

16+



ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**XI Всероссийская
научно-практическая конференция**

Нижневартоск, 21 октября 2021 года



Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

УДК
ББК 72я43
П 26

16+

Печатается по решению Ученого совета
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»
протокол № 1 от 26.01.2021

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021>

П 26 **Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма:** материалы XI Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 21 октября 2021 г.) / отв. ред. Л.Г. Пащенко. Нижневартовск: Изд-во НВГУ, 2021. 540 с.

ISBN 978-5-00047-622-2

ББК 72.0я43



Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ISBN 978-5-00047-622-2



© Нижневартовский государственный университет, 2021

РЕЗОЛЮЦИЯ

XI Всероссийской научно-практической конференции
«Перспективные направления в области физической
культуры, спорта и туризма»
(г. Нижневартовск, 21 октября 2021 г.)

21 октября 2021 года в городе Нижневартовске состоялась XI Всероссийская научно-практическая конференция «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма», которая была организована и проведена ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет».

Цель конференции – осуществление обмена научно-практическими достижениями ведущих ученых и практиков в области физической культуры и спорта. В Конференции приняли более 200 специалистов в сфере физической культуры и спорта. Среди них ученые и практики в области физической культуры и спорта, а также представители муниципальных органов власти. В конференции принимают участие представители более 35 субъектов Российской Федерации, а также представители Республики Беларусь и Украины.

Основными направлениями работы конференции явились:

1. Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры, спорта и туризма;
2. Теоретико-методические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта;
3. Медико-биологические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности;
4. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
5. Современные проблемы и перспективы развития рекреативной физической активности населения в России;
6. Современное состояние и перспективные направления развития массового спорта в регионах России.

Председатель оргкомитета: Горлов Сергей Иванович, доктор физико-математических наук, профессор, ректор ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет».

В рамках Конференции были проведены: пленарное заседание, работа в секции. В открытой дискуссии ученые, представители спортивного движения и сферы образования рассматривали взаимосвязь спорта и здоровья, определяя их роль и место в современной жизни человека. Обсуждались вопросы дальнейшего межведомственного сотрудничества для поиска путей улучшения физического и духовного здоровья подрастающего поколения.

Участники отмечают, что конференция подтвердила статус научно-практической площадки для обсуждения и выработки подходов к решению актуальных вопросов, осмысления перспектив и условий развития физической культуры и спорта, расширения сферы сотрудничества между специалистами России.

В целом, участники конференции отметили актуальность представленных докладов, представленных на пленарном и секционных заседаниях, высокий организационный уровень проведения конференции и приняли следующие решения:

1. Активизировать работу по привлечению к участию во Всероссийской научно-практической конференции «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма», а также представителей зарубежных организаций.

2. Продолжить практику проведения научно-практических конференций по различным проблемам физической культуры и спорта с широким привлечением ведущих специалистов соответствующей области и средств массовой информации.

3. Разместить резолюцию Всероссийской научно-практической конференции «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» на сайте ФГБОУ ВО Нижневартровский государственный университет <http://nvsu.ru/ru/materialyikonf> и направить в соответствующие Министерства и ведомства.

4. Издать сборник материалов конференции.

5. Развивать научное сотрудничество и информационный обмен между участниками конференции.

Резолюция XI Всероссийской научно-практической конференции «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» одобрена участниками конференции и предложена к распространению в Интернет-ресурсах.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| <i>Агеева Г.Ф., Гранькова А.А.</i> Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий с элементами спортивно-оздоровительного туризма для детей с ОВЗ 12–13 лет .. | 15 |
| <i>Аксенова Л.В., Валитова Р.М., Ханова А.Р., Рыбина Д.А.</i> Применение упражнений аэробной гимнастики в практике проведения занятий с дошкольниками | 20 |
| <i>Аксенова Л.В., Гнатченко В.П., Суханова А.С., Коричко А.А.</i> О разработке спортивно-оздоровительной программы для детей 3–7 лет с элементами аэробной гимнастики | 24 |
| <i>Аладьева Н.В.</i> Роль института образования в охране здоровья и информировании самосохранительного поведения студенческой молодежи при занятии спортом | 28 |
| <i>Алексеева О.П.</i> Физическое воспитание обучающихся младших классов с использованием разнообразных средств аэробной гимнастики..... | 32 |
| <i>Артемова Ж.С., Курашова Е.А., Гребенюк М.Е.</i> Тенденции применения комбинированных равновесий в современных соревновательных программах художественной гимнастики | 37 |
| <i>Баченина Е.А., Логинова Д.Е.</i> Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта | 43 |
| <i>Белякин С.Г., Полятыкина Н.Д., Коричко Ю.В.</i> Эффективность применения модели методического сопровождения и особенности реализации программ подготовки в спортивной школе в условиях пандемии коронавирусной инфекции | 46 |
| <i>Бетюцкий В.М., Зверев С.Л., Асеева А.Ю., Филатова Н.П.</i> Соревновательная деятельность в быстром нападении игроков мужской гандбольной команды | 53 |
| <i>Болдов А.С.</i> Роль физической культуры в профилактике асоциального поведения..... | 58 |
| <i>Бугаевский К.А.</i> Сравнительная характеристика ряда морфофункциональных индексных значений плечевого пояса и верхних конечностей у спортсменов в ряде игровых видов спорта..... | 63 |

| | |
|---|-----|
| <i>Бугаец Я.Е., Гронская А.С., Малука М.В., Исаенко Т.А.</i> Особенности силовой выносливости тяжелоатлетов разных весовых категорий | 69 |
| <i>Бурнашев В.М.</i> Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов колледжа в процессе учебной деятельности..... | 73 |
| <i>Вакалова Л.Г., Дрига О.С.</i> Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры, спорта и туризма..... | 78 |
| <i>Варенцова И.А., Блинова С.С., Пехтерева О.О., Валейко Е.Г.</i> Использование мобильных приложений для повышения мотивации занятий физической культурой и спортом | 84 |
| <i>Варенцова И.А., Пехтерева О.О., Желудков В.Б.</i> Как фитнес-приложения и фитнес-трекеры упростили занятия спортом | 89 |
| <i>Вашкевич К.С.</i> Аспекты физического воспитания студентов в высших учреждениях образования | 93 |
| <i>Волков Л.А., Пащенко А.Ю., Жалбэ М.Г.</i> О важности определения потребностей и мотивов студентов в отношении физкультурно-спортивной деятельности | 98 |
| <i>Волкова Л.М., Митенкова Л.В., Тараканова М.Е., Кряклина А.А.</i> Социально-гуманитарные аспекты развития физической культуры | 102 |
| <i>Ворожейкин А.В.</i> Мотивация к спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя..... | 108 |
| <i>Гайфетдинова М.В., Гайфетдинов А.В.</i> Организация и содержание занятий адаптивным плаванием с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата..... | 114 |
| <i>Гимазов Р.М., Попова А.К.</i> Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние детей с нарушением интеллекта..... | 121 |
| <i>Гиренко Л.А.</i> Обеспечение безопасности студентов на занятиях по физической культуре | 125 |
| <i>Гладышева А.А.</i> Нормативные девиации двигательной нагрузки в оздоровительной физкультуре | 130 |

| | |
|--|-----|
| <i>Голубина О.А., Агеева О.Н., Юшманова Е.В., Кочнев А.В.</i> Здоровый образ жизни и оценка уровня здоровья студентов первого курса Высшей школы энергетики нефти и газа | 134 |
| <i>Голубина О.А., Агеева О.Н., Юшманова Е.В., Нейман М.А.</i> Роль физической культуры в борьбе со стрессом в жизни современного студента | 138 |
| <i>Горбачев А.С., Рубахина Е.И., Могилей Д.О.</i> Теоретико-методические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта | 143 |
| <i>Греков Ю.А.</i> Контроль и методика оценки самостоятельной работы по физической культуре студентов транспортных вузов..... | 148 |
| <i>Григорьев В.И.</i> Евроцентризм имперского проекта олимпийского спорта России | 152 |
| <i>Давыдова С.А., Красникова О.С., Пащенко Л.Г.</i> Физическая активность юношей и девушек, обучающихся в вузе, в сравнительном аспекте..... | 157 |
| <i>Дятлова В.С., Коричко А.А., Устимова А.Р.</i> Эстетические особенности исполнительского мастерства в аэробной гимнастике | 161 |
| <i>Евстигнеева О.Н.</i> Оптимизация технологии круговой тренировки для воспитанников дошкольного учреждения | 165 |
| <i>Елохова Ю.А.</i> Обучение рациональному дыханию студентов специальной медицинской группы | 169 |
| <i>Жабаков В.Е., Макаренко В.Г.</i> Теоретико-методические аспекты практико-ориентированной подготовки будущих педагогов физической культуры..... | 173 |
| <i>Захарова Л.И., Бойко Г.М.</i> Комплекс ГТО как один из факторов победы Советского Союза в Великой Отечественной войне..... | 178 |
| <i>Захарченко А.Е., Селезнева В.В.</i> Особенности физического воспитания детей школьного возраста..... | 182 |

| | |
|--|-----|
| <i>Зверев С.Л., Бетюцкий В.М., Асеева А.Ю., Филатова Н.П.</i> Защитные действия квалифицированных гандболистов..... | 186 |
| <i>Звягина Е.В.</i> Физиологическое сопровождение тренировочного процесса (методологический аспект) | 190 |
| <i>Игошев С.Б.</i> Роль региональной спортивной федерации в развитии вида спорта | 194 |
| <i>Исакова А.И., Капанова Т.В.</i> Актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физкультуры и спорта..... | 200 |
| <i>Исмаилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Шаймарданова Л.Ш., Кузнецова З.М.</i> Структура и содержание занятия по физической культуре с применением народных игр в высших учебных заведениях | 205 |
| <i>Кандаурова И.В., Петрунина О.В., Желтухина С.М., Мороз А.В.</i> Некоторые аспекты построения тренировочных занятий и содержания программы подготовки по спортивной аэробике в спортивной школе | 209 |
| <i>Каргин Н.Н., Изаак С.И.</i> Поведение как основной предмет психологии и педагогики, профессиональной деятельности | 214 |
| <i>Каркавцева И.А., Белецкая Е.В., Гутникова И.А., Каркавцева К.С.</i> Адаптивная физическая культура как средство интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в Архангельской области | 218 |
| <i>Капан В.И., Пащенко Л.Г.</i> О необходимости применения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в подготовке младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО | 222 |
| <i>Капанова Т.В., Мирзоян К.А., Монгуш О.М.</i> Значение растягивания мышц в физической культуре и влияние статического растягивания на силовые нагрузки | 227 |
| <i>Катканова И.Н., Егоренко Д.С.</i> Значение занятий физической культурой в прививании интереса к спортивной деятельности вне учебного процесса | 231 |
| <i>Киселев В.А., Лансков Е.А.</i> Сравнительный анализ пневматических винтовок МР-512 и МР-60 для обучения основам стрельбы | 235 |

| | |
|---|-----|
| <i>Киселева Н.В.</i> О роли межличностного общения в формировании физической культуры личности | 238 |
| <i>Климов М.Ю.</i> Спорт как знаковая коммуникация | 243 |
| <i>Козырев А.Н., Евсиков С.А.</i> Современные проблемы и перспективы рекреации..... | 248 |
| <i>Коричко А.В., Горохова М.Г.</i> Анализ техники плавания способом кроль на спине у девочек младшего школьного возраста | 252 |
| <i>Коршунова О.С.</i> Исследование психологических аспектов и отношение студентов к дистанционной форме образования..... | 255 |
| <i>Корюкин Д.А.</i> Особенности использования набивных мячей при технико-тактической подготовке юных боксеров..... | 259 |
| <i>Красникова О.С., Безрукова Ю.В.</i> Оценка уровня развития силовых способностей студенток вуза | 263 |
| <i>Красникова О.С., Пащенко А.Ю., Чуенко О.А.</i> Влияние элективных занятий по физической культуре и спорту на психические состояния студентов неспортивных факультетов | 267 |
| <i>Краснов С.Ю., Чернышенко Ю.К.</i> Темпы прироста личностных характеристик мальчиков 8–10 лет в образовательно-оздоровительном центре | 271 |
| <i>Красова А.А.</i> Особенности содержания внеурочных занятий по художественной гимнастике в школе..... | 275 |
| <i>Куванов В.А.</i> Методика развития силовых способностей борцов с использованием свободного отягощения в подготовительном и соревновательном периодах | 279 |
| <i>Кузнецова О.М., Мирошников А.Б.</i> Изменения состава массы тела женщин зрелого возраста с артериальной гипертензией после физической реабилитации | 283 |

| | |
|--|-----|
| <i>Курманова А.А., Баишта Л.Ю.</i> Здоровьесберегающая методика общей физической подготовки гандболистов 14–16 лет..... | 286 |
| <i>Лазарев Н.А., Пащенко Л.Г.</i> Формы и методы спортивно-патриотического воспитания подростков в образовательном учреждении | 292 |
| <i>Лансков Е.А., Киселев В.А.</i> Особенности техники стрельбы из положения сидя..... | 296 |
| <i>Лихачева Г.Т., Тууль А.В.</i> Роль физической культуры в жизни человека | 299 |
| <i>Лоскутова Э.А.</i> Занятия бодибилдингом как фактор повышения самооценки юношей-студентов | 303 |
| <i>Мальцева Л.В., Харитонова Н.Ю.</i> Физическое и психологическое здоровье студентов в условиях самоизоляции и дистанционного обучения | 307 |
| <i>Мамонтова Е.В., Кинах О.Н., Кислюк А.В.</i> Опыт работы муниципального автономного учреждения города Нижневартовска «Спортивной школы олимпийского резерва» с людьми с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями | 311 |
| <i>Маторин Д.О., Карелин А.Ю., Гасанханов Ш.З., Бодров В.В.</i> Состояние проблемы развития морально-волевых качеств курсантов в научной литературе | 316 |
| <i>Минковская З.Г., Азимок О.П., Хорошко С.А.</i> Ретроспективный анализ уровня подготовленности юных баскетболистов | 322 |
| <i>Мишнев С.Д., Симонова И.М., Шухарт Д.В.</i> Профилактика экзаменационной тревожности у студентов | 327 |
| <i>Мишнев С.Д., Шаров М.В.</i> Физическая культура как лечебное средство после COVID-19..... | 330 |
| <i>Нархова Е.Н., Пьянков С.А., Кузнецова А.И.</i> Социокультурные факторы развития спортивных юношеских секций | 335 |
| <i>Николаев В.Т.</i> Воздействие состояния гиподинамии и тренировочных нагрузок на метаболизм организма студенток университета | 339 |

| | |
|---|-----|
| <i>Никонов Е.В.</i> Теоретико-методические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта | 344 |
| <i>Пашина А.В., Пащенко Л.Г.</i> Влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние младших школьников на занятиях аэройогой..... | 348 |
| <i>Пашута В.Л., Ларькин А.И.</i> Влияние физической культуры на процессы становления молодого поколения современной России | 353 |
| <i>Пащенко А.Ю., Дятлов В.С.</i> К вопросу об индивидуализации участия студентов в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях | 360 |
| <i>Петрунина С.В.</i> Формирование мотивации к занятиям по адаптивному плаванию лиц с ДЦП и нарушениями психического развития | 365 |
| <i>Плохотнюк Е.О.</i> Условия и организация профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников Министерства внутренних дел Республики Беларусь | 369 |
| <i>Погоньшева И.А., Погоньшев А.Д., Сторчак Т.В.</i> Медико-биологические предикторы нарушений деятельности сердца спортсменов в условиях Севера..... | 375 |
| <i>Попова М.В., Лобода Н.А.</i> Социально-экономические аспекты оздоровительного туризма в России..... | 380 |
| <i>Правдов М.А., Удалова М.В., Субботина Ю.С., Якупова Д.А.</i> Режим двигательной активности и степень развития выносливости у студентов факультета физической культуры | 383 |
| <i>Пурыгина М.Г.</i> Биомеханический фактор повышения уровня надежности спортивной деятельности у студентов | 389 |
| <i>Рокосовская Л.Г.</i> Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста | 393 |
| <i>Ротарь А.В., Коричко А.В.</i> Применение элементов ушу в воспитании младших школьников..... | 397 |

| | |
|--|-----|
| <i>Самоловов Н.А., Самоловова Н.В.</i> Особенности развития скоростных способностей школьников, занимающихся боксом | 401 |
| <i>Сибилев М.С.</i> Применение упражнений атлетической гимнастики в старших классах общеобразовательной школы | 405 |
| <i>Сидоренко И.А.</i> Уровень гибкости обучающихся первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК» | 409 |
| <i>Синявский Н.И., Фурсов А.В.</i> Оценка готовности детей дошкольного возраста к освоению нормативных требований комплекса ГТО в рамках реализации проекта «БГТОШКА» | 414 |
| <i>Скворцова С.О., Горин Ю.А.</i> Анализ влияния силового индекса на точность уколов юных фехтовальщиков на шпагах | 418 |
| <i>Снигур М.Е., Алиева Ш.И.</i> Динамика развития двигательных способностей детей 5–6 лет с нарушением речи в процессе занятий по физической культуре | 422 |
| <i>Собко В.О., Коричко А.В.</i> Методика «Кроссфит» в системе физического воспитания старшеклассников | 425 |
| <i>Сорокин К.В., Морцинина Д.В., Сорокин Д.В.</i> Актуальность внедрения кроссфита в разделы физической подготовки военного вуза | 430 |
| <i>Соусь Л.Н., Борщевский А.В.</i> Научно-методические аспекты обеспечения уровня физического здоровья студентов Белорусского национального технического университета | 435 |
| <i>Старкова Е.В., Юдина Р.Н., Хисматулина К.А.</i> Профессиональные затруднения тренеров по игровым и неигровым видам спорта | 440 |
| <i>Степанова М.Н., Сулова А.В., Сергеева А.В.</i> Особенности страхования туристов в Российской Федерации | 446 |
| <i>Тараканова М.Е., Комиссарчик К.М., Халилова Л.И.</i> Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий элективной физической культурой | 452 |
| <i>Тараканова М.Е., Кондратьева М.В.</i> Особенности отношения студентов к физической культуре | 455 |

| | |
|--|-----|
| <i>Тимохина В.Э., Зарубина Д.А.</i> Йога в гамаках – дань моде или эффективное средство физической реабилитации? | 461 |
| <i>Трусей И.В., Масанова Г.Д.</i> Анализ функционального состояния центральной нервной системы на основе показателей теста простой зрительно-моторной реакции у обучающихся ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина | 466 |
| <i>Удалых С.К.</i> Барьеры и угрозы для роста индустрии туризма (региональный аспект) | 470 |
| <i>Устыменко О.Н.</i> Актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры в вузе | 477 |
| <i>Федорова Е.Ю., Ершов Н.О.</i> Особенности адаптации подростков с ОВЗ к физическим нагрузкам в процессе занятий следж-хоккеем | 482 |
| <i>Филиппова С.Н., Корольков А.Н., Лукашина Е.Е., Ованесян И.</i> Инновационные подходы к управлению физическим воспитанием обучающихся в образовательных учреждениях РФ | 486 |
| <i>Фихтер О.В.</i> К вопросу об эффективности организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в школе | 491 |
| <i>Чеботарев А.В., Старкина Л.А., Губин А.А., Фабричных Ю.Д.</i> Факторный анализ статистических показателей развития физической культуры и спорта в Липецкой области | 495 |
| <i>Чеботарев А.В., Чеботарева А.А., Бахтиярова Т.В., Сарафанова А.Н.</i> Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-аэробике с детьми в условиях МБОУДО «ГДЮЦ Спортивный» | 500 |
| <i>Шайтанова Е.А., Балакина-Шлега О.Е.</i> Последствия сгонки веса в спортивных единоборствах | 506 |
| <i>Шакирзянов И.Р., Галеев А.Р.</i> Анализ развития двигательных качеств у детей старшего школьного возраста, занимающихся лыжным спортом | 509 |
| <i>Швецов А.В.</i> Антиципация как условие планирования тактических действий лыжника-гонщика | 514 |

| | |
|--|-----|
| <i>Шкляров В.Б., Абрамов А.А., Старкин А.Н., Животворев Д.С.</i> Методика проведения факультативных занятий по флорболу в условиях общеобразовательной школы..... | 520 |
| <i>Шкляров В.Б., Чеботарев В.В., Чеботарева А.А., Бровкина Т.С.</i> Технология проведения факультативных занятий по бадминтону в условиях общеобразовательной школы..... | 525 |
| <i>Шлее И.П., Карбан А.С.</i> Баскетбол как эффективное средство укрепления здоровья..... | 530 |
| <i>Яковлева Е.В.</i> Методические подходы к формированию саморегуляции у будущих специалистов адаптивной физической культуры в процессе обучения в вузе ... | 534 |

