее полугода.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Туристский клуб «Академия» Поволжского университета физической культуры, спорта и туризма представляет собой малую социальную группу и имеет соответствующие характеристики: относительно небольшую численность (от 2-3 до нескольких десятков), контактность (непосредственное общение, взаимодействие, знакомство) [13]. Исследование социальных характеристик малой группы может осуществляться различными методами, но важно выбрать оптимальный для достижения исследовательской цели [9]. Соответствующим поставленной цели исследования, по нашему мнению, является социометрический метод. Социометрический опрос направлен на анализ неформальных отношений в группе; диагностику межличностных отношений в малых социальных группах; изучение внутригрупповых статусов членов группы; изучение степени сплоченности/разобщенности группы; выявление внутригрупповых подсистем; выявление неофициальных звезд малых групп, изолированных; изучение характера социально-психологического климата коллектива; разрешение вопросов комплектования подгрупп [2]. Таким образом, социометрический метод позволяет нам максимально описать социально-психологическую структуру и социально-динамические процессы в изучаемой малой группе. Применение метода к туристским командам показало ее эффективность [3].

Социометрическое исследование предполагает конфиденциальность, в связи с чем в приведенных материалах имена участников заменены номерами.

В рамках нашего исследования были применены 2 критерия – деловые и межличностные отношения, положительные выборы.

№ п/п	Ф.И.О.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	■			+						+					+	+
2	2		■		+						+					+	+
3	3			■							+	+	+				
4	4				■			+			+		+				+
5	5					■					+			+			+
6	6						■	+			+					+	+
7	7							■			+	+	+			+	
8	8								■			+				+	+
9	9									■						+	
10	10										■		+			+	+
11	11											■		+			+
12	12												■				+
13	13													■		+	+
14	14														■		+
15	15															■	
16	16																■
<b>Положительные</b>																	
<b>Отрицательные</b>																	
<b>Всего</b>																	
<b>Всего взаимно-положительных</b>																	
<b>Всего взаимно-отрицательных</b>																	

Рисунок 1 – Итоговый бланк социометрического опроса №1 (деловые отношения в группе)

Для начала рассмотрим деловые отношения организаторского состава турклуба «Академия». На рисунке 1 представлена итоговая таблица социометрического опроса по критерию №1. Из данных матрицы №1 следует, что для деловых отношений в группе характерны взаимно-положительные выборы: 1-10, 4-10, 4-12, 4-15, 7-11, 7-12, 10-12, 10-14, 10-15, 11-12, 11-15.

Личные статусы и персональные социометрические индексы деловых отношений участников исследования представлены на рисунке 2. Рисунок 3 демонстрирует соотношение членов группы по статусам. Диаграмма показывает, что 18,8% участников являются «звездами» в деловых отношениях, «предпочитаемых» – 12,5%, «принятых» – 18,8%, «пренебрегаемых» и «изолированных» – по 25%. Это говорит об отсутствии слаженной работы в коллективе.

№ п/п	Ф.И.О.	Статус	Персональные социометрические индексы					
			Социометрический статус *			Эмоциональная экспансивность **		
			положительный	отрицательный	общий	положительная	отрицательная	общая
1	1	принятый	0.2	0	0.2	0.27	0	0.27
2	2	пренебрегаемый	0.13	0	0.13	0.27	0	0.27
3	3	изолированный	0	0	0	0.2	0	0.2
4	4	звезда	0.73	0	0.73	0.27	0	0.27
5	5	изолированный	0	0	0	0.4	0	0.4
6	6	пренебрегаемый	0.07	0	0.07	0.33	0	0.33
7	7	предпочитаемый	0.47	0	0.47	0.27	0	0.27
8	8	пренебрегаемый	0.07	0	0.07	0.27	0	0.27
9	9	изолированный	0	0	0	0.4	0	0.4
10	10	звезда	0.87	0	0.87	0.33	0	0.33
11	11	принятый	0.4	0	0.4	0.27	0	0.27
12	12	принятый	0.4	0	0.4	0.33	0	0.33
13	13	пренебрегаемый	0.07	0	0.07	0.27	0	0.27
14	14	предпочитаемый	0.53	0	0.53	0.2	0	0.2
15	15	звезда	0.8	0	0.8	0.27	0	0.27
16	16	изолированный	0	0	0	0.4	0	0.4

Рисунок 2 – Персональные социометрические индексы №1 (деловые отношения в группе)