УДК 376

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/01>*Агеева Г.Ф.**ORCID: 0000-0002-7488-5740, канд. пед. наук**Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия;**Транькова А.А.**Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия*

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ 12–13 ЛЕТ

Аннотация. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. К таким занятиям можно отнести дополнительные физкультурно-оздоровительные занятия с элементами спортивно-оздоровительного туризма, которые оказывают положительное воздействие на физическое и психоэмоциональное состояние детей, так как спортивно-оздоровительный туризм включает в себя множество средств и методов реализации.

Ключевые слова. Спортивно-оздоровительный туризм, дети с ограниченными возможностями здоровья, физкультурно-оздоровительные занятия.

*Ageeva G.F.**ORCID: 0000-0002-7488-5740, Ph.D.**Volga State University of Physical Culture,
Sports and Tourism, Kazan, Russia;**Trankova A.A.**Volga State University of Physical Culture,
Sports and Tourism, Kazan, Russia*

ORGANIZATION AND CONDUCTING OF SPORTS AND HEALTHCARE ACTIVITIES WITH ELEMENTS OF SPORTS AND RECREATION TOURISM FOR CHILDREN WITH DISABILITIES 12-13 YEARS OLD

Annotation. For the implementation of educational institutions, it is very important that children with disabilities can use educational institutions, additional education, sports halls. Such activities include additional physical education and health tourism with elements of sports and health tourism, which have a positive effect on the physical and psycho-emotional state of children, since sports and health tourism includes many means and methods.

Keywords. Sports and health tourism, children with disabilities, health and fitness classes.

Для детей с ограниченными возможностями дополнительные занятия с элементами спортивно-оздоровительного туризма являются эффективным методом для развития интеллекта и психики при условии, что они, прежде всего, станут средством для их развития, эмоций и чувств, эстетического вкуса, интеллекта и творческого потенциала [2; 3; 6].

Дополнительные занятия на базе предметно-практической деятельности с её особыми образовательными и воспитательными возможностями в сочетании с психоэмоциональной ориентацией в современной предметной среде обеспечивает профессиональную подготовку, даёт правильное понимание места человека и создаваемой им среды в природе и обществе [1; 4; 5]. Все это в конечном итоге содействует становлению личности детей с особенностями развития. *Цель исследования:* разработать модель организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с элементами спортивно-оздоровительного туризма для детей с ОВЗ 12–13 лет и оценить её эффективность.

Результаты исследования и их обсуждение

Целью модели является улучшение физического и психоэмоционального состояния детей с ОВЗ и увеличение доли занимающихся физической культурой, спортом и туризмом среди детей с ОВЗ.



Рис. 1. Модель физкультурно-оздоровительных занятий с элементами спортивно-оздоровительного туризма для детей с ОВЗ 12–13 лет

Модель включает в себя технологию физкультурно-оздоровительных занятий с элементами спортивно-оздоровительного туризма:

1. развитие моторики рук: вязка узлов – 2 раза в неделю по 30 минут;
2. подвижные игры с элементами туризма – 2 раза в неделю по 40 минут;
3. поход выходного дня – 1 раз в неделю по 5 часов;
4. надевание страховочной системы – 1 раз в неделю;
5. изучение видов костров – 1 раз в неделю по 20 мин;
6. развитие творческих качеств: рисовка карт, пересказ стихов и сказок про туризм – 2 раза в неделю по 40 мин;
7. занятия на природу: лыжи, ориентирование, преодоление различных природных препятствии – если занятия зимой, то 1 раз в неделю по 30 минут; если занятия лето, то 3 раза в неделю по 40 минут.
8. установка палатки: знакомство с походным снаряжением – 1 раз в неделю по 40 минут.

Организованные занятия проводятся совместно с тренером или педагогом, согласно графику проведения занятий.

С целью выявления эффективности данной методики физкультурно-оздоровительных занятий с элементами спортивно-оздоровительного туризма для детей с ОВЗ 12-13 лет нами было проведено тестирование по методике САН (самочувствие, активность, настроение) в начале и в конце эксперимента. Результаты тестирования по методике САН детей с ОВЗ 12-13 лет в конце эксперимента.

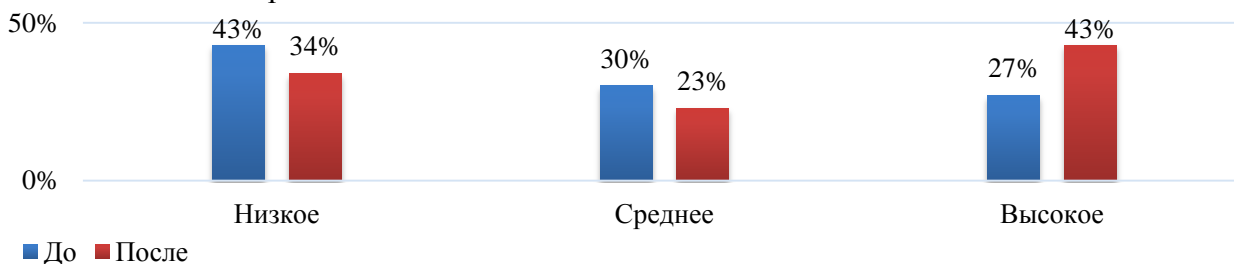


Рис. 2. Сравнительная таблица результатов по методике САН детей с ОВЗ 12-13 лет в конце эксперимента по критерию «самочувствие»

Низкий уровень самочувствия в конце эксперимента был выявлен у 10 детей – это 34%, что с показателями в начале эксперимента ниже на 10%. Средний уровень самочувствия был выявлен у 7 детей – это 23%, что с показателями в начале эксперимента ниже на 7% и высокий уровень самочувствия в конце эксперимента был выявлен у 13 детей – это 43%, что с показателями в начале эксперимента выше на 16%. Итак, можно сделать вывод, что разработанная модель положительно повлияла на самочувствия детей с ОВЗ 12-13 лет.

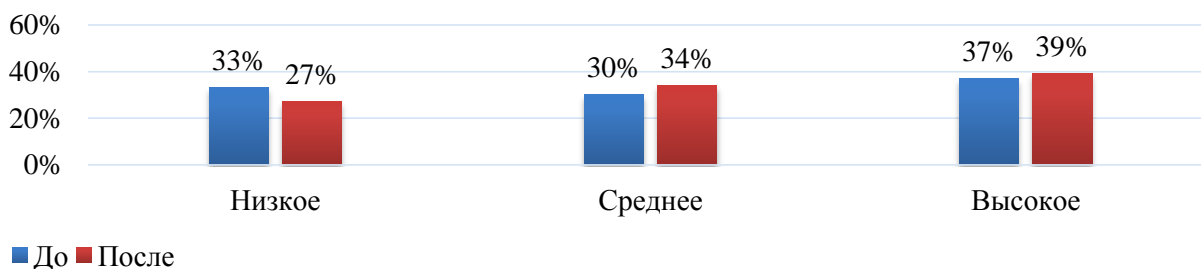


Рис. 3. Сравнительная таблица результатов по методике САН детей с ОВЗ 12-13 лет в конце эксперимента по критерию «активность»

Согласно данным, представленным на рисунке 3, что низкий уровень активности в конце эксперимента был выявлен у 8 детей – это 27%, что с показателями в начале эксперимента ниже на 6%. Средний уровень активности был выявлен у 10 детей – это 34%, что с показателями в начале эксперимента выше на 4% и высокий уровень активности в конце эксперимента был выявлен у 12 детей – это 39%, что с показателями в начале эксперимента выше на 2%.

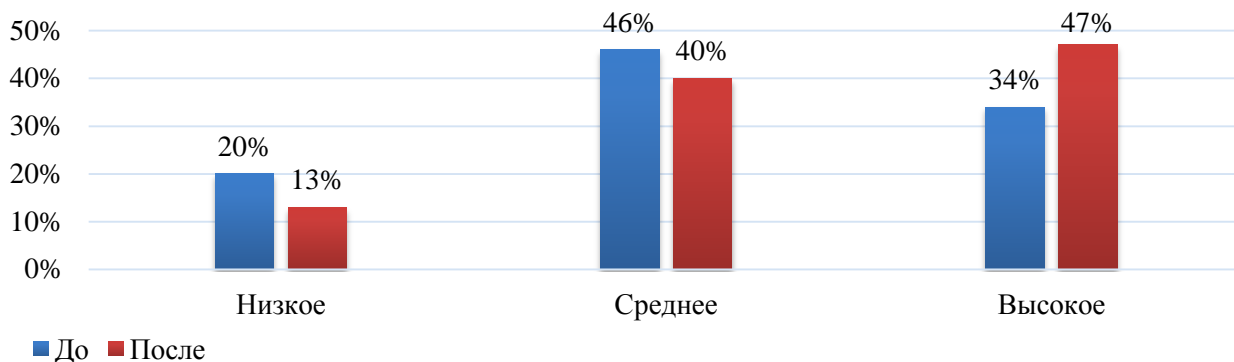


Рис. 4. Сравнительная таблица результатов по методике САН детей с ОВЗ 12-13 лет в конце эксперимента по критерию «настроение»

Низкий уровень настроения в конце эксперимента был выявлен у 4 детей – это 13%, что с показателями в начале эксперимента ниже на 7%. Средний уровень настроения был выявлен у 12 детей – это 40%, что с показателями в начале эксперимента ниже на 6% и высокий уровень настроения в конце эксперимента был выявлен у 14 детей – это 47%, что с показателями в начале эксперимента выше на 13%.

По результатам оценки уровня эффективности нашей модели, видно улучшение в психоэмоциональном состоянии детей с ОВЗ 12-13 лет, а это значит, что модель эффективна.

Заключение. Разработана модель физкультурно-оздоровительных занятий с элементами спортивно-оздоровительного туризма для детей с ОВЗ 12-13 лет, которая включает в себя: цель — оценить эффективность дополнительных физкультурно-оздоровительных занятия с элементами спортивно-оздоровительного туризма; задачи - образовательные, воспитательные, оздоровительные; принципы — индивидуализации, систематичности, доступности, наглядности, педагогического оптимизма и такта; физкультурно-оздоровительные занятия для формирование устойчивого интереса к регулярным дополнительным занятиям с элементами спортивно-оздоровительного туризма, улучшение психоэмоционального состояния, укрепление здоровья: развитие моторики рук: вязка узлов, подвижные игры с элементами туризма, поход выходного дня, надевание страховочной системы, изучение видов костров, развитие творческих качеств: рисовка карт, пересказ стихов и сказок про туризм, занятия на природу: лыжи, ориентирование, преодоление различных природных препятствия.

Литература

1. Агеева Г.Ф. Психофизическое состояние детей дошкольного возраста в процессе освоения инновационной программы // Теория и практика физической культуры. 2010. № 6. С. 92.
2. Блейхер В.М. Психологическая диагностика интеллекта и личности. Киев, 2019. 140 с.

3. Завражин С.А. Адаптация детей с ограниченными возможностями. М.: Академический проект, 2018. 498 с.

4. Золотарёва Л.В., Агеева Г.Ф. Формирование профессиональных компетенций молодых тренеров-преподавателей // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Материалы II-ой Всероссийской научно-практической конференции. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2016. С. 139-141.

5. Карасёва Е.Г. Инклюзивное обучение и воспитание детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. М.: Русское слово, 2018. 527 с.

6. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. М., 2004.

©Агеева Г. Ф., Транькова А. А., 2021

УДК 373.2.02

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/02>

Аксенова Л.В., Валитова Р.М., Ханова А.Р.
Студия спортивной хореографии «Синтез-ПА»,
г. Нижневартовск, Россия;
Рыбина Д.А.
г. Нижневартовск, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРАКТИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Аннотация. Современная оздоровительная физическая культура использует значительное количество физкультурно-оздоровительных технологий, научно-обоснованных и практико-ориентированных методик для детей дошкольного возраста. В содержание физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста активно внедряются современные оздоровительные технологии на основе технико-эстетических видов гимнастики, в частности, аэробной гимнастики. В настоящее время аэробная гимнастика активно развивается и становится популярным оздоровительным видом двигательной активности.

Ключевые слова: аэробная гимнастика, дети дошкольного возраста, физическое воспитание дошкольников, содержание физкультурных занятий.

Aksenova L.V., Valitova R.M., Khanova A.R.
Studio choreography "Sintez-PA",
Nizhnevartovsk, Russia;
Rybina D.A.
Nizhnevartovsk, Russia

APPLICATION OF AEROBIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF CONDUCTING CLASSES WITH PRESCHOOLERS

Annotation. Modern health-improving physical culture uses a significant amount of health-improving technologies, scientifically grounded and practice-oriented techniques for preschool children. Modern health-improving technologies based on technical and aesthetic types of gymnastics, in particular, aerobic gymnastics, are being actively introduced into the content of physical culture lessons with preschool children. Currently, aerobic gymnastics is actively developing and is becoming a popular recreational form of physical activity.

Keywords: aerobic gymnastics, preschool children, physical education of preschoolers, the content of physical education.

В дошкольных учреждениях установилась четкая система работы с детьми в области решения задач физического воспитания с учетом общих принципов, имеющих основополагающее значение. Работа по физическому воспитанию в детском саду отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности,

инициативы. Это способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости [1].

Дошкольный возраст – это значительный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений и навыков. От качества организации работы с детьми по физической культуре зависит, будут ли дети физически готовы к обучению в школе, и, самое главное – их здоровье [6–8].

Аэробная гимнастика является одним из популярнейших занятий во всем мире. Занятия данным видом физической активности являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. Аэробная гимнастика для дошкольников привлекательна многообразными современными танцевальными двигательными действиями под современную ритмичную музыку разнообразных стилей. Аэробика оказывает положительное воздействие на кардиореспираторную, дыхательную, опорно-двигательную, нервно-мышечную системы, повышает настроение и помогает формировать двигательную культуру [2].

Аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Элементы аэробной гимнастики используются во время дошкольных и школьных, городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома [3].

Упражнения аэробной гимнастики имеют широкое оздоровительное значение. Большое значение имеет аэробная гимнастика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Прикладность аэробики определяется тем, насколько приобретенные с ее помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и в практической деятельности [4; 5].

Целью исследования является совершенствование методики проведения занятий по физическому воспитанию в детском саду с детьми дошкольного возраста. Практическая значимость состоит в том, что данные исследования будут полезны инструкторам физического воспитания в детском саду и специалистам по фитнесу при планировании занятий с элементами аэробной гимнастики для детей подготовительной группы.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследований: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, метод изучения официальных документов, анкетирование, метод опроса, тестирование, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе студии спортивной хореографии «Синтез-ПА» г. Нижневартовска.

Основные задачи физического воспитания в детском саду носят триединый характер: оздоровительный, воспитательный и образовательный. Целеполагающие основы оздоровительного направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. Объективной основой воспитательного направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников, развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания [9].

В содержание образовательного направления входят обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств. Движение детей шестого-седьмого года жизни отличается достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

Хорошая двигательная подготовка ребенка является залогом его заинтересованного отношения в своем дальнейшем физическом совершенствовании. Она доставляет ребенку радость владения своим телом, умения действовать ловко, смело, решительно, вызывает уверенность в своих силах. Все это способствует сознательному участию детей в разнообразных формах физической культуры в школьные годы.

В методике физического воспитания детей дошкольного возраста должны быть слиты воедино средства, методы и приемы обучения движениям, развития физических качеств и способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания. Она основывается на принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, учета индивидуальных возможностей детей, систематичности, постепенности повышения требований.

Комплексное использование различных средств аэробной гимнастики осуществлялось в виде сюжетно-игровой совместной деятельности. Освоение упражнений аэробной гимнастики осуществлялось с использованием игрового метода и музыкального сопровождения. Игровой метод в данном случае намного облегчает процесс запоминания и эффективного освоения двигательных действий, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, творческих и креативных способностей дошкольников.

Для обоснования применяемых средств мы провели в начале и конце учебного года мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста. После проведения исследования выявлена тенденция повышения показателей мониторинга, с чем связана еженедельная подготовка детей и активное участие родителей в развитии растущего организма.

Таким образом, применение системного подхода к проведению занятий по физическому воспитанию детей подготовительной группы с использованием упражнений аэробной гимнастики позволяют оптимизировать объем двигательной активности занимающихся.

Литература

1. Безденежных Г.А. Педагогические инновации в физическом воспитании в дошкольном образовании: понятия, перспективы и направления развития // Молодой ученый. 2011. № 4. С. 74-76.
2. Коняхина Г.П., Сайранова О.С. Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения школьников элементам аэробики. Челябинск: Уральская академия, 2019. 87 с.
3. Поздеева Е.А., Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В. Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений квалифицированных гимнастов в спортивной аэробике // Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 33-35.
4. Пшеничникова Г.Н., Власова О.П., Коричко Ю.В. Обоснование рассредоточенного применения упражнений на гибкость в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 5. С. 42-49.
5. Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В., Печеневская Н.Г. Эволюция содержания ритмо-пластических движений в процессе становления художественной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 41-44.
6. Синявский Н.И., Фурсов А.В. Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста 4-7 лет на основе реализации проекта «БГТОШКА» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 2. С. 62-64.

7. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Зеленина Л.Е. Мониторинг физической подготовленности детей 3-4 лет на основе применения онлайн-сервиса «БГТОШКА» // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2021. С. 113-116.

8. Хазиева Р.Ф., Пащенко Л.Г. Интеграция познавательной и двигательной активности дошкольников на основе игровых средств // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 43-44.

9. Чаюн Д.В. Моделирование соревновательной деятельности в спортивной // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 73-75.

© Аксенова Л.В., Валитова Р.М., Ханова А.Р., Рыбина Д.А., 2021

УДК 373.2.02

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/03>*Аксенова Л.В.**Студия спортивной хореографии «Синтез-ПА»,
г. Нижневартовск, Россия;**Гнатченко В.П., Суханова А.С.**Спортивная школа,
г. Нижневартовск, Россия;**Коричко А.А.**ORCID: 0000-0002-9144-3987**Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия*

О РАЗРАБОТКЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. Аэробная гимнастика это интенсивно развивающийся и популярный технико-эстетический вид спорта. С началом занятий аэробной гимнастикой у ребенка, благодаря сложно-координационной направленности упражнений формируются физические качества, которые могут быть востребованы и в других видах спорта (гимнастические, игровые, циклические и ациклические виды). Статья посвящена материалам, связанным с разработкой спортивно-оздоровительной программы для детей 3–7 лет с элементами аэробной гимнастики.

Ключевые слова: аэробная гимнастика, спортивно-оздоровительная программа, дети дошкольного возраста.

*Aksenova L.V.**Studio choreography “Sintez-PA”,
Nizhnevartovsk, Russia;**Gnatchenko V.P., Sukhanova A.S.**Sport school, Nizhnevartovsk, Russia;**Korichko A.A.**ORCID: 0000-0002-9144-3987**Nizhnevartovsk State University,
Nizhnevartovsk, Russia*

ABOUT THE DEVELOPMENT OF A SPORTS AND HEALTH PROGRAM FOR CHILDREN 3–7 YEARS OLD WITH ELEMENTS OF AEROBIC GYMNASTICS

Annotation. Aerobic gymnastics is an intensively developing and popular technical and aesthetic sport. Starting to engage in aerobic gymnastics in a child, due to the complex coordination orientation of the exercises, physical qualities are formed, which may be in demand in other sports (gymnastic, game, cyclic and acyclic types). The article is devoted to the materials related to the development of a sports and fitness program for children 3–7 years old with elements of aerobic gymnastics.

Keywords: aerobic gymnastics, sports and fitness program, preschool children.

Общеизвестно, что на процесс формирования здорового образа и стиля жизни влияет та среда, в которой ребёнок воспитывается. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Во всём мире сегодня стремительно растёт популярность эмоционального, энергичного и доступного технико-эстетического вида спорта, называемого аэробной гимнастикой [10, с. 75]. Аэробная гимнастика для дошкольников притягательна в первую очередь, разнообразными ритмичными движениями под современную музыку разнообразных стилей. Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и нервную системы; создаёт хорошее настроение и помогает снискать крепкие навыки двигательной гимнастической культуры [2, с. 105].

Соревновательная программа в этом виде спорта – это произвольное упражнение, в котором спортсмены демонстрируют непрерывный и высоко интенсивный комплекс, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, трио и группах).

Аэробная гимнастика характеризуется способностью спортсменов исполнять непрерывные сложные сочетания аэробных движений высокой интенсивности под музыку, которые заимствованы из классических аэробных движений. В программе должны демонстрироваться непрерывное движение, гибкость, сила при исполнении с высокой степенью совершенства всех базовых шагов и элементов сложности. Под соединением аэробных движений подразумеваются комбинации основных шагов аэробной гимнастики, сочетающихся с движениями руками и выполняемые в полном соответствии с музыкой. Данные упражнения предназначены для создания динамичных, ритмичных и непрерывных последовательностей движений с высокой и низкой интенсивностью воздействия. Эти движения должны обеспечить высокий уровень интенсивности в упражнении.

Разработана спортивно-оздоровительная программа для детей 3–7 лет с элементами аэробной гимнастики на основании требований к физическому развитию дошкольников в условиях реализации ФГОС, а также, в соответствии с требованиями к нормам Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Стержневым основанием программы является Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 499 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика», зарегистрированный в Министерстве юстиции Российской Федерации 28 июля 2021, регистрационный № 64425). Срок реализации представленной программы: 5 лет. В программе выделены следующие задачи:

1. Оздоровительные: укреплять физическое здоровье, формировать правильную осанку и содействовать гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.

2. Развивающие: развивать основные виды движений, а также двигательные качества, изучить и освоить подготовительные, подводящие и базовые элементы и шаги спортивной аэробики, простейшие элементы классического и народного танца, игры и импровизацию под музыку с использованием различных стилей.

3. Воспитательные: формировать устойчивый интерес к здоровому образу и стилю жизни, обеспечить эмоциональную комфортность в коллективе, воспитывать интерес к регулярным занятиям аэробной гимнастикой, дисциплинированность, аккуратность и старательность.

Актуальность программы и ее новизна определяются направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для дальнейшего успешного развития основных физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Ведущей концептуальной идеей программы, подчиненной основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребенка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных и креативных методов [3; 8; 9].

Программа должна будет способствовать расширению функциональных возможностей растущего организма, повышению работоспособности детей посредством эффективности закаливания и других нетрадиционных методов, формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, формированию двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формированию потребности в здоровом образе и стиле жизни, воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми [1, с. 97; 4, с. 187; 6, с. 45].

Документы планирования, представленные в программе, учитывают основные требования к созданию условий для повышения двигательной активности детей. Содержание программы носит практико-ориентированный характер и имеет ярко выраженную комплексную направленность, поскольку способствует не только физическому, но и художественно-эстетическому развитию ребенка. Реализация данной программы позволит обучать детей основным видам движений аэробной гимнастики в занимательной форме на всех этапах занятий: в ходе разминки, в комплексе общеразвивающих упражнений, в игровых упражнениях, в подвижных играх, на физкультурных развлечениях. Исключить из структуры занятий малоэффективные для физического развития и неинтересные для ребёнка упражнения позволят дополнения занятий упражнениями дыхательной гимнастики, элементами игровых упражнений, регулярными состязательно-игровыми физкультурными развлечениями с эстафетами и играми [5, с. 34; 7, с. 43].

В программу будут включены комплексы упражнений аэробной гимнастики, способствующие формированию оптимального двигательного стереотипа и формированию правильной осанки, развитию крупной и мелкой моторики, двигательных умений и навыков в работе со спортивным инвентарём и оборудованием.

Литература

1. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Автоматизированная система текущего контроля и управления физической подготовленностью обучающихся на основе требований комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 96-98.
2. Конакова Л.П., Очерedyкo O.B., Корзилова С.В. Комплексное применение средств различных видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1. № 3. С. 102-105.
3. Манжиева А.Я. Инновационные технологии в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Фундаментальные исследования. 2007. № 12. Ч. 1. С. 130-132.
4. Пащенко Л.Г., Красникова О.С. Анализ применяемых учителями физической культуры современных образовательных технологий // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции,

Нижневартовск, 12-13 февраля 2015 года. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2015. С. 186-188.

5. Поздеева Е.А., Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В. Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений квалифицированных гимнастов в спортивной аэробике // Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 33-35.

6. Пшеничникова Г.Н., Власова О.П., Коричко Ю.В. Обоснование рассредоточенного применения упражнений на гибкость в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 5. С. 42-49.

7. Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В., Печеневская Н.Г. Эволюция содержания ритмо-пластических движений в процессе становления художественной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 41-44.

8. Синявский Н.И., Фурсов А.В. Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста 4-7 лет на основе реализации проекта «БГТОШКА» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 2. С. 62-64.

9. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Зеленина Л.Е. Мониторинг физической подготовленности детей 3-4 лет на основе применения онлайн-сервиса «БГТОШКА» // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2021. С. 113-116.

10. Чаюн Д.В. Моделирование соревновательной деятельности в спортивной аэробике // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 73-75.

© Аксенова Л.В. Гнатченко В.П., Суханова А.С., Коричко А.А., 2021

УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/04>*Аладьева Н.В.**Московский государственный
университет им. М.В. Ломоносова
г. Севастополь, Россия*

РОЛЬ ИНСТИТУТА ОБРАЗОВАНИЯ В ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ И ИНФОРМИРОВАНИИ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ

Аннотация. В статье проводится исследование по определению роли такого аспекта медико-биологического совершенствования физкультурно-спортивной деятельности как институт образования в охране здоровья и информировании самосохранительного поведения студенческой молодёжи при занятии спортом. Отмечаются проблемы, существующие на сегодняшний день в студенческой молодежной среде, среди которых особо обращается внимание на состояние здоровья и вредные привычки. Определяется терминологическая составляющая самосохранительного поведения студенческой молодёжи. Указывается на необходимость реализации государственной политики в области физической культуры и спорта, способствующей привлечению студентов к активным занятиям физической культурой и спортом. Помимо положительной роли института образования в охране здоровья и информировании самосохранительного поведения студенческой молодёжи при занятии спортом отмечается и ее противоречивость. Резюмируется, что для улучшения физического воспитания студенческой молодёжи и информировании самосохранительного поведения должны быть созданы общеуниверситетские учебные занятия по информации о здоровом образе жизни, что улучшит понимание роли здоровья, в общем, здорового образа жизни и ценностей физической культуры для каждого студента лично.

Ключевые слова: образование, охрана здоровья, самосохранительное поведение, студенты, спорт.

*Aladyeva N.V.**Lomonosov Moscow State University,
Sevastopol, Russia*

THE ROLE OF THE INSTITUTE OF EDUCATION IN HEALTH PROTECTION AND INFORMING THE SELF-PRESERVATION BEHAVIOR OF STUDENTS WHEN PLAYING SPORTS

Annotation. The article conducts a study to determine the role of such an aspect of medical and biological improvement of physical culture and sports activities as the institute of education in health protection and informing self-preservation behavior of students when playing sports. The problems that exist today in the student youth environment are noted, among which special attention is paid to the state of health and bad habits. The terminological component of self-preservation behavior of students is determined. It is pointed out that it is necessary to implement the state policy in the field of physical culture and sports, which

contributes to attracting students to active physical culture and sports. In addition to the positive role of the Institute of Education in health protection and informing the self-preservation behavior of students when playing sports, its inconsistency is also noted. It is summarized that in order to improve the physical education of students and inform self-preservation behavior, university-wide training sessions on information about a healthy lifestyle should be created, which will improve the understanding of the role of health, in general, a healthy lifestyle and the values of physical culture for each student personally.

Keywords: education, health protection, self-preservation behavior, students, sports.

Одним из аспектов медико-биологического совершенствования физкультурно-спортивной деятельности является институт образования в охране здоровья и информировании самосохранительного поведения студенческой молодёжи при занятии спортом. Формирование интереса к здоровому образу жизни у студентов – актуальная проблема воспитательной работы на сегодняшний день, так как национальным приоритетом является физически и морально здоровый и высокообразованный молодой человек.

Так, в научной среде отмечается, что профессиональная зрелость студента может быть значительно улучшена с помощью общей физической подготовки и различных видов спорта, которые требуют установки на использование информации об определенном двигательном режиме и о здоровом образе жизни [4, с. 15].

Таким образом, здоровье студенческой молодёжи на современном этапе является одной из наиболее значимых проблем функционирования института образования, так как даже при совершенной организации системы обучения и воспитания, последние дадут оптимальный результат только тогда, когда исследуемая группа будет здорова, как психически, так и физически. В этой связи, охрана здоровья студенческой молодёжи является все более актуальной темой для исследований, что подтверждается, имеющимися место быть как пятнадцать-двадцать лет назад, так и на сегодняшний день тревожными показателями, в частности:

- физические и функциональные отклонения в здоровье студенческой молодёжи;
- нарушения репродуктивного здоровья среди исследуемой группы;
- нарушения психического состояния и умственного развития;
- сердечнососудистые заболевания;
- нервно-психические расстройства [2, с. 11; 6, с. 147].

В этой связи, в свете сказанного, особенно представляется актуальной роль института образования в охране здоровья и информировании самосохранительного поведения студенческой молодёжи при занятии спортом.

Кроме того, причины выше указанных проблем, помимо медицинских аспектов их проявления, подкрепляются также факторами риска популярных среди подростков, в частности: вредные привычки (чрезмерное потребление табака, алкоголя, наркотиков) и беспорядочные, незащищенные половые отношения и др. В литературе отмечается, что в период обучения в школе практически треть подростков начинают курить и употреблять алкоголь [3, с. 293–307], большая часть из которых потом поступает в учебные заведения.

Вместе с тем, другими авторами отмечается, что количество курильщиков среди студенческой молодежи достигает 73%, а алкоголь становится популярным в студенческой среде. Согласимся с предложением авторов, что в связи с такими проблемами в среде студентов необходимо вести воспитательную и разъяснительную работу на административном уровне, на уровне деканатов и ответственных за воспитательную работу.

Целенаправленная работа по формированию у студентов ответственности за своё поведение, дисциплины и уважения к общественному порядку, заботы о своем здоровье лежит в основе успешного обучения в заведениях высшего образования и достижения ими профессионально значимых жизненных целей [1, с. 117-121].

Обращаясь к терминологической составляющей самосохранительного поведения студенческой молодёжи, следует отметить, что под последней следует понимать процесс педагогического взаимодействия, направленный на организацию и стимулирование активных действий обучающегося по овладению им системными диспозициями, стратегиями и навыками поведения, способствующими развитию здоровья исследуемой группы [6, с. 147].

Здоровье студенческой молодёжи определяется не только условиями жизни, здравоохранением, генетической предрасположенностью, но и в значительной степени зависит от самосохранительного поведения.

Так, в результате проведенного Е.А. Зиновьевой социологического исследования, ее были получены данные, которые дают возможность утверждать, что студенческая молодежь является специфической социально демографической группой. Данная когорта отличается определенной противоречивостью, например, ориентация на здоровый образ жизни, высокую продолжительность жизни и в то же время нежелание отказа от вредных привычек или же употребление алкоголя в сочетании с регулярными занятиями спортом [5, с. 292-296].

В этой связи, ключевое направление образования – дальнейшая реализация государственной политики в области физической культуры и спорта, которая способствует привлечению студентов к активным занятиям физической культурой и спортом. Это могут быть соревнования по основным видам спорта, занятия в кружках и секциях после учебного процесса, посещение обязательных учебных занятий по физическому воспитанию.

Полагаем, что меры по предотвращению вредных привычек и пропаганде здорового образа должны представлять не отдельные события, а быть частью долгосрочной программы, направленной на формирование ответственности молодого человека за свое поведение. Проведение всевозможных игр и спортивных соревнований должно быть запланировано на весь учебный год. Участие в них как можно большего числа студентов – главная задача мероприятий, при этом просветительная деятельность должна быть главенствующей.

Результаты реализации мероприятий по охране здоровья зачастую могут проявиться не сразу, а по прошествии некоторого времени после их применения. Причем на некоторых студентов физическое воспитание может оказывать различное воздействие, что объясняется многообразием факторов, воздействующих на каждого студента, а также наличием индивидуальной воли и сознания, способствующие, как противодействию воспитания здорового образа жизни и соответствующих установок в сознании, так и организации его самовоспитания.

Ж.И. Антипова и С.А. Купцов предложили для определения результативности в обучении и достижения целей оздоровления студенческой молодёжи в программу по физическому воспитанию необходимо включить лекции по темам: «Развитие физической культуры и спорта в высших учебных заведениях страны», «Двигательная активность студента - основа успешного обучения в вузе», «Физическая культура - часть общей культуры студента», «Спортивная жизнь в академии». Положительный результат в обучении даст применение новых методических разработок по физическому воспитанию, оздоровительных технологий, эффективных форм и методов по воспитанию культуры личности студента [1, с. 117-121].

В тоже время, справедливости ради, следует заметить, что анализ факторов охраны здоровья студенческой молодёжи указывает на противоречивость роли института образования в охране здоровья. С одной стороны, ряд аспектов жизнедеятельности исследуемого института воздействуют как факторы риска для здоровья обучающихся, например, если не учитывать занятия физической культурой и другие активные мероприятия, обучение, как правило, это малоподвижный процесс, что негативно сказывается на здоровье. С другой стороны, в образовании есть потенциал и технологии для принятия и выполнения новой институциональной функции – охраны здоровья.

Таким образом, в свете изложенного, следует резюмировать, что государственная политика в сфере охраны здоровья должна быть направлена на развитие у подрастающего поколения бережного отношения к здоровью и формирование навыков здорового образа жизни. Сообразно этому должна функционировать и система образования, в которой, с одной стороны, должны быть преодолены или минимизированы негативные воздействия на здоровье обучающегося, а с другой – реализованы новые принципы охраны здоровья подрастающего поколения – через самосохранительную социализацию.

Соответственно необходимо осуществить внутреннюю перестройку образовательной системы на основе принятия ею функции формирования самосохранительного поведения в качестве основной, определяющей цели развития и критерии оценки результатов деятельности всей системы образования и отдельных образовательных учреждений.