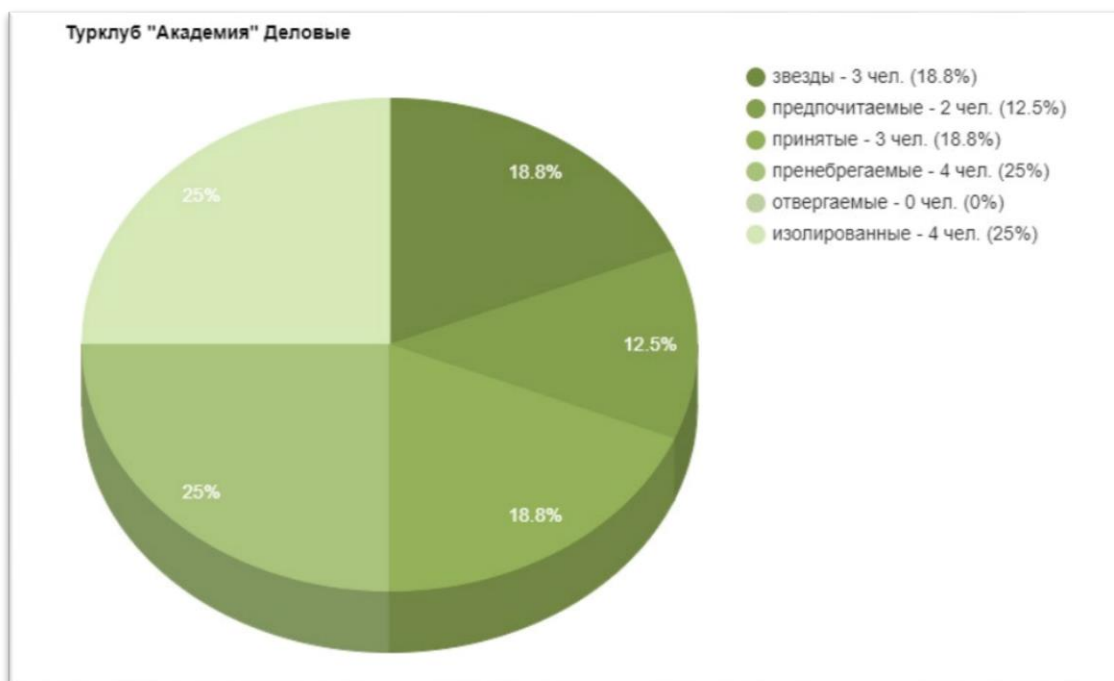


Рисунок 3 – Соотношение членов группы по статусам (деловые отношения), в % к общему числу членов группы

Перейдем к личностным отношениям организаторского состава турклуба «Академия». Исследование личностных отношений в малой группе предоставляет возможность профилактики межличностных конфликтов [8]. Выбор участников исследования представлен в социоматрице на рисунке 4.

№ п/п	Ф.И.О.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	■									+	+		+			
2	2	+	■								+				+		
3	3	+	+	■				+						+			
4	4	+	+		■						+	+	+			+	
5	5			+		■		+		+							+
6	6	+	+		+		■					+	+				
7	7							■				+	+	+	+		
8	8					+			■		+	+		+	+		+
9	9	+	+							■				+	+		
10	10	+	+								■					+	
11	11							+				■		+			+
12	12							+		+	+		■		+		
13	13							+			+			■			+
14	14	+	+								+				■		
15	15				+							+	+			■	
16	16	+	+	+				+	+					+		■	
<b>Положительные</b>		<b>8</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Отрицательные</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>		<b>8</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Всего взаимно-положительных</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Всего взаимно-отрицательных</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Рисунок 4 – Итоговый бланк социометрического опроса №2 (личностные отношения в группе)

Из результатов социометрического опроса по критерию №2 были выявлены следующие взаимно-положительные выборы: 1-10, 1-14, 2-10, 2-14, 4-15, 7-11, 7-12, 7-13, 10-14, 11-12, 11-15, 13-16. Личные статусы и персональные социометрические индексы личностных отношений участников опроса представлены на рисунке 5.

№ п/п	Ф.И.О.	Статус	Персональные социометрические индексы					
			Социометрический статус *			Эмоциональная экспансивность **		
			положи- тельный	отрица- тельный	общий	положи- тельная	отрица- тельная	общая
1	1	звезда	0.53	0	0.53	0.2	0	0.2
2	2	предпочитаемый	0.47	0	0.47	0.2	0	0.2
3	3	пренебрегаемый	0.13	0	0.13	0.27	0	0.27
4	4	пренебрегаемый	0.13	0	0.13	0.4	0	0.4
5	5	изолированный	0	0	0	0.27	0	0.27
6	6	принятый	0.2	0	0.2	0.33	0	0.33
7	7	принятый	0.33	0	0.33	0.27	0	0.27
8	8	изолированный	0	0	0	0.4	0	0.4
9	9	пренебрегаемый	0.07	0	0.07	0.27	0	0.27
10	10	предпочитаемый	0.4	0	0.4	0.2	0	0.2
11	11	предпочитаемый	0.47	0	0.47	0.2	0	0.2
12	12	предпочитаемый	0.4	0	0.4	0.27	0	0.27
13	13	принятый	0.33	0	0.33	0.2	0	0.2
14	14	предпочитаемый	0.47	0	0.47	0.2	0	0.2
15	15	пренебрегаемый	0.13	0	0.13	0.2	0	0.2
16	16	принятый	0.2	0	0.2	0.4	0	0.4

Рисунок 5 – Персональные социометрические индексы №2 (личностные отношения в группе)

Соотношение членов исследуемой малой группы по персональным статусам в личностных отношениях представлено на рисунке 6. В личностных отношениях было выявлено всего 6,3% «звезд», 31,3% «предпочитаемых», 25% «принятых», 25% «пренебрегаемых» и всего 12,5% «изолированных». Как видим, «предпочитаемых» и «принятых» заметно больше в системе личностных отношений, по сравнению с деловыми отношениями, «изолированных» – в два раза меньше.