Литература

1. Антипова Ж.И., Купцов С.А. Здоровый образ жизни студентов - основа сохранения здоровья и успеха в обучении // Молодежная наука как фактор и ресурс опережающего развития: Сборник статей IV Международной научно-практической конференции. Петрозаводск, 2021. С. 117-121.
2. Габриелян К., Ермолаев Б. Культура самосохранения в высшей школе // Высшее образование в России. 2005. №6. С. 11.
3. Журавлева Л.А., Лакомова Н.В. Здоровье детей и подростков в России: социально-политические и социологические аспекты // Социологический ежегодник 2015-2016. Сер. «Теория и история социологии». М., 2016. С. 293-307.
4. Замятина Н.В. Формирование культуры сохранения здоровья в аспирантуре: Автореф. ... канд. соц. наук. Волгоград, 2010. 25 с.
5. Зиновьева Е.А. Самосохранительное поведение студенческой молодежи в контексте современных социально-демографических проблем // Russian Economic Bulletin. 2020. Т. 3. № 3. С. 292-296.
6. Симаева И.Н., Алимбиева А.В. Охрана здоровья и образование: институциональный подход. 2-е изд., испр. и доп. Калининград: Изд-во БФУ им. И. Канта, 2019. 299 с.

© Аладьева Н.В., 2021

УДК 371.7

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/05>*Алексеева О.П.**Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗНООБРАЗНЫХ СРЕДСТВ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. Аэробная гимнастика является эффективным средством физического воспитания в младшем школьном возрасте. У данного вида двигательной активности имеются огромные потенциальные возможности ее использования в школьном учебно-воспитательном процессе. Применение разнообразных упражнений аэробной гимнастики в режиме учебного дня детей младшего школьного возраста способствуют умственному, нравственному, эстетическому и физическому развитию личности ребенка.

Ключевые слова: физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная работа, спортивная деятельность, школьники, аэробная гимнастика.

*Alekseeva O.P.**Nizhnevartovsk State University,
Nizhnevartovsk, Russia*

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN LOWER CLASSES USING VARIOUS MEANS OF AEROBIC GYMNASTICS

Annotation. Aerobic gymnastics is an effective means of physical education in primary school age. This type of physical activity has great potential for its use in the school educational process. The use of various exercises of aerobic gymnastics during the school day of primary school children contributes to the mental, moral, aesthetic and physical development of the child's personality.

Keywords: physical education, physical culture and health-improving work, sports activity, schoolchildren, aerobic gymnastics.

В настоящее время проблеме укрепления здоровья обучающихся в младших классах уделяется пристальное внимание. Особенную роль играет рациональное использование и сочетание двигательных режимов и физических упражнений, которые не только бы удовлетворяли современные требования к организации учебно-воспитательного процесса детей, но и соответствовали закономерностям развития физических качеств.

В младшем школьном возрасте происходят существенные изменения в личностном и психическом развитии ребенка: качественно перестраивается познавательная сфера, складывается трудная система отношений с ровесниками и взрослыми. Данный возраст связан с переходом ребенка к регулярному школьному обучению. Начало обучения в школе ведет к коренному видоизменению социальной ситуации развития младшего школьника.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в личностном развитии детей на данном возрастном периоде. Главная роль учебной деятельности не исключает того, что младший

школьник инициативно включен и в другие виды деятельности – игру, физическую культуру, спорт, общение и т. д. [2, с. 33].

Переход к регулярному обучению формирует условия для развития познавательных потребностей детей, интереса к окружающей действительности, к овладению новыми знаниями и умениями. Данный возраст является периодом интенсивного развития и качественного формирования познавательных процессов. Ребенок учится управлять восприятием, вниманием и памятью.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы показал, что одним из эффективных средств укрепления и сохранения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом является аэробная гимнастика, которая обладает огромной возможностью комплексного воздействия на физическое и психоэмоциональное состояние обучающихся в младших классах.

Аэробная гимнастика является действенным видом двигательной активности, оказывающим многостороннее воздействие на двигательные и психомоторные способности обучающихся в младших классах. В настоящее время, существенное снижение показателей здоровья обучающихся младших классов привлекает внимание многих специалистов в области физической культуры и спорта. Недостаточная двигательная активность обучающихся в младших классах ведет в дальнейшем к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, формированию патологии костно-мышечной системы, а также к повышению случаев травматизма у детей.

Тенденция ухудшения физического состояния детей происходит в силу их ограничения естественных двигательных локомоций вследствие особенностей построения режима дня младшего школьника. Специалисты в области теории и методики физического воспитания говорят о потенциальной возможности применения упражнений аэробной гимнастики, как рационального средства физического воспитания в учебно-воспитательном процессе в младших классах [1, с. 53].

Формирование организма ребенка, уровень его функциональных возможностей и работоспособности в большой степени зависят от его двигательной активности. Небольшая по объему двигательная активность и интеллект ребенка имеют прямую связь. Так, при плохой организации двигательного и учебного режима у ребенка понемногу пропадает потребность в двигательной активности, отмечается понижение умственной и физической работоспособности. В результате это сказывается на снижении запаса приобретенных двигательных навыков. Вследствие этого, они демонстрируют более низкий уровень развития физических качеств. Гиподинамия создает неблагоприятные условия и для умственного развития ребенка, понижает его физическую работоспособность.

Систематические занятия физической культурой, в частности, оздоровительной гимнастикой, способствуют комплексному развитию всех органов и систем, и существенным образом двигательного аппарата детей младшего школьного возраста. Совершенствуется координация движений и силовые способности, повышается возбудимость мышц, темп, мышечный тонус и т.д. Физические нагрузки, которые характерны для занятий аэробной гимнастикой оказывают многостороннее положительное влияние на организм обучающихся в младших классах.

В настоящее время, в структуре свободного времени большинства детей преобладают малоподвижные формы организации досуга и отдыха. Значительную часть своего свободного времени они проводят у экранов различных гаджетов. В результате этого снижается уровень их двигательной активности, увеличивается нагрузка на нервную систему, что в свою очередь приводит к существенному ухудшению физического состояния

и в дальнейшем, к появлению различных заболеваний. Ведь именно заложенный в детском возрасте потенциал здоровья, интеллекта, физической работоспособности и творческой активности реализуется на протяжении всей последующей жизни человека.

Сегодня, здоровье ребенка определяет возможность и потенциал современного общества жить сегодня и полноценно развиваться в будущем. В связи с этим возрастает необходимость применения оздоровительных технологий в учебно-воспитательный процесс общеобразовательной школы. Актуальным остается вопрос разработки новейших эффективных физкультурно-оздоровительных методик и технологий обучающихся и поиска рациональных сочетаний средств и методов обучения. Это позволит увеличить интерес у занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, активизировать двигательную активность на уроках и внеурочное время, способствовать комплексному развитию двигательных качеств, формированию здорового образа жизни

Обеспечить полноценность и биологическую потребность в движении в современном укладе жизни и в семье весьма сложно. Загруженность младшего школьника в течение учебного дня соединена с неподвижным сидением за партой и компьютером. Не рациональное распределение выполнения физических упражнений не всегда способствует положительным сдвигам в здоровье, что может способствовать в дальнейшем развитию болезней, снижению функциональных параметров, что может привести к инфекциям и простудам.

Комплексы упражнений аэробной гимнастики способствуют не только увеличению и оптимизации объёма двигательной активности, но и помогают формировать чувство темпа и ритма, красоту, грациозность и выразительность движений [3, с. 155]. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в современной школе реализуемая программа по физическому воспитанию не в полной степени удовлетворяет потребность детей в двигательной активности и деятельности. Рациональная организация двигательного и учебно-воспитательного процесса младших школьников должна способствовать укреплению их здоровья, развитию основных физических качеств и удовлетворению их двигательных потребностей.

Занятия гимнастическими упражнениями под музыку имеют давнюю историю. В античные времена в Греции одной из разновидностей гимнастики была орхестрика. Гимнастика танцевального направления она использовалась для формирования правильной осанки, красивой походки, пластичности и грациозности движения. Значительное влияние на развитие и становление технико-эстетических видов гимнастики оказали Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан. Физиолог Жорж Демени предложил систему физических упражнений, основанную на ведущем значении ритма и гармонии движений, ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц, а также, принципу поточности движений.

Айседора Дункан оказала значительное влияние на формирование ритмопластического направления, что и дало начало становления современной художественной гимнастики. Профессор Эмиль – Жак Далькроз объединил музыку, танец и ритмические движения в единую систему под названием – ритмическая гимнастика [4, с. 34].

В начале XX века в России происходило бурное развитие танцевально-ритмического направления. В Европе появилась джаз-гимнастика, а в Америке развивается направление под названием «аэробные танцы». Эра аэробики семидесятых годов XX века началось с системы доктора Кеннета Купера, который впервые применил термин «Аэробика». В это понятие он включил ходьбу, бег, плавание, лыжную подготовку, занятия конькобежным и велосипедным спортом, прыжки через скакалку и танцы. Система доктора Купера в один миг

завоевала популярность во всем мире. Кроме аэробных физических занятий она основывалась на рациональном питании и психологическом комфорте [5, с. 43; 6, с.42].

На сегодняшний момент, аэробная гимнастика, является инновационным и современным видом оздоровительной физической культуры и обладает специфическими особенностями, большим разнообразием средств и возможностей многофункционального их использования с целью оздоровительного воздействия на опорно-двигательный аппарат, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы организма занимающихся.

Аэробная гимнастика является универсальным видом физической активности, оказывающим многостороннее воздействие на функциональные, двигательные, психомоторные способности человека. Кроме этого, совокупность факторов, которыми сопровождаются занятия аэробной гимнастикой (музыкальное сопровождение, занятия в коллективе и т. д.) оказывают благоприятное воздействие на личность обучающихся в младших классах.

Упражнения, используемые в комплексах аэробной гимнастике, не только способствует повышению двигательной активности, но и способствуют формированию двигательных способностей и коррекции осанки. Причем, соблюдаемая определенная последовательность упражнений, включаемых в комплексы аэробной гимнастики, веселая и современная музыка, исключают монотонность проводимых занятий.

Несмотря на огромную популярность аэробной гимнастики, ее высокую научную обоснованность, это система упражнений пока не полностью стала ведущим элементом школьной программы по физическому воспитанию и недостаточно полно используется как средство развития двигательных локомоций и способностей у детей младшего школьного возраста [7, с. 45].

На занятиях аэробной гимнастикой в младшем школьном возрасте упражнения подбираются, соблюдая строгую последовательность, постепенно усложняя двигательные поручения, подключая игровые моменты. В младшем школьном возрасте способность к усвоению новых фигур движений определяется уровнем развития основных физических качеств.

На занятиях по аэробной гимнастике формируется положительная эмоциональная атмосфера, закладывается и расширяется база знаний о правильном питании, а также об упражнениях для укрепления определенных мышечных групп и их выполнении в домашних условиях. Также, происходит приобщение к состязательным формам аэробной гимнастики.

Мы предполагаем провести исследование по разработке и экспериментальной проверке эффективности проведения занятий по физической культуре в школе с применением комплексов упражнений аэробной гимнастики. Для этого, в настоящее время, изучена специальная научно-методическая литература по применению многообразных средств аэробной гимнастики в младших классах. Обоснована актуальность и значимость темы исследования, определены задачи и методы исследования, обозначена гипотеза и выдвинуты основные положения, а также будет проведен педагогический эксперимент и сформулированы выводы по результатам проведенного исследования.

Литература

1. Анфинова С.И. Актуальность проблемы физического здоровья современных школьников // Здоровье, физическая культура и спорт в высшей школе: опыт проблем и перспективы. Сборник материалов Всероссийской заочной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики. 2018. С. 52-57.

2. Борилкевич В.Е. Фитнесс - современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термины и понятия в сфере физической культуры: Материалы международного конгресса. СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. С. 33-35.

3. Манжелей И.В., Чаюн Д.В. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов в аэробной гимнастике // Вестник Томского государственного университета. 2018. № 434. С. 155-161.

4. Поздеева Е.А., Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В. Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений квалифицированных гимнастов в спортивной аэробной гимнастике // Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 33-35.

5. Пшеничникова Г.Н., Власова О.П., Коричко Ю.В. Обоснование рассредоточенного применения упражнений на гибкость в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 5. С. 42-49.

6. Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В., Печеневская Н.Г. Эволюция содержания ритмо-пластических движений в процессе становления художественной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 41-44.

7. Чаюн Д.В. Анализ содержания соревновательных программ в спортивной аэробике // Инновации в спорте, туризме и образовании – ICISTIS 2016: Материалы I Международной конференции. Челябинск: ЮУрГУ, 2016. С. 43-49.

© Алексеева О.П., 2021

УДК 796.012

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/06>*Артемьева Ж.С.**ORCID: 0000-0002-8849-0686, канд. пед. наук;**Курашова Е.А.**ORCID: 0000-0001-7754-8013;**Гребенюк М.Е.**ORCID: 0000-0002-7773-1018**Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия*

ТЕНДЕНЦИИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМБИНИРОВАННЫХ РАВНОВЕСИЙ В СОВРЕМЕННЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. Статья посвящена сравнительному анализу содержания комбинированных равновесий в соревновательных комбинациях по художественной гимнастике и качества их исполнения на различных этапах подготовки. Показана важность процесса оптимизации совершенствования техники исполнения комбинированных равновесий путем учета характера влияния манипуляций предметом на устойчивость в позе.

Ключевые слова: комбинированные равновесия, техника исполнения, художественная гимнастика, исполнительское мастерство.

*ArtemievaZ.S.**ORCID: 0000-0002-8849-0686, Ph.D.;**Kurashova E.A.**ORCHID: 0000-0001-7754-8013;**Grebenyuk M.E.**ORCHID: 0000-0002-7773-1018**National State University of Physical Culture,
Sport and Health PF Lesgaft, St. Petersburg,
St. Petersburg, Russia*

TRENDS IN THE USE OF COMBINED EQUILIBRIA IN MODERN COMPETITIVE RHYTHMIC GYMNASTICS PROGRAMS

Annotation. The article is devoted to the comparative analysis of the content of combined equilibria in competitive rhythmic gymnastics combinations and the quality of their performance at various stages of preparation. The importance of the optimization process of improving the technique of performing combined equilibria by taking into account the nature of the effect of manipulations of the object on stability in the pose is shown.

Keywords: combined equilibria, performance technique, rhythmic gymnastics, performance skills.

Комбинированные равновесия в соответствии с действующими правилами соревнований по художественной гимнастике являются на сегодняшний день одним из характерных признаков современных композиций гимнасток на различных этапах

подготовки. По мнению более половины опрошенных специалистов в области художественной гимнастики (64%), включение таких телодвижений в соревновательную композицию позволяет, с одной стороны, повысить зрелищность композиции, а с другой стороны, обеспечить более высокую техническую ценность композиции и ее оценку за счет объединения нескольких видов равновесий в одно без серьезных временных затрат [2; 3]. Комбинированные равновесия предусматривают последовательную демонстрацию нескольких поз, логично и непрерывно связанных друг с другом в составе целостного двигательного действия. Очевидно, что техника таких равновесий повышенной сложности в сочетании с работой предметом требует от спортсменки проявления высокого уровня развития ряда двигательных способностей, и в первую очередь, координационных [1]. Однако, вопросы видового разнообразия комбинированных равновесий, доступных для исполнения гимнасткам на различных этапах подготовки, а также методические подходы к их освоению до сих пор не нашли должного освещения в специальной литературе [4]. Этот аспект требует дополнительного изучения, поскольку тормозит рост исполнительского мастерства гимнасток и их соревновательной результативности.

В связи с обозначенной актуальностью в качестве основных задач данного исследования были поставлены следующие:

1) выявить качественное разнообразие комбинированных равновесий в соревновательных упражнениях на протяжении нескольких олимпийских циклов (2009–2012, 2013–2016, 2017–2020 гг.) у высококвалифицированных гимнасток;

2) установить динамику количественного содержания равновесий повышенной сложности в соревновательных комбинациях и качества их исполнения с ростом спортивной квалификации гимнасток на современном этапе развития художественной гимнастики.

Решение первой задачи исследования осуществлялось с помощью метода педагогических наблюдений с использованием анализа видео материалов. В целом было проанализировано 140 соревновательных упражнений на международных соревнованиях (Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских Играх) каждого из олимпийских циклов (2009–2020 гг.). Были выявлены виды комбинированных равновесий, исполняемых гимнастками высокой спортивной квалификации (мастера спорта-МС, мастера спорта международного класса – МСМК).

Выявленное разнообразие этих двигательных действий целесообразно распределить по следующим группам равновесий: 1) без наклона и без изменения плоскости; 2) с наклоном, без изменения плоскости; 3) с наклоном, с изменением плоскости; 4) с переходом из переднего шпагата в задний шпагат с помощью; 5) динамическое со сменой опорной ноги; 6) динамическое с вращением на опорной ноге; 7) динамическое: «итальянское фуэте».

Данные, представленные в таблице 1, позволяют проанализировать частоту использования каждого из обозначенных видов комбинированных равновесий в качестве компонентов соревновательной программы в ряде олимпийских циклов. При расчетах за 100% принималась общее количество комбинированных равновесий, отмеченных в произвольных комбинациях с различными предметами на соревнованиях конкретного олимпийского цикла.

В целом результаты педагогических наблюдений подтверждают мнения опрошенных специалистов об актуальности освоения комбинированных равновесий, поскольку данный вид двигательных действий является характерным признаком содержания соревновательных композиций художественной гимнастики на протяжении трех последних олимпийских циклов.

Таблица 1

Разнообразие комбинированных равновесий, исполняемых высококвалифицированными гимнастками в соревновательных упражнениях различных олимпийских циклов (n=420)

| Виды комбинированных равновесий | Частота исполнения комбинированных равновесий в соревновательных комбинациях, в % | | |
|--|---|-----------|-----------|
| | 2009–2012 | 2013–2016 | 2017–2020 |
| без наклона и без изменения плоскости | 6,5 | 0 | 0 |
| с наклоном, без изменения плоскости | 12 | 38 | 43 |
| с наклоном, с изменением плоскости | 27 | 14 | 7 |
| с переходом из переднего шпагата в задний шпагат «с помощью» | 9 | 0 | 0 |
| со сменой опорной ноги | 6,5 | 21 | 0 |
| с вращением на опорной ноге | 15 | 14 | 7 |
| «итальянское фуэте» | 24 | 14 | 43 |

Можно видеть, что с 2009 г. по 2020 г. уменьшается разнообразие комбинированных равновесий, используемых в композициях высоко квалифицированными гимнастками. С другой стороны, исполнение комбинированных равновесий сопровождается увеличением количества разнообразных манипуляций предметом и их качественным усложнением. Акцент при исполнении комбинированных равновесий в сочетании с работой предметом в соревновательных программах 2017–2020 гг. смещается именно в сторону наращивания технической стоимости элементов с предметом.