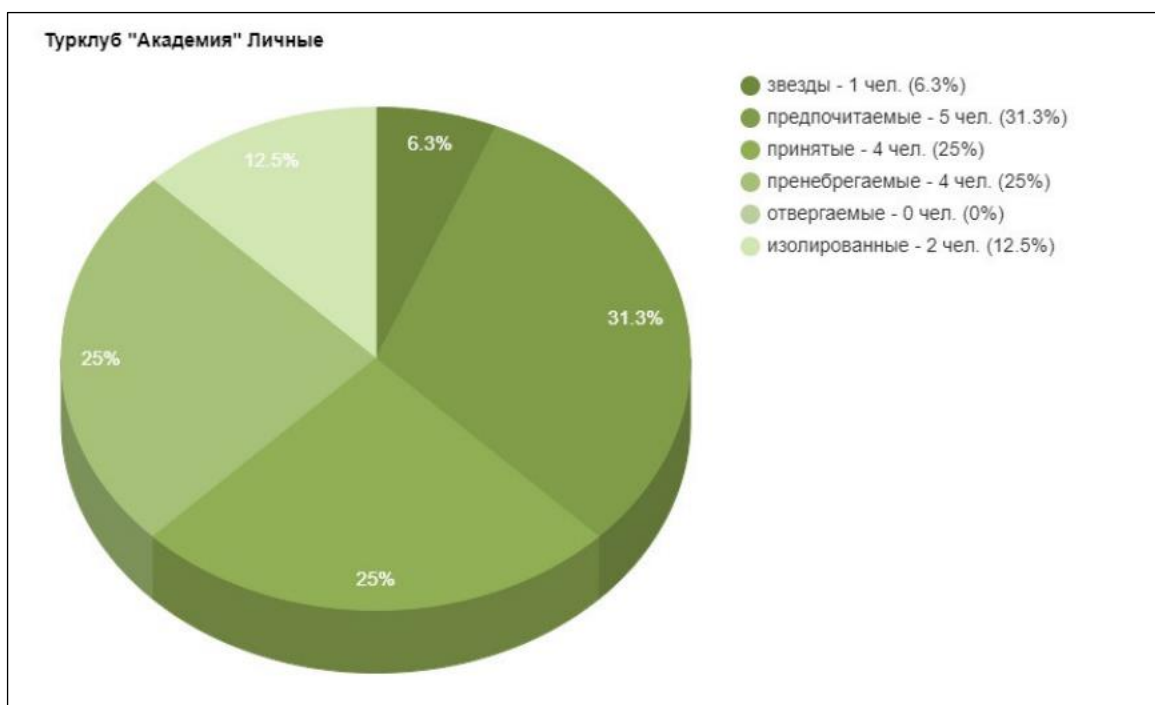


Рисунок 6 – Соотношение членов группы по статусам (личностные отношения), в % к общему числу членов группы

**Заключение.** На основании вышеизложенного можем сделать вывод, что в турклубе «Академия» преобладают личностные отношения,

В решении деловых вопросов 50% участников опроса являются «пренебрегаемыми» и «изолированными», что очевидно, удаляет их из участия в принятии решений относительно деятельности турклуба.

Для малой группы, выполняющей функции организатора туристской деятельности в вузе, данные характеристики являются скорее отрицательными и не способствующими эффективной работе. Поэтому в перспективе необходима целенаправленная деятельность по сплочению турклуба с применением соответствующих практик [1, 5, 6].

#### Список литературы

1. Бурцев, В. А. Системный подход к исследованию проблемы формирования спортивной культуры студентов в процессе обучения в вузе / В. А. Бурцев, И. Г. Хурамшин, Н. Д. Бобырев // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2-26. – С. 5906-5910. – EDN UBHRGX. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23821920> (для авторизованных пользователей)

2. Вайсбург, А. В. Современные методы социологических исследований: учебное пособие / А. В. Вайсбург. – Тверь: ТвГТУ, 2019. – 204 с. – ISBN 978-5-7995-1020-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/171329> (дата обращения: 01.12.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Галиева, А. А. Социометрическое измерение схоженности туристской группы / А. А. Галиева, А. З. Хурамшина // *Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : Сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой*. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 341-344. – EDN GFHDGX. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42968353> (для авторизованных пользователей)

4. Маклашова, Э. А. Динамика туристических компаний в Республике Татарстан в период 2008-2013 годов / Э. А. Маклашова, А. З. Хурамшина // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона : Международная научно-практическая конференция, Казань, 28–29 ноября 2013 года / Редколлегия: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлетова, В.М. Афанасьева, Е.М. Курочкина. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2013. – С. 122-124. – EDN QMWJMT. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21775424> (для авторизованных пользователей)

5. Развитие тактических навыков спортсменов-туристов на примере прохождения дистанции 4 класса сложности / Р. Р. Набиуллин, И. Г. Хурамшин, С. В. Дерзаев, А. Ф. Исмагилова // Современное педагогическое образование. – 2022. – № 11. – С. 193-196. – EDN VONUYF. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49947721> (для авторизованных пользователей)

6. Система мониторинга внеучебной деятельности студентов профиля «Спортивно-оздоровительный туризм» с учетом формируемых компетенций / Р. Р. Набиуллин, И. Г. Хурамшин, С. В. Дерзаев, А. Ф. Шакирова // Современное педагогическое образование. – 2021. – № 11. – С. 92-96. – EDN JCPRPB. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47348526> (для авторизованных пользователей)

7. Социоматрица.Онлайн: портал для онлайн обработки социометрического опроса – URL:<https://socialmatrix.net/> (для авторизованных пользователей)

8. Фатхуллина, Л. З. Теоретико-методологические методы предупреждения конфликтов в школьной среде / Л. З. Фатхуллина, Д. С. Ярцева // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – Т. 16. – № 15. – С. 270-276. – EDN RAJESH. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20214434> (для авторизованных пользователей)

9. Хурамшин, Б. И. Выбор метода исследования факторов и причин выбора пути разрешения кризиса в спортивной социализации юного спортсмена / Б. И. Хурамшин // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием. В 3-х томах, Казань, 26 апреля 2019 года / Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 640-641. – EDN LEIKIN. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38207668> (для авторизованных пользователей)

10. Хурамшина, А. З. Занятия физической культурой и спортом в образе жизни казанцев различного возраста: результаты социологического наблюдения / А. З. Хурамшина, И. Г. Хурамшин // Вестник экономики, права и социологии. – 2022. – № 2. – С. 144-149. – EDN SFORRL. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48846532> (для авторизованных пользователей)

11. Хурамшина, А. З. Институционализация студенческого спорта в России: нормативные правовые основы организации студенческого спортивного клуба / А. З. Хурамшина, И. И. Аглямков, Д. А. Винокуров // SocioTime / Социальное время. – 2020. – № 3(23). – С. 94-101. – DOI 10.25686/2410-0773.2020.3.94. – EDN WWEGRO. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45043666> (для авторизованных пользователей)

12. Хурамшина, А. З. Институционализация туризма в Татарстане: числовые показатели / А. З. Хурамшина, Э. А. Маклашова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4. – С. 611. – EDN STRTUL. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22285948> (для авторизованных пользователей).