Следует констатировать, что в течение последних двух олимпийских циклов на соревнованиях международного уровня не наблюдается выполнение комбинированных равновесий, имеющих низкую техническую ценность. Примером может служить равновесие, выполняемое без наклона и со сменой позы без изменения плоскости. На этом фоне наблюдается положительная динамика более частого исполнения комбинированного равновесия с наклоном и сменой позы без изменения плоскости, имеющего более высокую «стоимость».

Важную роль при выборе вида комбинированного равновесия возможно играет соотношение технической сложности элемента (сохранение устойчивости при перемещении звеньев тела в пространстве со сменой плоскости), с одной стороны, и временных затрат на выполнение данного двигательного действия. Это фактор проявляется в более редком исполнении при переходе от цикла к циклу комбинированного равновесия, выполняемого с наклоном и одновременно с изменением плоскости при смене позы.

Значительное перемещение звеньев тела в пространстве в сочетании с нагрузкой на вестибулярный аппарат при выполнении комбинированного динамического равновесия с быстрым переходом из позы переднего шпагата в задний шпагат «с помощью» сильно повышает риск нарушения устойчивости. Именно этот фактор, лимитирующий стабильность выполнения двигательного действия, определяет тенденцию снижения частоты исполнения к настоящему времени равновесий данной группы.

Аналогичная отрицательная тенденция проявляется и в отношении исполнения динамических равновесий с вращением на опорной ноге. Данная группа элементов имеет не только высокую зрелищность, но и высокую техническую ценность элемента по правилам соревнований. Его безошибочное исполнение доступно лишь ограниченному кругу гимнасток экстра-класса.

Среди группы динамических комбинированных равновесий в хронологии трех олимпийских циклов 2009–2020 гг. все чаще высококвалифицированными гимнастками выполняются равновесия типа «итальянское фуэте».

При решении второй задачи исследования установлено, что исполнение комбинированных равновесий свойственно как гимнасткам-перворазрядницам, так и гимнасткам высокой спортивной квалификации (табл. 2).

Таблица 2

Содержание равновесий в соревновательных упражнениях гимнасток различной спортивной квалификации (n=420)

| Спортивная квалификация | Частота исполнения равновесий повышенной сложности в соревновательных упражнениях 2017–2020 гг., в % | | | | | |
|-------------------------|--|--------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------|
| | Изолированные | | Комбинированные | | | |
| | Шпагат с наклоном «с помощью» | Шпагат с наклоном «без помощи» | Без смены опорной ноги | Со сменой опорной ноги | С вращением на опорной ноге | «Итальянское фуэте» |
| I разряд | 8 | 33 | 42 | 4 | 0 | 13 |
| КМС | 0 | 53 | 42 | 0 | 0 | 5 |
| МС | 0 | 43 | 39 | 4 | 0 | 14 |
| МСМК | - | 37 | 37 | 4 | 4 | 18 |

Не случайно по мнению большинства опрошенных специалистов (82%), педагогическая задача обучения технике комбинированных равновесий должна активно решаться уже на этапе спортивной специализации, хотя и сопряжена с рядом субъективных и объективных трудностей.

В ходе педагогических наблюдений на основе видеоанализа соревновательных комбинаций определено, что для гимнасток различной спортивной квалификации и наиболее характерно исполнение комбинированных равновесий наряду с изолированными равновесиями (без смены позы). Выявлена тенденция повышения количества комбинированных равновесий по сравнению с количеством изолированных равновесий по мере роста спортивной квалификации, а также отказ от включения изолированных равновесий «с помощью» в соревновательные упражнения на этапе подготовки кандидатов в мастера спорта (КМС) и выше.

Начиная с этапа подготовки гимнасток по программе КМС и далее, прослеживается тенденция повышения качественного разнообразия форм равновесий повышенной сложности в таких группах как: а) изолированное «без помощи»; б) комбинированное равновесие без смены опоры; в) динамическое комбинированное. Наиболее технически сложные и разнообразные по форме изолированные равновесия и комбинированные (со сменой опорной ноги, с вращением на опорной ноге, а также вида «фуэте») наблюдаются только в ряде композиций высококвалифицированных гимнасток, а точнее – гимнасток «экстра-класса».

Использованный в ходе исследования метод экспертной оценки позволил соотнести динамику количественного содержания равновесий повышенной сложности и качества их исполнения по мере роста спортивной квалификации спортсменок (табл. 3).

Сравнивая гимнасток по показателю технической подготовленности на различных этапах их спортивной карьеры, можно видеть, во-первых, что существенного повышения уровня технического мастерства в исполнении равновесий повышенной сложности по мере роста спортивной квалификации не происходит. Ошибки допускаются как гимнастками

1-разрядницами, так и гимнастками-МС. Лишь гимнастки-МСМК выполняют равновесия без значительных сбавок. Но из-за роста сложности работы с предметом, особенно у гимнасток, тренирующихся на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ), риск потерять предмет и получить большую сбавку при выполнении равновесий повышенной сложности сохраняется высоким.

Таблица 3

Ошибки в исполнении равновесий в сочетании с работой предметом у гимнасток различной спортивной квалификации (n=420)

| Спортивная квалификация | Судейская сбавка за технику исполнения равновесий повышенной сложности у гимнасток различной спортивной квалификации в соревновательных упражнениях 2017-2020 гг. ($\bar{x} \pm S_x$), баллы | | | | | |
|-------------------------|---|--------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------|
| | Изолированные | | Комбинированные | | | |
| | Шпагат с наклоном «с помощью» | Шпагат с наклоном «без помощи» | Без смены опорной ноги | Со сменой опорной ноги | С вращением на опорной ноге | Итальянское фуэте |
| I разряд | 0,3±0,1 | 0,3±0,1 | 0,3±0,1 | 0,3±0,1 | - | 0,4±0,13 |
| КМС | - | 0,4±0,1 | 0,3±0,1 | - | - | 0,3±0,12 |
| МС | - | 0,28±0,16 | 0,28±0,16 | 0,28±0,13 | - | 0,28±0,17 |
| МСМК | - | 0,2±0,04 | 0,2±0,05 | 0,2±0,04 | 0,2±0,1 | 0,2±0,05 |

Таким образом, важно подчеркнуть, что характер выполнения работы предметом оказывает влияние на качество исполнения равновесий повышенной сложности, в том числе и на этапе ВСМ. Между тем опрос показал, что у специалистов в настоящее время нет четкого представления о роли манипуляций предметом в качественном исполнении комбинированных равновесий. Больше половины респондентов (74%) считают, что на устойчивость в позе влияние работы предметом неоднозначно: одни манипуляции помогают сохранению устойчивости в позе, другие затрудняют. В связи с этим учет влияния характера манипуляций предметом (их кинематических и динамических характеристик) на устойчивость тела в равновесиях составляет один из перспективных путей не только обучения технике комбинированных равновесий на этапе подготовки гимнасток-перворазрядниц, но и для совершенствования исполнительского мастерства высококвалифицированных гимнасток.

Литература

1. Артемьева Ж.С., Купреева А.И. Оптимизация процесса освоения равновесий высокой сложности в художественной гимнастике на основе исследования структуры физической готовности // Экономика и менеджмент в XXI веке: информационные технологии, биотехнологии, физкультура и спорт: сборник научных статей по итогам работы IV международного круглого стола. Ч. 2. 2020. С. 15-18.
2. Медведева Е.Н., Смирнова Н.Н., Ромашева Н.В. Инновационные подходы к анализу технической ценности равновесий в художественной гимнастике // Теория и практика физической культуры. № 4. 2019. С. 6-8.

3. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н., Супрун А.А., Крючек Е.С., Мальнева А.С. Устойчивость как фактор сложности освоения комбинированных элементов в художественной гимнастике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. № 8(198), 2021. С. 176-181.

4. Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Супрун А.А., Крючек Е.С., Мальнева А.С. Обоснование необходимости конкретизации способов освоения комбинированных элементов в художественной гимнастике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. № 8(198). 2021. С. 316-321.

© *Артемяева Ж.С. Курашова Е.А. Гребенюк М.Е., 2021*

УДК 796.011.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/07>*Баченина Е.А., Логинова Д.Е.**Казанский архитектурно-строительный университет,
г. Казань, Россия*

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Аннотация. В статье представлены результаты изучения и анализа существующего уровня адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, и выдвинуты идеи о перспективах и дальнейшем развитии этих видов физической активности. Также в статье рассмотрены причины необходимости адаптивного спорта и последствия его позитивного влияния на здоровье людей с инвалидностью.

Ключевые слова: адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, спорт, инвалидность, перспективы.

*Bachenina E.A., Loginova D.E.**Kazan State University of Architecture
and Engineering, Kazan, Russia*

DEVELOPMENT PROSPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORT

Annotation. The article presents the results of the study and analysis of the existing level of adaptive physical culture and adaptive sports and promotes the idea about the prospects and further development of these types of physical activity. The article also discusses the reasons for the need for adaptive sports and the consequences of its positive impact on the health of people with disabilities.

Keywords: adaptive sports; adaptive physical education; sport; disability; perspectives.

На сегодняшний день всеобщая мировая политика и, в частности, политика России направлены на создание условий, способных обеспечивать комфортные и полноценные жизнь и развитие человека. Большинство людей с ограниченными физическими возможностями сталкиваются с эмоциональными проблемами, связанными с будь то постоянной физической болью, неспособностью быть самостоятельными, затрудненной подвижностью, тревогами о собственном будущем. Из этого следует актуальность проблем адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: причастность человека к спорту (в обратном случае невозможность быть причастным к спорту) всегда напрямую влияет на его эмоционально-психическое состояние, в том числе на его самооценку, на его дальнейшую социализацию [4, с. 102].

Адаптивный спорт и адаптивная физическая культура способны удовлетворять различные потребности человека с ограниченными возможностями. Например, он привносит в жизнь таких людей возможность самореализации и реализации все еще существующих физических способностей, также возможность общаться с окружающими и бороться с собственной отстранённостью. Адаптивная физкультура помогает человеку понять, что, вне зависимости от каких-либо в меньшей или большей мере существенных физических

ограничений, он всё еще может жить полноценной жизнью, а это, в свою очередь, является важным этапом психологической реабилитации [2, с. 3].

Несмотря на очевидную важность и полезность адаптивной физкультуры, она часто оказывается невозможной по ряду технических причин. Например, отсутствие специального оборудования и инвентаря, недостаток специалистов, отсутствие необходимого финансирования. Также среди прочих преград важно выделить непредоставление социальных услуг людям с ограниченными возможностями, и часто причиной этому является неочевидное формирование нормативных актов, регулирующих вопросы предоставления социальной помощи. Именно поэтому в данный момент так важно определить возможности и перспективы развития адаптивного спорта. Спорт для инвалидов развивается медленно. За последнее десятилетие число спортсменов-инвалидов, участвующих в соревнованиях, увеличилось почти втрое. Тем не менее очевидно, что Россия в этом плане развивается в разы медленнее, чем страны Европы. В странах Европы на сегодняшний день адаптивная физкультура повсеместна. Там люди с ограниченной физической активностью ежедневно занимаются спортом, будь то легкие тренировки на свежем воздухе или же серьезный спорт на стадионах.

В общих чертах перспективы дальнейшего развития адаптивной физической культуры можно обозначить так: в первую очередь необходимо создание комплексных условий, обеспечивающих граждан равными возможностями вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, в целях повышения качества жизни населения и повышения имиджа страны.

На данный момент в России показатель лиц с инвалидностью, систематически занимающихся физической культурой, составляет около 30 процентов. В сравнении с 2010 годом этот показатель увеличился почти на 20 процентов. Спортсмены, представляющие нашу страну на международной арене, регулярно занимают призовые места в чемпионатах Европы и мира, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр.

Наблюдается позитивная динамика в завоевании медалей. Тем не менее для того, чтобы сделать работу с людьми с ограниченными физическими способностями более продуктивной, необходимо повсеместное открытие центров развития адаптивного спорта. Многие города России все еще не имеют таких. В таких городах практически не ведётся работа в направлении адаптивной физической культуры и спорта. Несмотря на наличие таких центров в некоторых городах России, часто в них меньшее внимание уделяется развитию детей-инвалидов. Однако занятия физической культурой очень важны для детей с ограниченными физическими возможностями, они позволяют им своевременно развиваться и контактировать со сверстниками. Отсюда следует, что помимо открытия центров адаптивного спорта, обязательно также открывать филиалы детского адаптивного спорта. Также стоит отметить, что необходимы и такие центры, где работа будет направлена непосредственно на подготовку спортсменов к Паралимпийским и Сурдлимпийским играм.

Важнейшей проблемой адаптивного спорта и адаптивной физической культуры является нехватка педагогов и специалистов в этой области. Для увеличения числа штатных специалистов необходимо создание и постоянное развитие учебных курсов по повышению квалификации и переподготовке специалистов по программе «Адаптивная физическая культура». Переподготовка преподавателей должна сопровождаться определенной мотивацией, поскольку работа с детьми-инвалидами отличается некоторыми особенностями, которые не выделяются при работе с детьми без инвалидности. Также специализированные центры для адаптивного спорта и адаптивной физической культуры должны находиться под усиленным медицинским контролем [3, с. 54].

Следующий ориентир развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта – доступность спортивных объектов. Помимо строительства спортивной инфраструктуры, необходимо также обеспечить жителей страны с ограниченными физическими возможностями абсолютно беспрепятственным доступом к специализированным центрам.

Здесь существует два вектора: во-первых, центры адаптивного спорта должны находиться в среде доступности, поскольку часто инвалиды испытывают проблемы с передвижением, в особенности на длительные расстояния. Помимо этого, центры должны быть обязательно оснащены всеми условиями для маломобильных групп населения.

Во-вторых, такие центры должны быть абсолютно бесплатными, либо же стоимость их посещения должна регулироваться социальными выплатами гражданам с физическими ограничениями [3, с. 450].

Отсюда также следует и необходимость в прозрачной регуляции социальной помощи группам лиц с ограниченными физическими возможностями. Необходим ужесточенный контроль за составлением нормативно-правовых актов о размерах и порядке выделения материальной и нематериальной социальной помощи [1].

Решение этих задач позволит создать комфортные условия для реабилитации и развития людей с ограниченными физическими возможностями. Вышеперечисленные перспективы благотворно повлияют на ментальное здоровье и уровень жизни людей с инвалидностью, обеспечив им комфортную жизнедеятельность и возможность вести полноценный образ жизни.

Также решение этих задач позитивно повлияет на имидж России в рамках отношения к группам населения с физическими трудностями.

Таким образом, стремительно развивающаяся во всем мире культура адаптивного спорта требует своевременного решения возникающих проблем. Следует отметить, как важно проводить теоретические исследования и анализ, чтобы препятствовать возникновению проблем на практике. Важно заранее сформулировать цель, планировать, организовывать процесс развития адаптивного спорта в России.

Литература

1. Агапцов С.А. Аналитическая записка по результатам экспертно-аналитического мероприятия «Эффективность использования бюджетных средств и федеральной собственности на развитие адаптивного спорта и адаптивной физической культуры в Российской Федерации» // Бюллетень Счетной палаты. 2011. № 3.
2. Баченина Е.А., Трусова Л.А., Някина П.А. Адаптивная физическая культура в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения. 2020. С. 30-33.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник для высших и средних профессиональных учебных заведений. В 2 т. Т. 1 // Советский спорт, 2002. 448 с.
4. Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. Физическое воспитание в различных образовательных учреждениях // Физическая культура и спорт в XXI веке. 2020. С. 99-103.
5. Котова О.В., Уколова Г.Б. Влияние адаптивного спорта на социальную интеграцию и адаптацию студентов с ограниченными возможностями здоровья в вузах // Адаптивная физическая культура. 2020. Т. 83. № 3. С. 14-16.

УДК 796.078

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/08>*Белянкин С.Г., Полятыкина Н.Д.**Спортивная школа,**г. Нижневартовск, Россия;**Коричко Ю.В.**ORCID: 0000-0002-5895-6641, канд. пед. наук**Нижневартровский государственный университет**г. Нижневартовск, Россия*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МОДЕЛИ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Аннотация. Статья посвящена вопросу, связанному с влиянием пандемии на реализацию программ спортивной подготовки, применением использованных ресурсов, достижением результатов в подготовке спортивного резерва, а также эффективностью применения модели методического сопровождения в спортивной школе путем внедрения дистанционных технологий в подготовке спортивного резерва на удаленном режиме работы, в связи с распространением коронавирусной инфекции - COVID 19. В статье проанализированы некоторые аспекты методического сопровождения подготовки спортивного резерва путем внедрения дистанционных технологий в период пандемии. В статье представлены положительные и отрицательные выводы внедрения дистанционных технологий, связанной с распространением коронавирусной инфекции.

Ключевые слова: подготовка спортивного резерва, эффективность методического сопровождения, дистанционные технологии, новая платформа, пандемия.

*Belyankin S.G., Polyatykina N.D.**Sport school**Nizhnevartovsk, Russia;**Korichko Yu.V.**ORCID: 0000-0002-5895-6641, Ph.D.**Nizhnevartovsk State University,**Nizhnevartovsk, Russia*

EFFICIENCY OF APPLICATION OF THE MODEL OF METHODOLOGICAL SUPPORT AND FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF SPORT TRAINING PROGRAMS AT A SPORT SCHOOL UNDER THE CONDITIONS OF THE PANDEMIC OF CORONAVIRUS INFECTION

Annotation. The article is devoted to the issue related to the impact of the pandemic on the implementation of sports training programs, the use of resources used, the achievement of results in the preparation of the sports reserve, as well as the effectiveness of the application of the model of methodological support in a sports school through the introduction of distance technologies in the preparation of a sports reserve in a remote mode of work, in connection with the spread of coronavirus infection - COVID 19. The article analyzes some aspects of the

methodological support of the training of the sports reserve by introducing distance technologies during a pandemic. The article presents the positive and negative conclusions of the introduction of remote sensing technologies associated with the spread of coronavirus infection.

Keywords: training of a sports reserve, the effectiveness of methodological support, remote technologies, a new platform, a pandemic.

В условиях эпидемии многие спортивные учреждения вынужденно переходили на удаленную работу и конечно муниципальное автономное учреждение г. Нижневартовска «Спортивная школа» не стала исключением перехода на дистанционный режим работы в условиях новой платформы. В настоящее время велико значение и важность этой платформы от создания условий для смены тренировочного процесса из просторных, специализированных залов офлайн-режима в условия домашней подготовки, в которой создается атмосфера привлечения спортсменов к регулярным занятиям в онлайн – режиме и режиме грамотного методического сопровождения [3, с. 53, 4, с. 247].