13. Хурамшина, А. З. Социология физической культуры и спорта / А. З. Хурамшина, И. Г. Хурамшин ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань : ООО «Центр инновационных технологий», 2020. – 144 с. – ISBN 978-5-93962-985-0. – EDN UOHQGS.

УДК 799.3

## МЕТОДИКА ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В КАДЕТСКОЙ ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ

**Шуплецова И.К.**

*студент*

**Набиуллин Р.Р.**

*к.б.н., доцент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье мы представили тематический план туристской подготовки для обучающихся в кадетской школе-интернат. Также мы указали количество запланированных занятий и срок их реализации исходя из разработанного тематического плана. Прописаны разнообразные виды деятельности учащихся, а также предложены три последовательных этапа обучения туризму.

*Ключевые слова:* туристская подготовка, школьный туризм, теоретические занятия, практические занятия, кадеты, основы безопасности жизнедеятельности.

**Актуальность.** Занятия по основам безопасности жизнедеятельности, как и многие другие предметы в школе, проводятся в учебное время. Но мы считаем, что этого недостаточно для полноценного получения практических навыков и умений, так как во время занятий учащиеся, как правило, изучают теоретическую часть предмета.

Для полноценного получения практических навыков и умений мы предлагаем туризм, как средство освоения и закрепления туристских навыков, которые составляют большую часть практики по предмету основы безопасности жизнедеятельности.

В настоящее время, школьный туризм получил четкое определение, классификацию и основные теоретические принципы, пригодные для его организации. Каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, реализуя которые можно организовать школьный туризм.

**Цель исследования:** разработать методику туристской подготовки для обучающихся в кадетской школе-интернат.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами был изучен план внеурочной деятельности ГБОУ «Казанская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза Б.К. Кузнецова» на 2022-2023 учебный год [2].

Методика туристской подготовки для обучающихся в кадетской школе-интернат, исходя из плана внеурочной деятельности отмеченного ранее, должна подходить под спортивно-оздоровительное направление развития личности.

В тематическом плане туристской подготовки для обучающихся в кадетской школе-интернате мы указали названия 12 тем, а также количество выделяемых часов на каждую из тем, с учетом объема сложности для восприятия обучающимися информации, которые представили на рисунке 1.

№	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Личное и групповое туристское снаряжение	2
3	Питание в туристском походе	2
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3
5	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3
6	Топография и ориентирование	7
7	Первая доврачебная помощь	3
10	Окружающая среда и факторы опасности	3
	Всего	24

Рисунок 1 – Тематический план туристской подготовки для обучающихся в кадетской школе-интернате

В рамках методики, нами было принято решение проводить занятия 2 раза в неделю в течении 3-х месяцев. В общей сумме должно быть реализовано 24 занятия во внеурочное время [1].

Занятия подразделяются на теоретическую и практическую части. В рамках изучения теоретической части предлагаются беседы, иллюстрации, презентации, чтение карты. В практической части предусматривается реализация игр, упражнений, тактической и технической подготовок, вязание узлов и многое другое.

Мы предполагаем, что внедрение и апробация методики даст возможность поднять на качественный уровень практическую подготовку учащихся.

В обучении туризму, мы рассматриваем три последовательных этапа: знакомство с основами туризма; овладение двигательными действиями для передвижения на местности, а также усвоение элементов туристской тактики и приемов организации быта в условиях местности; совершенствование полученных знаний и технико-тактических действий.

Совершенствование специальных навыков и двигательных способностей учащихся, рассматривается как завершающий этап обучения [3].

**Заключение.** Таким образом, нами планируется провести 2 среза до и после внедрения методики, которые включают в себя:

- установку палатки (необходимо на время собрать и разобрать палатку);
- условные знаки (необходимо дать правильное название условным знакам);



- азимут (необходимо определить азимут, по которому надо идти от родника на высоте 142,0 до дома лесника);
- костры (необходимо правильно ответить на вопросы теста);
- наложение повязки (необходимо правильно наложить повязку на палец).

Мы предполагаем, что разработанная нами методика туристской подготовки обучающихся в кадетской школе-интернате позволит успешно получить практические навыки и умения по действиям в чрезвычайных ситуациях, освоить и закрепить туристские навыки.

#### **Список литературы**

1. Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 (ред. от 15.11.2013) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
2. Электронное образование в Республике Татарстан: официальный сайт. – Казань. – URL : [https://edu.tatar.ru/vahit/kadet\\_sch-int6](https://edu.tatar.ru/vahit/kadet_sch-int6) (дата обращения: 27.01.2022) – Текст : электронный.
3. Жукова, Е.Ю. Реализация внеурочной деятельности в кадетских классах общеобразовательных учреждений в условиях внедрения ФГОС ОО / Е.Ю. Жукова, Н.А. Масленникова. – Текст : электронный // Интернет-журнал «Киберленинка». – 2016 – №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-vneurochnoy-deyatelnosti-v-kadetskih-klassah-obscheobrazovatelnyh-uchrezhdeniy-v-usloviyah-vnedreniya-fgos-oo-1> (дата обращения: 29.01.2022).

# СОДЕРЖАНИЕ

### **СЕКЦИЯ 3.**

#### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ**

#### **АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ..... 3**

Айгужинова Г.З., Темиргалиева С.Е.

NEW APPROACHES IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION

CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOR ..... 4

Аносов В.В.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ .... 10

Ахметова А.А., Усманова Е.Н.

К ВОПРОСУ О ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В СРЕДНЕМ ЗВЕНЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ..... 13

Беспалова А., Золотухина И.А.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ГРУППЫ ..... 17

Борзых С.Э., Выхованец И.А., Никитенко А.В.,

Пчелинцев С.Ю., Сакулин М.Г., Шуманский И.И.

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ ..... 22

Борщева А.Е., Баянкина Д.Е.

СТЕПЕНЬ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ

НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ ..... 26

Власова Э.И., Коновалов И.Е.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ИНТЕГРАЦИИ ВСЕХ ОБЛАСТЕЙ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ ..... 30

Востриков В.А.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ..... 35

Гагаркина Д.А., Фролова Е.В.

АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СКАЛОЛАЗАНИЯ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-15 ЛЕТ ..... 39

Галимуллина Г.Р., Трегубова Т.М.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ

КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ..... 42

Ганин Е.Д., Макаров В.А., Дрогомерецкая М.В.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ ..... 45

Григан С.А.

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ..... 50

Даутов Р.Ф., Трегубова Т.М.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ,

ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ..... 54

Дементьев М.Ю., Трегубова Т.М.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

НА ИХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ..... 58

Демидова А.Д., Мотигуллина А.Р. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТРИАТЛОНА В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН .....	62
Дидович А.Н., Боярская Л.А., Попова Е.В., Барбашова М.А., Моисеева Н.И. МЕТОДИКА ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС СПО НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ .....	67
Емельянов В.Д. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ .....	72
Жмуров С.А., Калинин Е.В. РАЗВИТИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ВИДОВ СПОРТА .....	76
Забусова М.А. ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ В СРАВНЕНИИ С НОРМАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИМИСЯ СВЕРСТНИКАМИ .....	78
Заглядин Д.С. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ .....	81
Зизикова С.И. МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА НАСТАВНИЧЕСТВА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ .....	84
Зиннатнуров А.З. ИГРОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ БОКСЕРОВ .....	90
Зиннатнуров А.З. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ 11-12 ЛЕТ ...	94
Иванова О.А., Овсянникова В.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ВОЛЕЙБОЛОМ СРЕДИ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ Г. ВОРОНЕЖ .....	98
Иванова О.А., Нелюбина Л.В. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ОДНОГО ИЗ СРЕДСТВ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА .....	102
Колесников М.Б. СРЕДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ 11-12 ЛЕТ .....	106
Комиссарова Т.Р. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	110
Котельникова М.А., Гасанова Ю.Н. ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ: ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ .....	115

Куманцова Е.С., Коробова Е.В. ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ .....	120
Лигута В.Ф., Лигута А.В. ОЦЕНКА СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ КОРЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ ПРИАМУРЬЯ.....	123
Максимова Ф.В., Симонова О.Ю. МАССОВО СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «КРОСС НАЦИИ» КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ .....	127
Малыгина М.А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНИНИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	130
Малых Е.И., Санатулов А.Э. ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ .....	134
Масальская М.А., Сошко Н.И. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА ЧЕЛОВЕКА .....	138
Милютина П.А., Мугаллимова Н.Н. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЫШЦ РУК У ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АРМРЕСТЛИНГА.....	141
Миронов А.В., Айтумбитова А.Э. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОНДО У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	144
Моисеев С.А., Алексеев А.Е., Никитин М.В. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА ПРИ УПРАВЛЕНИИ СЛОЖНЫМИ СПОРТИВНЫМИ РАВНОВЕСИЯМИ.....	149
Мокрушина А.Д., Зизикова С.И., Файзрахманов И.И. СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	152
Мустафинова А.Н. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ У ЮНЫХ ТАНЦОРОВ 5-7 ЛЕТ .....	157
Набоких А.А., Зизикова С.И. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	161
Науметова А.М., Усманова Е.Н. РЕАЛИЗАЦИЯ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	165
Никитин Н.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОПОВТОРА КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПАУЭРЛИФТИНГОМ.....	170

Никитин Н.В. К ВОПРОСУ ОБ ИССЛЕДОВАНИИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ .....	174
Омарова Р.М., Гареева А.С. ПАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КАК ОСНОВОЙ КОМПОНЕНТ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТАНЦОРОВ 14-15 ЛЕТ .....	177
Остапук Д.А. ПОСТРОЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ФУЛЛ-БОДИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ .....	182
Павлова А.А., Юнусова А.А. ПРИМЕНЕНИЕ ДРЕВНЕКИТАЙСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ .....	187
Пашкова Н.Н., Максимова Ф.В. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ .....	189
Передернина М.О., Фонарев Д.В. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ .....	192
Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н., Петрова М.А. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВФСК «ГТО» В ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ .....	196
Prokhorov I.A., Brovkin A.P. HISTORY OF ATHLETICS DEVELOPMENT AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECT OF PHYSICAL EDUCATION .....	201
Пугачев И.Ю. ИНФОРМАТИВНЫЕ СРЕДСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .....	206
Пьянков И.С. АНАЛИЗ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ «БЕГ НА 3 КМ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ ЕКАТЕРИНБУРГСКОГО СУВОРОВСКОГО ВОЕННОГО УЧИЛИЩА .....	211
Савкина Н.В., Панина И.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ .....	215
Садыкова А.К. СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СПОСОБЫ ЕГО РАЗВИТИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЕМ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПРАКТИК.....	219
Салахова Л.И. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ДИНАМИКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ .....	224
Санина А.С. ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ ЗА СЧЕТ ВНЕДРЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	227