Поэтому мы считаем, что на сегодняшний день можно смело обозначить эффективность применения модели методического сопровождения с применением дистанционных технологий в онлайн -режиме.

Организация методического сопровождения в помощь тренеру и администрации была организована с помощью возможностей удаленной локальной сети». Удаленный режим работы на компьютеры администрации спортивной школы, начальникам отдела, заведующим отделений, инструкторам-методистам установлен в домашних условиях. Вся работа структурных подразделений была распределена в соответствии с номенклатурой дел и сформированных папок под определенными номерами. Организованный таким образом порядок «номенклатуры» в локальной сети предоставил незаменимую помощь в работе специалистам.

Было определено методическое сопровождение программ спортивной подготовки внутренними локальными актами спортивной школы:

- проведен мониторинг технических возможностей реализации режима онлайн у каждого спортсмена и тренера;
- разработан план мероприятий, направленных на обеспечение выполнения программ спортивной подготовки;
- определена совместно с тренерами система организации спортивной подготовки со спортсменами во время онлайн-режима: виды, количество работ, форма взаимодействия участников процесса спортивной подготовки (дистанционная, удаленная и др.), сроки получения заданий спортсменами и предоставления ими выполненных работ;
- проведено информирование тренеров, спортсменов, родителей (законных представителей), иных работников спортивной школы об организации её работы во время онлайн-режима, в том числе через официальный сайт школы, мессенджеры;
- организован контроль за корректировкой годового плана – графика спортивной подготовки, в соответствии с программой спортивной подготовки;
- разработаны рекомендации для участников тренировочного процесса по организации работы во время дистанционного режима спортивной подготовки;
- организован контроль за использованием тренерами дистанционных форм подготовки спортивного резерва, осуществление методического сопровождения и контроль за внедрением современных технологий, методик, с целью реализации в полном объеме спортивной подготовки;

- осуществлен контроль спортивной подготовки за спортсменами;
- организована воспитательная, научно-методическая деятельность участников спортивной подготовки коллектива в соответствии с планом работы;

Была организована работа по методической поддержке тренеров, которая проводилась в электронном формате:

- подготовка и проведение онлайн - совещаний, советов и консультаций;
 - разработка методических рекомендаций по составлению методических разработок в помощь тренерам совместно с ФГБОУ ВО Нижневартровский государственный университет;
 - внедрение современных методик обучения на основе интерактивных технологий;
 - участие тренеров в вебинарах и видеоконференциях городского, окружного, российского уровня с участием с профессорско-преподавательского состава факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО Нижневартровский государственный университет для оказания методической поддержки и обмена опытом.
 - повышение квалификации тренеров на базе ФГБОУ ВО Нижневартровский государственный университет;
 - консультирование тренеров по применению технологий индивидуальной поддержки одаренных спортсменов и другим методическим вопросам;
 - организован мониторинг методических разработок тренеров на различные темы и размещение их на сайте учреждения и других статистических сведений;
 - организован контроль результатов подготовки спортивного резерва спортсменов.
- Офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, анкетирование, опросы. Онлайн – опросы посредством проводились посредством видеоконференцсвязи.

Контроль выполнения заданий спортсменами осуществлялся тренерами дистанционно с применением таких форм контроля, как просмотр видеофайлов с выполнением упражнений, анкетирование спортсменов, вопрос-ответ в режиме телефонной связи, беседы со спортсменами и родителями/законными представителями. Контроль работы тренера осуществлялся в форме опроса по способам ведения тренировочного процесса, на какой платформе и с помощью каких методов осуществляется подготовка спортивного резерва. Проверка ведения подготовки спортивного резерва включает в себя подключение работников администрации учреждения к видео тренировочных занятий тренеров контроль ведения документации, просмотр конспектов занятий и других материалов.

Было проведено заседание комиссий по аттестации работников в онлайн-режиме, организована работа комиссии по переводу спортсменов и приемной комиссии, велась работа по комплектованию спортивных групп, обобщению опыта в программе презентаций, проведены открытые мастер – классы, проводился мониторинг кадрового потенциала, соревновательной деятельности, награждений и поощрений, оснащение оборудованием, инвентарем, экипировкой, подготовка статистической отчетности, проводился контроль за исполнением требований выполнения мероприятий по недопущению распространения коронавирусной инфекции в условиях дистанционных технологий и многое другое.

Тренерам нашего учреждения при реализации программ спортивной подготовки с применением дистанционных технологий рекомендовалось планировать тренировочную деятельность в дистанционном режиме, создавать простейшие, нужные для спортсменов комплексы упражнений и задания:

- выражать свое отношение к спортсменам в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн-консультаций, а также пользоваться площадками, платформами, сайтами, при

помощи которых можно было полноценно организовать дистанционные технологии по проведению тренировочного процесса по видам спорта [1, с. 19; 2, с. 23];

- дифференцированно работать с каждым спортсменом на программе Zoom;
- определять обратную связь и определять эмоции спортсмена, проявление интереса, вовлеченности, степень успешности (чаты, форумы, кейсы, творческие задания, проекты и другие интерактивные форматы);
- мгновенно исправлять ошибки и показ;
- проводить консультации в разных формах, в зависимости от уровня подготовленности дистанционных ресурсов спортсменов или в онлайн - режиме через тот или иной мессенджер, или записи объяснений и комплексы заданий по видео с полным звуковым описанием;
- ежедневно поддерживать связь через родительский чат WhatsApp, Viber и другие;
- работать по заранее подготовленному плану работы со спортсменами и формами проведения подготовки спортивного резерва;
- организовывать ежедневный мониторинг участвующих в тренировочном занятии с применением дистанционных технологий;
- применять различные формы работы, как со спортсменами, так и с тренерским составом проведения подготовки спортивного резерва – это: самостоятельные тренировочные занятия в соответствии с помесечным рабочим тематическим планом программы спортивной подготовки по виду спорта, разработанной на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта на платформе Zoom; промежуточное тестирование по ОФП и СФП;
- лекции с элементами презентаций; изучение дистанционных технологий (Интернет – ресурсы, электронные носители, бумажные носители); конференции в чате; коллективные проектные работы в презентациях; индивидуальные проектные работы; проведение мониторинга; проведение мастер – классов; участие в конкурсах, викторинах; проведение работы приемной комиссии в дистанционном формате; консультации;
- организовывать тренировочные занятия в виде показательных видеосюжетах, которые транслировались в рамках общегородских спортивных мероприятий в онлайн-режиме;
- проводить обмен результатами работы по подготовке спортивного резерва посредством использования облачных технологий (Яндекс.Диск, Облако на mail.ru);
- проводить обсуждение результатов работы проводилось в соцсетях и через мессенджеры: WhatsApp и Viber.

Однако, независимо от уровня всей подготовки к переходу в новый режим платформы у данного вида дистанционной работы спортивной подготовки определились плюсы и минусы в реализации программ спортивной подготовки.

К преимуществам можно отнести:

- развитие самодисциплины и самообразования;
- освоение инновационных технологий и средств коммуникаций, мобильность и оперативность между тренером и спортсменом;
- развитие самодисциплины и самообразования,
- использование дистанционных технологий в работе с каждым спортсменом индивидуально;
- мгновенный доступ к тренировкам и иным электронным ресурсам;
- в тренировочный процесс внедрена реализация дистанционных технологий и новых форм работы со спортсменами в спортивной подготовке.

Также можно отметить, что подготовка и участие в онлайн-режиме в целом предоставляет более детально отрабатывать элементы.

Кроме того, к преимуществам дистанционных технологий относятся такие характерные черты как гибкость, модульность, технологичность, обновление роли тренера, повышение мотивации и самоорганизации спортсменов, что позволяет повысить эффективность самостоятельной работы (анализировать свои ошибки и исправления их, осваивать теорию и практическую часть тренировочных занятий).

Использование современных интернет-технологий позволяет сегодня сделать работу спортивной школы, открытой для родителей, предоставить услугу дистанционного взаимодействия участников тренировочного процесса и таким образом усилить деятельность составляющую работы с родителями.

При такой организации у спортсменов в период ограничительных мероприятий не только сохранится спортивная форма, но и будет обеспечена необходимая двигательная активность, которая так необходима для успешного освоения программы спортивной подготовки.

Были определены и минусы удаленного режима с применением дистанционных технологий:

- отсутствие прямого контакта с тренером и спортсменом группы;
- трудности в плане учета особенностей личности;
- слабый доступ к Интернету;
- малый объем практических занятий, нацеленных на отработку. Практически все действия спортсменов проходит самостоятельно. Это требует развитой силы воли, ответственности и самоконтроля. Обучение специальным видам спорта, предполагающим большое количество практических заданий, дистанционно, практически невозможно. Даже самые современные методики не заменят «живую» практику;
- недостаточная компьютерная грамотность. Не все желающие заниматься выбранным видом спортом имеют персональный гаджет и выход в сеть интернет.

При удаленном режиме работы с применением дистанционных технологий контакт друг с другом и с тренером минимален. Поэтому такая форма удаленной работы не совсем подходит для развития коммуникабельности, уверенности, навыков работы в спортивной команде, спортивной группе.

Также, среди минусов удаленного режима работы с применением дистанционных технологий стоит отметить снижение коммуникационной культуры в развитии личности. При наличии особых психологических показателей развития личности (например, одиночество в реальном мире) возможен переход в интернет-зависимость (как у спортсмена, так и у тренера). Также серьезной проблемой является психологическая адаптация к удаленному режиму при отсутствии личного контакта спортсмена с тренером, а также отсутствие навыков самоорганизации.

Эффективность применения методического сопровождения с применением дистанционных технологий при выходе на офлайн-режим спортивной подготовки выявлена после ведения замеров подготовки спортсменов, которая выражена в:

- промежуточных результатах контрольных нормативов по видам спорта, с учетом предыдущих замеров КПН по ОФП и СФП. Статистические данные показали 100% уровень физической активности;
- показанных высоких результатов на спортивных соревнованиях, количество спортсменов в рейтинговом подсчете медалей составило 80%;
- аттестации специалистов и повышении методической грамотности 100%;

- участия в семинарах, конференциях, публикациях 100%,
- приросте заинтересованности всех тренеров к регулярному повышению своей компетентности в условиях удаленного режима работы с применением дистанционных технологий;
- стабильность коллектива и интерес к методической работе, образование конкурентоспособности друг с другом и другими учреждениями в повышении своего профессионального уровня и эффективной подготовке спортивного резерва.

По мере необходимости нарабатанный опыт используется в период пандемии и в настоящее время в период действия ограничительных мер.

Как тренеры, так и спортсмены стали использовать дистанционные технологии при работе или отработке со спортсменами в отпуске или на каникулах, в период самоподготовки, при отработке элементов перед соревновательной деятельностью.

Увеличился рейтинг внимания и заинтересованность к спортивной школе, благодаря практической значимости методического сопровождения. Эффективность данного направления была преимущественно отмечена числом подписчиков группе «ВКонтакте» (<https://vk.com/olimpianv>).

Усиленная мера безопасности, направленных на предотвращение корона вирусной инфекции, использованию средств индивидуальной защиты заявляет о повышенной заботе своего здоровья спортсменов, а также работников. Увеличен проявленный интерес к спорту, в связи с накопившейся потребностью, намного меньше стали пропускать тренировочные занятия спортсмены без уважительной причины. Сформирована эффективная системы подготовки спортивного резерва, обеспечивающей непрерывную подготовку спортсменов с применением дистанционных технологий.

Повысилась инновационно-методическое сопровождение кадрового потенциала в учреждении, выраженная в следующих ресурсах:

- поддержка инновационно-методической деятельности тренера;
- методические мероприятия, тематические семинары;
- методические конкурсы, конкурсы профессионального мастерства;
- система наставничества над молодыми тренерами;
- информационно-методические ресурсы;
- реализация инновационных проектов;
- экспертно-аналитическая деятельность;
- поддержка протестированных более успешных онлайн-практик.

Таким образом, разработанные мероприятия и практический опыт по внедрению методического сопровождения подготовки спортивного резерва в реализации программ спортивной подготовки в условиях МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» стали способствовать раскрытию творческого потенциала тренеров по спорту и инструкторов – методистов, обеспечивать высокое качество подготовки спортивного резерва в удаленном режиме с учетом дистанционных технологий, а также положительную динамику практически всех показателей.

Литература

1. Коричко Ю.В., Давыдова С.А., Полятыкина Н.Д. О взаимодействии вуза и профессионального сообщества в сфере физической культуры и спорта // Традиции и инновации в образовательном пространстве России: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 18-20.

2. Коричко Ю.В., Полятыкина Н.Д. Эффективность внедрения педагогической модели методического сопровождения детско-юношеского спорта в г. Нижневартовске // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 23.

3. Сердюкова Н.Д. Особенности методического сопровождения детско-юношеского спорта в условиях модернизации подготовки спортивного резерва в муниципальном образовании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 1. 2017. С. 53.

4. Юдин Б.Л., Машичев А.С. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения // Молодой ученый. 2020. № 21(311). С. 246-247.

© *Белянкин С.Г., Полятыкина Н.Д., Коричко Ю.В., 2021*

УДК 796.011.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/09>

*Бетюцкий В.М., Зверев С.Л.,
Асеева А.Ю., канд. пед. наук;
Филатова Н.П., канд. пед. наук,*

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск, Россия*

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В БЫСТРОМ НАПАДЕНИИ ИГРОКОВ МУЖСКОЙ ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Аннотация. В статье представлены показатели технико-тактических действий в быстром нападении в соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов. Выявлено, что быстрое нападение является одним из более эффективных тактических атакующих действий в каждом матче. Отмечено, что одно и то же атакующие действие после использования в 2–3 играх теряет эффективность. Исходя из этого, нужно модернизировать быстрые атаки на протяжении всего соревновательного периода.

Ключевые слова: квалифицированные гандболисты, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, быстрое нападение.

*Betyutsky V.M., Zverev S.L.,
Aseeva A.U. Ph.D.;
Filatova N.P. Ph.D.*

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

COMPETITIVE ACTIVITY IN THE RAPID ATTACK OF THE PLAYERS OF THE MEN'S HANDBALL TEAM

Annotation. The article presents the indicators of technical and tactical actions in a quick attack in the competitive activity of qualified handball players. It is revealed that a quick attack is an effective means of attack. It was revealed that one attacking action is effective in 2–3 games. This is due to the fact that the opposing team finds counteractions. It is recommended to practice several variants of quick attacks in a long competitive period.

Keywords: qualified handball players, competitive activities, technical and tactical actions, quick attack.

Актуальность. Современная соревновательная деятельность в гандболе предъявляет высокие требования к различным сторонам подготовленности игроков. Тактическая подготовленность спортсменов оценивается при помощи определённого стандарта [1, с. 23]. Стандартом могут быть результат деятельности другого игрока, модельный уровень выступления или же собственный результат, показанный в прошлом. Обычно такие стандартные оценочные шкалы есть в каждой федерации по виду спорта. Они позволяют вести статистику действий по каждому игроку в соревнованиях. Основным признаком, отличающим соревновательную ситуацию от других ситуаций сравнения, является то, что критерий сравнения известен человеку, который оценивает результат выступления [2, с. 23],

то есть эксперту. Таким образом, экспертная оценка является одним из основных методов получения информации о соревновательной деятельности игроков. Исследования соревновательной деятельности гандболистов в нападении весьма актуально, так как позволяет выделить тенденции реализации тактических действий, их эффективности для последующего поиска путей коррекции тренировочного процесса.

Проблема исследования - необходимость научного обоснования методики тренировки, ориентированной на действия в нападении квалифицированных мужских гандбольных команд. Объект исследования – процесс подготовки квалифицированных гандболистов. Предмет исследования – соревновательные действия квалифицированных гандболистов в нападении. Цель исследования – выявления особенностей соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов в нападении. Задача исследования – выявить показатели соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов в быстром нападении.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, экспертная оценка, математическая обработка данных.

Организация исследования. Исследования проводились на базе мужской гандбольной команды «Скиф» (Омская область). Была проведена экспертная оценка соревновательной деятельности игроков команды в официальных матчах предварительного этапа Всероссийских соревнований среди мужских команд Высшей лиги по гандболу; всего рассмотрено 24 матча. В качестве экспертов действия игроков оценивали два тренера команд соответствующей квалификации и трое квалифицированных спортсменов.

Известно, что в гандболе на площадке работают шесть полевых игроков следующих амплуа: правый, левый крайний, правый, левый полусредний, линейный и разыгрывающий. К игрокам передней линии относятся (правый, левый крайний, линейный), а к игрокам задней линии (правый, левый полусредний, разыгрывающий). Каждый спортсмен занимает свое место на площадке в зависимости от своего игрового амплуа [3, с. 288].

В начале сезона после жеребьевки команде «Скиф» в первом круге выпало провести две встречи с командой «Таганрог ЮФУ» (г. Таганрог). В этих двух матчах игроки передней линии выполнили в общей сложности 21 быстрый переход от защиты к атаке ворот соперника, из которых 18 атак завершились забитыми мячами, в первой игре эффективность атак составила 91%, а во второй 80% (табл. 1). В таблице 1 представлены показатели эффективности бросков в быстром нападении игроков передней линии команды «Скиф» (Омская область). В играх первого круга с командой ДГТУ - Лидер (г. Ростов-на-Дону), которая заняла второе место во Всероссийских соревнованиях среди мужских команд Высшей лиги, игроками передней линии команды «Скиф» было совершено 24 быстрых атаки, из которых 18 атак были реализованы (табл. 1). Эффективность атак в этих матчах составила 75%.

Команда «Скиф» (Омская область) в первом круге также встречалась с командой «Технолог-Спартак» (г. Белгород), в этих двух матчах показатели эффективности быстрого нападения игроков передней линии «Скиф» составило 20 быстрых атак, из которых забитых 15 голов и не забитых 5. Эффективность составила в первом матче 80%, а во втором 70%.

В таблице 2 представлены показатели эффективности игроков задней линии команды «Скиф» (Омская область). После проведенных двух игр с сильным соперником с командой Таганрог-ЮФУ (г. Таганрог) в этих матчах результативность игроков задней линии «Скиф» (Омская область) в быстром нападении составила 11 быстрых атак, из которых было заброшено 8 мячей. В первой игре эффективность атакующих действий составила 67%, во втором же матче реализация атак в быстром нападении составила 80% (табл. 2).