Санников А.Н., Ахматгалиев Р.Р. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ .....	230
Семенюк Е.Н., Сошко Н.И. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ .....	235
Сергеев Н.А., Пайгунова Ю.В. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА КАК МАССОВОЙ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ .....	239
Серазетдинова Л.И., Волкова Р.Ф., Утегенова Н.Р., Марахтанова В.И., Скрынник В.В., Трегубова Т.М. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ СО СТУДЕНТАМИ КФУ .....	242
Стяжкина Е.С., Фонарев Д.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	248
Сударь В.В., Шкалаберда К.В., Андрейцева М.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЦИКЛА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ДЕВУШКАМИ НА ОСНОВЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ....	252
Тишкин В.В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	256
Транькова А.А., Кузнецова Ю.Н. МОДЕЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ В СЕКЦИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ .....	260
Уляева Л.Г. ОСОБЕННОСТИ УСПЕШНОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ .....	264
Фролова С.С. КЕЙС-ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	268
Хаертдинова А.А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	273
Харечкин А.Н., Оганесян А.Н. К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ .....	277
Цахний М.Б. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ МОЛОДЕЖИ В ВУЗАХ .....	281
Черных Е.В. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ КОНКУРЕНТНОЙ СПОСОБНОСТИ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ.....	286

Шайхутдинов Р.Н. МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ .....	291
Шакирова А.Р. ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	295
Shakirova A.R. TEACHER'S PEDAGOGICAL TECHNIQUE AS A MEANS OF ATTRACTING INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS .....	298
Шамгуллин А.З., Шамгуллина Г.Р. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ.....	301
Шамгуллина Г.Р., Шамгуллин А.З., Хузиахметова И.И. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 9-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	305
Шерлыкова У.Е. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ .....	310
Шибeko А.Д., Петькова А.А. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ .....	314
Shishkina D.D. GLOBAL CHILDREN'S TENNIS DEVELOPMENT PROGRAM «PLAYS STAY».....	318
Шулина А.И. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРЕД НАЦИОНАЛЬНЫМИ МЕЖДУНАРОДНЫМИ СПОРТИВНЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ СРЕДИ ЖЕНЩИН-ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ В ФОРМАТЕ ОБМЕНА МЕЖДУНАРОДНЫМ ОПЫТОМ .....	321
Юречко О.В. О ПРОБЛЕМЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА «ГИМНАСТИКА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	333
Юсковец Е.И. ВЕКТОРЫ МОНИТОРИНГА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ЮНЫХ БЕГУНОВ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ОТБОРА .....	338
Якимов В.А. ФОРМИРОВАНИЯ АКТУАЛЬНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	342
Ялалов Н.Р., Трегубова Т.М. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	347



## **СЕКЦИЯ 4**

### **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

#### **И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ..... 350**

Афонасьев Н.Е.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ  
ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ..... 351

Бурлакова Т.Л.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ..... 354

Бутянов В.А., Коновалов И.Е.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВИДЕОАНАЛИЗА В ТРЕНИРОВОЧНОМ  
И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКИХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ КОМАНД ..... 358

Гайдаш А.И.

СОВРЕМЕННАЯ ПРОБЛЕМАТИКА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ..... 363

Галеев Б.Г.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ  
С УЧЕТОМ СИЛЫ И СЛАБОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ..... 366

Гасанова Ю.Н., Сюч С.А.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ  
РОССИЙСКИХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ВУЗОВ ..... 371

Головина Е.А., Бондарева А.Ю.

РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ «МИКС-АЭРОБИКА» В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ..... 375

Голубина О.А., Кочнев А.В., Агеева О.Н., Юшманова Е.В.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В СЕВЕРНОМ ВУЗЕ ..... 379

Гулицкая Т.Н., Доманцевич Д.С.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ ..... 383

Дяченко О.А.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОГРЕССА  
СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ ..... 387

Еганов А.В., Рзаев Д.О., Чикишев С.Г., Кошкарева Е.А.

ВЛИЯНИЕ ПАРАМЕТРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ ПАМЯТИ  
НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КУРСАНТОВ ..... 389

Енченко И.В., Мовчанова М.Д.

ВЫБОР СТУДЕНТАМИ КЛАССА В ГРЕБНОМ СПОРТЕ  
С УЧЕТОМ ПЕРВОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ..... 392

Зарипова А.М., Бильданова Ф.Ю., Еникеев Ш.Р.

ХОККЕЙ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ..... 397

Игнатьева М.Г.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ..... 400

Идрисова Н.А. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛИЧНОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ .....	404
Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Герасимова И.Г. ОЦЕНКА ПРОЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОК РАЗНЫХ КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ .....	409
Ишмухаметов И.З., Гурьянова Э.А., Магафурова В.А. АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	414
Киселева С.А. ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА .....	417
Колбин М.Е. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ В ВУЗАХ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ .....	422
Котельникова М.А., Гасанова Ю.Н. ГИГИЕНА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	426
Круглик И.С., Тур А.В., Чиндо Е.А., Каныгин А.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ .....	431
Ляшко И.А. АНАЛИЗ БЫСТРОГО ПРОРЫВА БАСКЕТБОЛИСТКАМИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ИГРОВЫХ УСЛОВИЯХ .....	436
Медведева Н.Ю., Ерещук Е.В., Тур А.В. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ...	440
Монастырев С.Н., Болотникова В.Д., Болдырев И.И. МОНИТОРИНГ МОТИВАЦИОННОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ.....	444
Морозова Л.В. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В РАМКАХ КОНЦЕПЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ .....	447
Мотрич Е.С., Рахимов А.Р., Востриков В.А. САМБО В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ .....	453
Норкина О.С., Сошко Н.И. ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ .....	456
Осик В.И., Кирий Е.В. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	460
Родионова И.А., Шалупин В.И., Куманцова Е.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	465
Роотермель К.С. ВЛИЯНИЕ САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ НА УСПЕШНОСТЬ ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ .....	472

Савко К.А., Сошко Н.И. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	477
Сивицкая А.П., Калиниченко А.С., Тур А.В. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА .....	479
Сидоренко А.С. ХУПТАКРАУ В АСПЕКТЕ МОТИВАЦИОННЫХ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ ВУЗА .....	483
Тавлинов А.С., Зизикова С.И. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, ИХ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ .....	486
Федотов И.А. ВНЕУРОЧНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА .....	491
Хайруллин И.Т. ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	494
Хайруллин И.Т. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ДОСУГА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ .....	499
Халикова И.И., Ворошин И.Н. ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА СПОРТА СЛЕПЫХ .....	503
Халилов А.М. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ .....	507
Khusaenov A.R. MODERN TRENDS OF STUDENT SPORT DEVELOPMENT AND SPORTS RESERVE PREPARATION .....	510
Чапурин М.Н., Орлов А.И., Шнайдер М.Г. ОБ ОБУЧЕНИИ НИЖНИМ ПОДАЧАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ .....	513
Шведова Т.С., Урбанович А.С., Сошко Н.И. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ .....	521

## **СЕКЦИЯ 5**

<b>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА. РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБЩЕСТВА .....</b>	<b>524</b>
--	------------

Абдулин И.Ф., Мифтахов С.Ф., Баранов М.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ПРИ ПРИВЫЧНОМ ВЫВИХЕ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА .....	525
Агеева Н.В., Бегидова Т.П., Петрова И.В. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОГИМНАСТИКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЛИЦАМИ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА .....	528

Ахметова А.Т., Набиуллин Р.Р. АНАЛИЗ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ УЧАСТНИКОВ ОЛИМПИАДЫ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗА 2020-2021, 2021-2022 И 2022-2023 УЧЕБНЫЕ ГОДА .....	534
Балаева О.А., Ситдикова А.А. МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У МУЖЧИН, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ .....	537
Богомолова Е.А., Федосеева А.Р. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ .....	541
Богомолова Е.А., Шигапова Г.Р., Федосеева А.Р. ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДИК В МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ .....	545
Виннер К.А., Мартыканова Д.С. ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА НА ДИНАМИКУ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ .....	549
Войнова Е.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МУЗЫКАЛЬНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ АДАПТИВНОГО ФЕХТОВАНИЯ .....	552
Галеев И.Ш., Минигалеева А.З. РОЛЬ КУРСА «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗЕ .....	556
Галикеева Д.И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА .....	559
Гареева А.С. ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА .....	563
Герасимов Е.А., Васенин А.Б. АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА СРЕДСТВАМИ МИНИ ФУТБОЛА .....	568
Гиндин Е.М., Касмакова Л.Е. АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА .....	571
Гиндин М.Д. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА .....	578
Гладнева К.В., Бегидова Т.П. ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД В ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ОБУЧЕНИИ НА УРОКАХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	584
Демидова Т.Е., Милюков А.И., Еремин М.В. ИНТЕГРАЦИЯ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К СОВРЕМЕННОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ ЗА СЧЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПИТАНИЯ .....	590

Еремин М.В., Милюков А.И., Демидова Т.Е. ОЦЕНКА ВОСТРЕБОВАННОСТИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ .....	595
Забусова М.А. ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ В СРАВНЕНИИ С НОРМАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИМИСЯ СВЕРСТНИКАМИ .....	600
Загретдинов А.Л., Коваленко Н.Г., Бабичева А.Е. ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ «МОЛОДОЙ АТЛЕТ» В СИСТЕМУ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА.....	604
Имамова А.Р., Касмакова Л.Е. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	610
Калашникова Г.В., Пензина А.Р. ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ В УСЛОВИЯХ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (НА ПРИМЕРЕ ГАУСО «РЦДПОВ «АСТРА», Г. ЕЛАБУГА, РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН).....	613
Касмакова Л.Е., Березина А.В. АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ .....	619
Касмакова Л.Е., Гиндин М.Д. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА .....	624
Касмакова Л.Е., Янгнаева Л.Р. ПЛАВАНИЕ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ .....	630
Каюмова З.А., Артеменко Е.П. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	634
Кильмакаева А.Р., Ситдикова А.А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	637
Кочнева Я.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЧАСТО БОЛЕЮЩИМИ ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	640
Курах Ю.А. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....	643