Таблица 1

Показатели эффективности соревновательной деятельности игроков передней линии в быстром нападении

| Игра в хронометрическом порядке | Амплуа игроков передней линии | | | | | | Общее кол-во действий | |
|---------------------------------|-------------------------------|----------|----------|----------|----------------|----------|-----------------------|-----------|
| | Левый крайний | | Линейный | | Правый крайний | | | |
| | Забил | Не забил | Забил | Не забил | Забил | Не забил | Забито | Не забито |
| «Скиф» – «Таганрог ЮФУ» | 3 | 1 | 3 | 0 | 4 | 0 | 10 (91%) | 1 (9%) |
| «Скиф» – «Таганрог ЮФУ» | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 8 (80%) | 2 (20%) |
| «Скиф» – «ДГТУ-Лидер» | 4 | 2 | 2 | 0 | 3 | 1 | 9 (75%) | 3 (25%) |
| «Скиф» – «ДГТУ-Лидер» | 4 | 2 | 2 | 0 | 3 | 1 | 9 (75%) | 3 (25%) |
| «Скиф» – «Технолог Спартак» | 2 | 1 | 4 | 0 | 2 | 1 | 8 (80%) | 2 (20%) |
| «Скиф» – «Технолог-Спартак» | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 7 (70%) | 3 (30%) |

Таблица 2

Показатели эффективности соревновательной деятельности игроков задней линии в быстром нападении

| Игра в хронометрическом порядке | Амплуа игроков передней линии | | | | | | Общее кол-во действий | |
|---------------------------------|-------------------------------|----------|---------------|----------|--------------------|----------|-----------------------|-----------|
| | Левый полусредний | | Разыгрывающий | | Правый полусредний | | | |
| | Забил | Не забил | Забил | Не забил | Забил | Не забил | Забито | Не забито |
| «Скиф» – «Таганрог ЮФУ» | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 4 (67%) | 2 (33%) |
| «Скиф» – «Таганрог ЮФУ» | 1 | | 1 | | 2 | 1 | 4 (80%) | 1 (20%) |
| «Скиф» – «ДГТУ-Лидер» | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 4 (67%) | 2 (33%) |
| «Скиф» – «ДГТУ-Лидер» | 1 | | 1 | | 1 | 2 | 3 (60%) | 2 (40%) |
| «Скиф» – «Технолог Спартак» | 4 | 2 | 7 | 2 | 1 | | 12 (75%) | 4 (25%) |
| «Скиф» – «Технолог-Спартак» | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 (60%) | 4 (40%) |

В следующих играх команда «Скиф» (Омская область) встречалась с лидером прошлого сезона командой ДГТУ – Лидер (г. Ростов-на-Дону) после проведенных двух матчей, игроки задней линии «Скиф» (Омская область) эффективность атак в быстром нападении составила 11 атак, из которых было забито 7 голов, что составило в первом матче 67%, а во втором 60% эффективности атакующих действий.

Последующие игры команды «Скиф» (Омская область) были проведены с равным соперником с командой «Технолог-Спартак» (г. Белгород). Игроки задней линии команды «Скиф» (Омская область) выполнили 26 стремительных атак, результативность их составила, 18 голов забиты. Эффективность быстрого нападения в первой встрече этих команд составила 75%, а во второй встрече 60%.

В таблице 3 представлены показатели эффективности розыгрыша «быстрого центра». В первых двух встречах с командой «Таганрог-ЮФУ» (г. Таганрог), розыгрыш «быстрого центра» составил 52 атаки, из которых переход с розыгрыша «быстрого центра» в позиционное нападение составил 20 атак.

Таблица 3

Показатели эффективности розыгрыша «быстрого центра» квалифицированными гандболистами

| Игра | Быстрое завершение атаки | | | | Переход в позиционное нападение (кол-во раз) | Счёт матча |
|-----------------------------|--------------------------|----------|--------------|----------|--|------------|
| | Передняя линия | | Задняя линия | | | |
| | Забил | Не забил | Забил | Не забил | | |
| «Скиф» – «Таганрог ЮФУ» | 10 | 1 | 4 | 2 | 9 | 42:35 |
| «Скиф» – «Таганрог ЮФУ» | 8 | 2 | 4 | 1 | 11 | 27:29 |
| «Скиф» – «ДГТУ-Лидер» | 9 | 3 | 4 | 2 | 10 | 36:31 |
| «Скиф» – «ДГТУ-Лидер» | 9 | 3 | 3 | 2 | 16 | 36:36 |
| «Скиф» – «Таганрог-ЮФУ» | 8 | 7 | 8 | 4 | 13 | 36:32 |
| «Скиф» – «Таганрог-ЮФУ» | 7 | 4 | 9 | 1 | 15 | 38:33 |
| «Скиф» – «Технолог Спартак» | 8 | 2 | 12 | 4 | 5 | 39:30 |
| «Скиф» – «Технолог-Спартак» | 7 | 3 | 6 | 4 | 6 | 41:34 |
| «Скиф» – «ДГТУ-Лидер» | 4 | 6 | 3 | 2 | 12 | 25:25 |
| «Скиф» – «ДГТУ-Лидер» | 3 | 3 | 3 | 2 | 10 | 36:35 |
| «Скиф» – «Технолог-Спартак» | 6 | 6 | 4 | 2 | 8 | 36:38 |
| «Скиф» – «Технолог-Спартак» | 6 | 3 | 5 | 1 | 10 | 28:34 |

В повторных играх с командой «Таганрог-ЮФУ» (г. Таганрог) эффективность быстрого розыгрыша мяча с центра гандбольной площадки у команды «Скиф» незначительно уменьшилась. При розыгрыше «быстрого центра» из 76 атак 28 стремительных атак перешли в позиционное нападение.

В первом круге команда «Скиф» (Омская область) играла с командой ДГТУ-Лидер (г. Ростов-на-Дону). В этих играх розыгрыш «быстрого центра» составил 61 атаку, перешли в позиционное нападение 26 атак.

В повторной встрече второго круга предварительного этапа команда «Скиф» (Омская область) встречалась опять с лидером чемпионата ДГТУ-Лидер (г. Ростов-на-Дону). В этих матчах эффективность розыгрыша «быстрого центра» ухудшилась и составила 46 быстрых и 22 атаки перешли в позиционное нападение. Из этого следует, что команда «ДГТУ-Лидер» (г. Ростов-на-Дону) не позволяла гандболистам команды «Скиф» начинать розыгрыш «быстрого центра», поэтому и такая эффективность атак при розыгрыше «быстрого центра».

В предварительном этапе первого круга с командой «Технолог-Спартак» (г. Белгород) были сыграны два матча, в которых эффективность розыгрыша «быстрого центра» составила 57 быстрых атак. Только 11 стремительных атак розыгрыша «быстрого центра» перешли в позиционное нападение. Из этого следует, что команда «Технолог-Спартак» (г. Белгород) не препятствовала гандболистам команды «Скиф» розыгрышу быстрого центра.

В последних двух игра эффективность атак «быстрого центра» несколько снизилась (табл. 3). По сравнению с первым кругом предварительного этапа, команда «Технолог-Спартак» (г. Белгород) во втором круге предварительного этапа нейтрализовала атаки розыгрыша «быстрого центра» команды «Скиф», поэтому большое количество атак перешло в позиционное нападение (табл. 3).

Заключение. После оценки показателей соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов команды «Скиф» (Омская область) в быстром нападении, было сделано следующее заключение. Так, в играх первого круга предварительного этапа игроки передней и задней линии команды «Скиф» (Омская область), выполняли переход в быстрое нападение гораздо чаще и эффективнее, что приводило к взятию ворот соперника.

В играх с теми же командами во втором круге предварительного этапа было отмечено снижение процента реализации быстрого нападения. Мы предполагаем, что это связано с тем, что игроки команды соперников подобрали тактические противодействия. Это приводило к тому, что команда «Скиф» (Омская область) не могла забить быстрый гол и переходила в позиционное нападение. В связи с этим мы предполагаем, что нужно модернизировать и постоянно отрабатывать действия в быстром нападении необходимо на протяжении всего соревновательного периода годичного цикла подготовки игрокам мужских гандбольных команд.

Литература

1. Овчинникова А.Я. Построение подготовки гандболисток высокой квалификации на основе контроля соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 23 с.
2. Ионова Н.Л. Соревновательная деятельность гандбольного вратаря и индивидуально психологические показатели ее успешности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1997. 23 с.
3. Игнатьева В.Я. Гандбол: подготовка игроков в спортивных школах. М.: Советский спорт, 2013. 288 с.

© Бетюцкий В.М., Зверев С.Л., Асеева А.Ю., Филатова Н.П., 2021

УДК 796.01:316

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/10>*Болдов А.С.**ORCID: 0000-0003-3370-9860, канд. пед. наук**Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация. Регулярные занятия двигательной активностью способствуют не только общему укреплению организма, но и весьма эффективной профилактике асоциального поведения. В момент, когда молодежь принимает участие в физкультурно-спортивной деятельности, происходит реализация одной из наиболее важных целей – воспитание достойной смены, способной изучить и сохранить в течение длительного периода лучшие традиции и достижения в области спорта и физической культуры. Кроме того, достойная смена будет способна внести и какие-то новшества в жизнь современного молодого поколения. К сожалению, в последнее время особенно остро встает вопрос о констатации повысительной динамики проявлений асоциального поведения молодежи в результате влияния технократического уклада – виртуализация социальной жизни, переориентация педагогической системы дошкольного, школьного и профессионального образования на праксиологическую составляющую, которая может иметь как положительную, так и отрицательную эквивалентность. В статье сделана попытка описать причинно-следственные закономерности асоциального поведения среди различных групп населения, особенно подростков, степень влияния физкультурно-спортивной деятельности на профилактику асоциального поведения и даны практические рекомендации такой профилактической работы.

Ключевые слова: физическая культура, асоциальное поведение, профилактика, спорт, молодежь.

*Boldov A.S.**ORCID: 0000-0003-3370-9860, Ph.D.**Moscow State University of Psychology and Education
Moscow, Russia*

ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PREVENTION OF ASOCIAL BEHAVIOR

Annotation. Regular exercise of physical activity contributes not only to the general strengthening of the body, but also to very effective prevention of antisocial behavior. At the moment when young people take part in physical culture and sports activities, one of the most important goals is realized - the upbringing of a worthy change, able to study and preserve for a long period the best traditions and achievements in the field of sports and physical culture. In addition, a worthy replacement will be able to introduce some innovations into the life of the modern young generation. Unfortunately, in recent years, the question of ascertaining the upward dynamics of manifestations of asocial behavior of young people as a result of the influence of the technocratic structure - the virtualization of social life, the reorientation of the pedagogical system of preschool, school and vocational education to the praxeological component, which can have both positive and negative equifinality. The article attempts to describe the cause-and-effect patterns of asocial behavior among various groups of the population, especially adolescents, the degree of influence of physical culture

and sports activity on the prevention of asocial behavior and gives practical recommendations for such preventive work.

Keywords: physical culture, antisocial behavior, prevention, sports, youth.

В настоящее время в мире мы можем наблюдать не только позитивные перемены, но и острое проявление социальных проблем, которые крайне негативно сказываются как на становлении детей, так и молодежи. Сегодня мы видим, что больше молодых людей ведут себя асоциально. Рост подростков, которые не успевают в учебе, рано начинают употреблять алко- и нарко-содержащие вещества неукоснительно растет с каждым днем [3; 6].

Все это приводит к существенному росту подростковой преступности, что предопределяет будущую криминогенную обстановку в России. Сейчас большое количество молодых людей в погоне за так называемыми «легкими деньгами» занимаются распространением наркотиков, тем самым втягиваясь в преступный бизнес [6]. Естественно, что за свои действия будущий преступник будет наказан.

Это все в большей степени происходит по причине того, что зачастую взрослые не знают, как подросток распоряжается своим свободным временем, а ведь от этого зависит то, каким образом будут сформированы личностные качества подростка, его потребности, ценностные ориентации и мировоззренческие установки. Все это предопределяет положение подростка в современном социуме [7].

Несмотря на то, что в современном обществе мы все чаще слышим призывы быть здоровыми, правильно питаться, придерживаться здорового образа жизни, реальная социальная среда свидетельствует о том, что здоровье молодых людей ухудшается: у многих наблюдается лишний вес, заболевания сердечно-сосудистой и других систем.

Именно поэтому в качестве одной из наиболее острых социальных проблем, проявляющейся в современном обществе, выступает проблема здорового образа жизни молодого поколения, а также отвлечение его от каких-либо асоциальных проявлений. В связи с этим важнейшая задача семейного, школьного и общественного воспитания заключается в снижении роста асоциального поведения молодых людей.

Под асоциальным поведением понимается поведение, сущность которого заключается в уклонении людей от выполнения каких-либо морально-нравственных норм, принятых в обществе. Не вызывает сомнений тот факт, что такое поведение будет угрожать не только благоприятному течению межличностных отношений, но и обществу в целом. Существуют различные формы асоциального поведения. К ним относятся: проявление агрессивного поведения по отношению к членам общества, сексуальные девиации (к примеру, ведение половых связей, имеющих беспорядочный характер, занятие проституцией и др.), азартные игры (карты, казино, игровые автоматы и др.) с целью получения денежного вознаграждения, туеядство и т. д.

Что касается подросткового возраста, то среди форм асоциального поведения, проявляющихся именно в этот возрастной период, можно назвать бродяжничество, уходы из дома, вызванные, как правило, разногласиями с родителями (зачастую это происходит из-за плохой успеваемости детей, которые в этом возрасте напрочь отказываются учиться), употребление алкоголя, курение, желание сделать татуировки, о которых большая часть молодых людей в скором пожалеет. Кроме того, подростки нередко могут были уличены в мелком воровстве (как правило, это деньги у родителей), злословии, а также в вымогательстве.

Важно обратить внимание на то, что сегодня границы аморального поведения особенно изменчивы. Это обусловлено тем, что именно этот тип отклоняющегося поведения

подвергается воздействию не только времени, но и времени. Отсюда следует, что асоциальное поведение – это настоящий бич современного поколения, которому нередко просто некуда себя деть. В связи с этим, занятия спортом и физической культурой будут являться эффективными средствами в профилактике асоциального поведения молодых людей. Однако применение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения не всегда возможно. Это может быть вызвано следующими причинами:

– В настоящее время не везде в свободном доступе находятся спортивные базы, на которых можно осуществлять тренировку. Конечно, можно использовать, к примеру, и уличные турники, но молодежь, которая планирует заниматься спортом, стремится пойти в оборудованный спортзал, в котором, непременно, нужно воспользоваться услугами тренера. Это дорогое удовольствие. Заниматься самостоятельно не рекомендуется, поскольку неправильное выполнение упражнений может привести к различным травмам, лечение которых может обойтись дороже, чем услуги тренера.

– Стоит отметить, что еще одной причиной является то, что в большинстве случаев происходит недооценка возможностей спортивной деятельности со стороны государственных структур.

– Сегодня наблюдается снижение вклада учреждений научной и образовательной направленности в эффективное развитие физической культуры и спорта. В настоящее время направления специализации, связанные с физической культурой и спортом, не рассматривают как перспективные, поскольку нередко на них поступают те, кто не сдал какой-либо предмет (например, в качестве ЕГЭ были выбраны только русский язык и обществознание). С таким набором экзаменов в некоторых вузах остается лишь сдать общефизическую подготовку и поступить на направление, связанное с физической культурой.

– В связи с вышеназванной причиной возникает и следующая: недостаток квалифицированных кадров.

– Следующая причина кроется в низком уровне развития клубной системы занятий спортом. Об этом уже было сказано выше [6].

Многочисленные исследования, проведенные среди как отечественных, так и зарубежных ученых [2-5, 8], показывают, что физическая культура и спорт являются эффективным средством решения проблемы, связанной с повышением уровня психического и физического здоровья населения [8], воспитания и образования детей, подростков и молодежи, а также формирования здорового морально-психологического климата в обществе [5].

Понимание того, что будущее страны невозможно без здоровых физически и духовно членов общества, способствует усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства. В настоящее время наблюдается колоссальный рост интереса к спорту на всех уровнях. Спорт является универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования человека, для его самовыражения и развития. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко выросло [1].

В соответствии с общемировой тенденцией вопросы развития физической культуры и спорта в нашей стране становятся ключевым направлением социальной политики и проявляются:

– в повышении роли государства в развитии физической культуры и спорта, создании нормативно-правовой базы для их развития;

– в широком использовании возможностей физической культуры и спорта, решения социально-экономических проблем общества, в том числе в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;

– в создании материально-технической базы для развития спорта и организации досуговой деятельности и профилактике асоциального поведения молодежи;

– в обеспечении доступности и вовлечении в занятия физической культурой и спортом всех слоев населения, особенно социально незащищенных;

– в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом потребностей и интересов населения;

– в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг [6].

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать в профилактике наркомании, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг морального и физического оздоровления детей, подростков и молодежи [3]. Спецификой физкультурно-спортивной профилактической деятельности является комплексное воздействие на личность, включающее в себя изменение поведения, удовлетворение естественных потребностей в самоутверждении и самореализации.

Необходимо отметить, что огромная роль в приобщении молодежи к занятиям физической культурой и спортом отводится тем мотивам, которые способны вызвать чувство удовлетворения от того, в какой степени проявляется мышечная активность, а также эстетическое удовольствие от красоты и точности движений, которые выполняются тренирующимися. Каждый из нас так или иначе желает проявить себя в процессе выполнения каких-либо физических упражнений решительным и смелым, ведь это позволит тренирующимся достичь поставленных целей. Итак, представляя собой один из системообразующих факторов здорового образа жизни, спорт способствует тому, что молодежь получает возможность реализовать свое право на общественно полезное занятие. Кроме того, у молодых людей появляется возможность заниматься активной творческой деятельностью, в результате которой они проявляют себя в качестве значимых личностей общества. Безусловно, это является своеобразным «стартовым фундаментом» для того, чтобы человек смог успешно продвигаться по карьерной лестнице. В связи с этим он сможет занять высокую социальную позицию.

Для того, чтобы повысить уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом и профилактики асоциального поведения следует предпринять следующие меры:

– следует обеспечить доступность спортивных снаряжений для всех желающих. Однако, снаряжения должны быть не только доступны, но и находится в нормальном состоянии.

– информировать о том, какие средства и методы физического воспитания необходимо использовать, с какой целью, а также каких результатов применение этих средств и методов позволяет достичь.