Лебедев Е.В. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ В РОССИИ: ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МИССИЯ.....	648
Макина Л.Р., Кулешов Р.С. ВЗАИМОСВЯЗЬ КАЧЕСТВ ВНИМАНИЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА.....	654
Маннанов Т.И. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО ХОККЕЯ КАК ПАРАЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА .....	657
Милюков А.И., Еремин М.В., Демидова Т.Е. ВОВЛЕЧЕНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА КАК ОДНУ ИЗ СОЦИАЛЬНО УЯЗВИМЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ .....	661
Миногина Е.В. РАЗВИТИЕ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ .....	666
Мифтахов С.Ф., Абдулин И.Ф. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СМАРТФОНА И ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТ.....	670
Михайлов А.А., Чиркин Н.А. ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ АФК В ИВАНОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА С ИВАНОВСКИМ РЕГИОНАЛЬНЫМ ОТДЕЛЕНИЕМ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА РОССИИ».....	673
Моздокова Ю.С. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	679
Набиуллина Р.А., Касмакова Л.Е. АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ.....	684
Петрунина С.В., Рубцова Н.О., Хабарова С.М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ .....	687
Романов К.П., Шаймиева А.Д., Ребров Р.А. ХОРЕОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА У ЛИЦ С СИНДРОМОМ ДАУНА .....	692
Салмова А.И. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БИЛЬЯРДИСТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	696
Саушкина А.О. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ .....	700
Седоченко С.В., Савинкова О.Н., Черных А.В. ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ О ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ ...	703

Сидоряк Н.Г., Романец А.В., Волошен В.В., Воронин Д.Е. АДАПТАЦИОННЫЕ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, МИКРОЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ НА ДОЗИРОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ.....	708
Ситдикова А.А., Гиндин А.М. МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ .....	713
Соломкина А.К., Макина Л.Р. ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ.....	720
Сорокина А.Б., Гильмутдинова Р.И. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ .....	725
Таймарова К.Ю., Тимченко Т.В. АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА .....	729
Тербукова С.Н., Фонарев Д.В. МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ НА ПОЗДНИХ СРОКАХ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.....	732
Токмакова Н.Ю., Меркулов А.А. ВЛИЯНИЕ АРОМАТЕРАПИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ .....	736
Федосеева А.Р., Богомолова Е.А. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ .....	739
Фролов Е.В., Николаев А.Г., Стрыгин Р.Ю. ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО ЗРЕНИЮ.....	743
Хазиахметова Э.Р., Мунавирова Л.Р. РАЗВИТИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	747
Царева М.И. ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ .....	751
Цухлов Н.А., Герасимов Е.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ФЛОРБОЛУ ПО ПРОГРАММЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ .....	754
Чернов В.Е., Аширов А.К., Агеев С.Л. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	758
Чернов В. Е., Никулин А.А. Тиссен П.П. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО .....	762

Шаймарданов Э.Ф., Мартыканова Д.С. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ИТ ВУЗА СО СКОЛИОЗОМ 1 СТЕПЕНИ .....	766
Шарафутдинова Л.А., Шаймиева А.Д., Галиахметова Г.Л. ОТНОШЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ К ИНКЛЮЗИИ В СПОРТЕ И ОБРАЗОВАНИИ .....	771
Шеворакова Ю.Г., Голикова Е.М. ТЮТОРСКО-ВОЛОНТЕРСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА В ПРАКТИКЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	775
Яковлева Е.В., Скнарина Е.Ю. О ФАКТОРАХ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	780

## **СЕКЦИЯ 6**

### **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ**

### **И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ..... 786**

Ахметшарафова Г.Р. Евграфов И.Е. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....	787
Беспутина В.Д. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА .....	791
Гильманова Р.Р., Набиуллин А.Р. ТУРИСТСКИЙ САБАНТУЙ «САБАН-ТУР» КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЭТНОГРАФИЧЕСКОГО ТУРИЗМА .....	796
Голикова Е.М. РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА .....	799
Казанчева Х.К., Ципинов О.А. ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА НА СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ТЕРРИТОРИЙ ТУРИСТСКИХ ДЕСТИНАЦИЙ .....	802
Курсова Е.Д., Дерзаев С.В. ТУРИСТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» В ЦИВИЛЬСКОЙ СОШ №1 РЕСПУБЛИКИ ЧУВАШИЯ .....	806
Леонтьев О.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАТРИОТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ РЕКРЕАЦИОННЫХ И ТУРИСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕРРИТОРИИ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	810
Миронов А.А., Евграфов И.Е. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ ПОСРЕДСТВОМ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ЛОЯЛЬНОСТИ ДЛЯ ТУРИСТСКОГО КЛУБА «АКАДЕМИЯ».....	814



Насырова Л.Р., Евграфов И.Е. ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	818
Сахапова А.Н., Ситдикова А.А. УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫПУСКНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА.....	822
Тазутдинова А.И. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ДИСЦИПЛИНЕ «ДИСТАНЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ» .....	826
Томилин К.Г. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И СОВРЕМЕННОГО ТУРИЗМА В РОССИИ.....	829
Федотова Н.А., Роженцев А.А. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА.....	834
Филиппов А.В., Евграфов И.Е. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ-СТЕНДОВИКОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	838
Хурамшин И.Г., Абдуллина А.И. ВОСТРЕБОВАННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОГО МЕРОПРИЯТИЯ «X-TRAVEL» ПО КОМБИНИРОВАННЫМ ВИДАМ ТУРИЗМА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПГУФКСИТ .....	841
Хурамшина А.З., Гильманова Р.Р. ОЦЕНКА ЗАДАНИЙ ДНЕВНИКА «ЮНЫЙ ТУРИСТ» С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА ФОКУС-ГРУПП.....	845
Хурамшина А.З., Любимов А.А. СОЦИОМЕТРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ АКТИВА ТУРКЛУБА «АКАДЕМИЯ» .....	849
Шуплецова И.К., Набиуллин Р.Р. МЕТОДИКА ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В КАДЕТСКОЙ ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ.....	855
<b>СОДЕРЖАНИЕ .....</b>	<b>858</b>