– следует показать значимость физической культуры и спорта не только отдельной личности, но и всему социуму в целом. Это также будет способствовать значительному повышению интереса молодых людей к осуществлению физкультурно-спортивной деятельности.

В состав спорта как общего направления должны входить частные: студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт. Сегодня мы можем наблюдать, что в ряде стран эти

направления включены в движение, которое получило название «Спорт для всех». Исходя из названия, мы видим, что это движение подходит абсолютно всем. «Спорт для всех» направлен на решение целого комплекса задач: это и образовательные, и воспитательные, и оздоровительные, и профессионально-прикладные и др.

Однако, не вызывает сомнений, что в основе спорта, который носит общедоступный характер, лежит именно студенческий спорт. Это обусловлено тем, что спорт для студентов направлен на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в современной образовательно-воспитательной системе. В связи с этим студенческий спорт представляет собой один из наиболее мощных факторов, который позволяет сплотить членов общества, а также в физическом и духовном плане оздоровить нацию, что позволит сохранить ее в адекватном социальном тоне [7].

В современном мире мы можем наблюдать тенденции к усилению социальной значимости спортивной деятельности людей [1]. Мы видим, что развитие спортивной культуры находится на контроле государства. Кроме того, в лечении некоторых заболеваний людей сегодня могут быть использованы различные оздоровительные методики спортивной направленности. Существующие методы и средства физического воспитания находятся в постоянном совершенствовании, что благоприятно влияет на увеличение роста мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Разумеется, все это способствует эффективной профилактике асоциального поведения, возникновение которого возможно в среде молодежи.

Литература

1. Бердичевский Ю.И., Минц Г.И. Особенности ценностных ориентаций спортсменов // Спорт в современном обществе. М.: ФКиС, 1980. С. 36-38.
2. Болдов А.С., Гусев А.В., Шакиров М.Р., Малышев А.В. Исследование уровня развития социальной составляющей здоровья студентов-психологов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 39-45.
3. Еремин М.В., Карпов В.Ю., Махов А.С. Средства физической культуры и спорта в профилактике наркомании детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 2. С. 60-62.
4. Болдов А.С., Гусев А.В., Карпов В.Ю., Шарагин В.И., Климова Л.Ю. Исследование отношения студентов психолого-педагогического университета к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5(159). С. 350-356.
5. Карпов В.Ю., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности. СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. 248 с.
6. Паршиков А.Т., Виноградов П.А., Моченов В.П., Изаак С.И. Концепция профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры. М., 2017. 200 с.
7. Передельский А.А., Столяров В.И., Балаева О.Е., Моченов В.П., Башаева М.М., Митусова Е.Д., Майорова Л.В. Социология и социология спорта. М.: Физическая культура, 2013. 364 с.
8. Феофанов В.Н., Некрасова М.В., Болдов А.С., Гусев А.В. Гендерные особенности агрессивных и враждебных реакций студентов с различным уровнем физической подготовленности // Теория и практика физической культуры. 2019. № 5. С. 20-21.

УДК 796.41

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/11>*Бугаевский К.А.**ORCID: 0000-0002-8447-1541, канд. мед. наук
Черноморский национальный университет
им. Петра Могилы, г. Николаев, Украина*

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЯДА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИНДЕКСНЫХ ЗНАЧЕНИЙ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОК В РЯДЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Аннотация. В статье представлены результаты и анализ проведенного исследования, посвященного определению особенностей ряда морфофункциональных индексных значений плечевого пояса и верхних конечностей у спортсменок, занимающихся баскетболом, волейболом и гандболом. Достоверно определено, что у баскетболисток имеют место самые высокие показатели индексных значений, по сравнению с волейболистками и гандболистками.

Ключевые слова: спортсменки, игровые виды спорта, морфофункциональные индексные значения, плечевой пояс, верхняя конечность.

*Bugaevsky K.A.**ORCID: 0000-0002-8447-1541, Ph.D.
Petro Mohyla Black Sea State University,
Nikolaev, Ukraine*

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF A NUMBER OF MORPHOFUNCTIONAL INDEX VALUES OF THE SHOULDER GIRDLE AND UPPER EXTREMITIES IN FEMALE ATHLETES IN A NUMBER OF GAME SPORTS

Annotation. The article presents the results and analysis of the study, dedicated to the determination of the features of a number of morphological and functional index values of the shoulder girdle and upper extremities in athletes involved in basketball, volleyball and handball. It has been reliably determined that female basketball players have the highest indices of index values, in comparison with female volleyball players and handball players.

Keywords: sportswomen; playing sports; morphofunctional index values; shoulder girdle; upper limb.

Массовое занятие разными видами спорта, женщинами разных возрастных групп, стало, на сегодняшний день обыденным явлением. Девочки, начиная с препубертатного и пубертатного периода, активно и массово идут в спортивные секции, что позволяет тренерской команде, с участием спортивных врачей, проводить профессиональный селекционный отбор кандидаток, для занятий конкретной спортивной дисциплиной [2, с. 36-39; 3, с. 80-87]. При отборе в игровые командные виды спорта, такие, как в частности баскетбол, волейбол и гандбол, также существуют свои критерии селекционного отбора претенденток, среди которых важное значение имеют морфологические особенности пояса верхних и нижних конечностей [8; 9, с. 228-229]. Общеизвестным является тот факт, что длина тела спортсменок имеет ведущее значение таких игровых командных видах спорта,

как волейбол и гандбол и, в особенности – баскетбол. В этих видах спорта доминируют высокорослые спортсменки [4; 8; 9, с. 228-229; 10, с. 107-113]. Длина и обхват плеча и предплечья спортсменки, длина и ширина кисти, рабочая правая и/или левая рука, имеют значение в технике выполнения ряда специфических приёмов в каждом из этих видов спорта. Также, по мнению ряда исследователей, большое морфофункциональное значение имеет соотношение между собой каждой части тела спортсмена, которые стабилизируется, приблизительно к 15 годам, по мере полового созревания [4; 11, с. 94-98; 12, с. 22-28; 13, с. 73-79]. Поддача мяча, построение блока, бросок в корзину или по воротам противника, это лишь малая часть той игровой «работы», которую спортсменки выполняют в процессе игры в баскетбол, волейбол и гандбол. Так, в баскетболе, такой антропометрический параметр, как размах рук, имеет определяющее значение для спортивного амплуа спортсменки и её месте на поле – центровая, в защите или в нападении [5; 6, с. 185-192; 9, с. 228-229; 14, с. 112-115].

В связи с выше изложенным, изучение медико-биологических и анатомо-морфофункциональных особенностей пояса верхних конечностей у спортсменок, в этих командных, игровых видах спорта, является весьма актуальным и востребованным, как в спортивной морфологии, так и в ряде других, смежных медико-биологических дисциплин.

Целью данной статьи является представление полученных, в результате проведённого исследования, результатов и их анализ, касающиеся изучения морфофункциональных и анатомических особенностей пояса верхних конечностей у спортсменок, занимающихся баскетболом, волейболом и гандболом.

Для проведения данного исследования, были использованы следующие методы: антропометрии: определение длины и массы тела; определение длины верхней конечности, как правой, так и левой, ширины плеч, длины и обхвата каждой части верхней конечности – плеча и предплечья, длины и ширины кисти, определение ширины таза (межгребневый диаметр); определение индекса Соловьёва – обхват луче-запястного сустава. Также, определялся ряд морфофункциональных индексных значений, таких как индекс длины рук (ИДлР), который определялся, как процентное отношение суммарной длины верхней конечности к длине тела; брахиальный индекс (БрИ), как процентное отношение плечевой и лучевой костей; индекс полового диморфизма, по методике, предложенной Дж. Таннером (1996), с последующим определением половых соматотипов в каждой группе спортсменок; индекс массы тела – по классической методике; индекс ширины плеч, как процентное отношение ширины плеч к длине тела. Также, нами проводился литературно-критический анализ доступных источников информации, как отечественных, так и зарубежных; метод математической статистики, при работе, с полученными данными антропометрических показателей и морфофункциональных индексных значений.

В исследовании принимали участие 72 спортсменок, активно занимающиеся такими игровыми, командными видами спорта, как баскетбол – 23 спортсменки; волейбол – 25 спортсменок; и гандбол – 24 спортсменки. Их средний возраст, составил, соответственно – $22,73 \pm 1,12$ лет; $23,07 \pm 1,14$ лет; и $21,97 \pm 1,34$ лет. Длительность занятий данными видами спорта – от 4,5 до 10 лет. Уровень спортивной квалификации – от I спортивного разряда – 29 спортсменок (40,28%) общего числа спортсменок; кандидаты в мастера спорта (КМС) – 27 (37,5%) и мастера спорта – 16 (22,22%). Частота тренировок – 5–6 раз в неделю, по 2–2,5 часа. Проведение данного исследования проводилось в ряде спортивных секций и клубов Николаевской и Херсонской областей, при условии абсолютной добровольности, как со стороны самих спортсменок, и при согласии и активной поддержке тренерских команд.

После проведения необходимых для данного исследования, антропометрических измерений, которые проводились по классической методике, были получены показатели, которые представлены в таблице 1, при $p < 0,05$:

Таблица 1
Антропометрические показатели у спортсменок исследуемых групп

| Наименование показателя | Баскетболистки (n=23) | Волейболистки (n=25) | Гандболистки (n=24) |
|------------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|
| Длина тела, см | 192,77±1,36 | 179,35±1,13 | 177,03±1,11 |
| Масса тела, кг | 82,03±0,74 | 73,23±1,08 | 71,54±1,29 |
| Ширина плеч, см | 36,43±1,04 | 35,53±1,27 | 35,67±1,14 |
| Длина верхней конечности, см | 81,88±1,04 | 74,19±1,63 | 73,43±1,34 |
| Размах рук, см | 193,37±1,12 | 178,23±1,56 | 176,39±1,33 |
| Длина плеча, см | 33,45±1,97 | 32,47±1,53 | 31,65±1,47 |
| Обхват плеча в покое, см | 26,53±1,14 | 25,88±1,26 | 25,63±1,41 |
| Длина предплечья, см | 24,47±1,66 | 23,47±1,54 | 22,93±1,74 |
| Обхват предплечья, см | 25,47±1,09 | 24,67±1,16 | 24,97±1,28 |
| Длина кисти, см | 21,37±1,14 | 16,81±1,92 | 17,05±1,77 |
| Ширина кисти, см | 8,66±1,37 | 8,47±1,08 | 8,33±1,36 |
| Ширина таза, см | 27,14±0,67 | 27,56±0,38 | 27,51±0,11 |

Анализ полученных результатов проведённой антропометрии показал, что баскетболисток можно отнести, по показателям длины тела, к очень высоким спортсменкам, а волейболисток – к высокому росту спортсменкам [4; 6, с. 185-192; 7, с. 47-54; 13, с. 73-79]. Наибольшую массу тела имели, также баскетболистки, затем волейболистки и гандболистки. Ширина плеч у спортсменок всех групп приблизительно одинаково, но вновь, самые широкоплечие, это баскетболистки, а затем идут волейболистки и гандболистки. Также, размах рук, наибольший у баскетболисток, даже превышающий длину их тела. У волейболисток и гандболисток, размах рук, практически соответствует длине тела. Длина верхней конечности, у баскетболисток – наибольшая, значительно превышающая длину рук у волейболисток и гандболисток, у которых этот показатель приблизительно равен. Обхват плеча в покое, и обхват предплечья, наибольший у баскетболисток, у волейболисток и гандболисток – практически подобные результаты. Во всех трёх группах спортсменок, средние показатели длины плеча, превышает длину предплечья. Наибольшие значения длины и ширины кисти – у баскетболисток, затем – у гандболисток, наименьшие – у волейболисток. У спортсменок всех трёх групп, значения ширины таза, меньше общепринятых, нормативных, для данной возрастной группы, равняющихся 28–29 см [2, с. 36-39; 7, с. 47-54; 12, с. 22-28]. Соотношение имеющихся ширины плеч и ширины таза, свидетельствуют о маскулинном типе фигуры спортсменок – с широкими плечами и узким тазом [2, с. 36-39; 7, с. 47-54; 12, с. 22-28].

После получения необходимых для исследования антропометрических показателей, и их анализа, были проведены математические перерасчёты шести морфофункциональных индексных значений, применяемых при проведении нашего исследования: индекса массы тела; индекса Соловьёва; индекса полового диморфизма; индекса длины рук; индекса ширины плеч; брахиального индекса [1; 2, с. 36-39; 7, с. 47-54; 12, с. 22-28]. Полученные результаты морфофункциональных индексных значений, представлены в таблице 2, при $p < 0,05$:

Анализ полученных морфофункциональных индексных значений, убедительно свидетельствует о имеющихся, во всех трёх группах спортсменок, адаптивных соматических изменений. Так, в частности, показатели индекса Соловьёва, наибольшие у баскетболисток и волейболисток, превышающие значения нормы (14–15 см). Полученный результат свидетельствует об утолщении трубчатых костей предплечья [2, с. 36-39; 7, с. 47-54; 12, с. 22-28].

Таблица 2

Антропометрические показатели у спортсменок исследуемых групп

| Наименование показателя | Баскетболистки (n=23) | Волейболистки (n=25) | Гандболистки (n=24) |
|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|
| Индекс Соловьёва, см | 15,77±1,13 | 15,12±0,96 | 14,33±0,54 |
| Индекс длины рук | 42,71±0,16 | 42,01±0,33 | 41,97±0,69 |
| Индекс ширины плеч | 19,30±0,44 | 20,39±0,41 | 20,66±0,49 |
| Брахиальный индекс | 1,36±0,17 | 1,36±0,07 | 1,34±0,18 |
| Индекс массы тела, кг/см ² | 22,01±0,97 | 22,94±0,67 | 24,61±0,73 |
| Индекс полового диморфизма | 84,61±0,13 | 82,46±0,21 | 82,81±0,22 |

Значения индекса длины рук, наибольшие, вновь, у баскетболисток. При этом, показатели этого морфофункционального индексного значения (менее 45), свидетельствуют о брахиморфности этих спортсменок [1]. Полученные показатели индекса ширины плеч, говорят о долихоморфности исследуемых спортсменок [2, с. 36-39; 7, с. 47-54; 12, с. 22-28]. Наименьшие значения, хоть и в пределах нормы, у баскетболисток и волейболисток. Полученные показатели брахиального индекса, практически одинаковы у баскетболисток и волейболисток. Чуть ниже они у волейболисток. Данные результаты свидетельствуют о доминировании верхней части плечевого пояса и верхней конечности (ширина плеч + плечо), над нижней частью верхней конечности (предплечье и кисть) [1]. У гандболисток, индекс массы тела, в среднем по группе – чуть выше верхней границы нормативных показателей, в 24,5 кг/см² [2, с. 36-39; 7, с. 47-54; 12, с. 22-28]. Показатели индекса полового диморфизма (средний по группам) у баскетболисток и волейболисток, указывает на достоверное наличие у этих спортсменок, представительниц инверсивного, андроморфного полового соматотипа, при наличии, в каждой из этих групп, небольшого числа спортсменок, с переходным, мезоморфным половым соматотипом – 3 (13,04%) и 4 (16,00%) спортсменки, соответственно. У гандболисток, в среднем по группе, получены значения андроморфности, но чуть большие верхней границы мезоморфного полового соматотипа, равного 82,1. Это обусловлено тем, что в данной группе, имеется 9 (37,5%) спортсменок с мезоморфным половым соматотипом. Ни в одной, из трёх обследованных групп, не был определён, физиологический для женщин, гинекоморфный половой соматотип [2, с. 36-39; 7, с. 47-54; 12, с. 22-28].

Выводы:

1. Результаты проведённого исследования показали, что баскетболистки разительно различаются по антропометрическим параметрам (прежде всего большой размах рук) и по показателям ряда морфофункциональных индексных значений (индекс Соловьёва, индекс верхней конечности, индекс ширины плеч и брахиальный индекс, индекс полового диморфизма), в зависимости от их игрового амплуа.
2. Наибольшие значения имеют спортсменки-баскетболистки, выполняющие функцию центровых, затем идут нападающие и защитницы.
3. Выявленные анатомические и морфофункциональные особенности у спортсменок исследованных групп, по нашему мнению, могут быть обусловлены, как проведённой ранее

селекцией спортсменов тренерской командой, так и результатом адаптивных процессов, обусловленных длительными (многолетними) и интенсивными физическими нагрузками, в тренировочно-соревновательный период.

Литература

1. Боруцкая С.Б., Васильев С.В. Остеологическое исследование населения города Полоцка XVII-XVIII вв. // Палеоантропология Беларуси. Минск: Беларуская навука, 2015. 147 с.
2. Бугаевский К.А., Данильченко С.И., Стародубцев С.Г. Особенности распределения половых соматотипов у гандболисток разных возрастных групп // Вестник Полтавской стоматологической академии. № 154. Т. 1. 2018. С. 36-39.
3. Жуниббек Д.Н., Кудашова Л.Р., Кефер Н.Э., Маврудиева Н. Построение модельных характеристик гандболисток высокой квалификации // Известия национальной Академии наук Республики Казахстан. Серия общественных гуманитарных наук. 2017. № 3. С. 80-87.
4. Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе // М.: Физическая культура, 2010. 119 с.
5. Матвеев С.Д., Успенский А.К., Успенская Ю.К., Дидур М.Д. Антропометрические критерии, соматотип и функциональная подготовленность баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки // Спортивная медицина: наука и практика. 2020. Т. 10. № 1. <https://doi.org/10.17238/ISSN2223-2524.2020.1.5>
6. Матвиенко О.В. Физическая подготовка и морфофизиологические показатели баскетболисток 15-16 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережные Челны: Изд-во Набережночелнинского государственного педагогического университета, 2007. № 2(3). С. 185-192.
7. Никитюк Д.Б., Николенко В.Н., Ключкова С.В. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учётом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщины // Вопросы питания. 2015. № 4. С. 47-54.
8. Погребной А.И., Комлев И.О. Новое в системе спортивной подготовки в гандболе: зарубежный опыт. Вып. 19. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. 68 с.
9. Попичев М.И., Чиженок Т.М. Отбор юных волейболистов с учётом антропометрических показателей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. № 6. С. 228-229.
10. Сердюк Д.Г. Аналіз антропометричних показників гандболістів ГК «ZTR» // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорту. 2014. № 2. С. 107-113.
11. Олейник Е.А. Анатомо-антропологические характеристики спортсменов игровых видов спорта // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. С. 94-98. <https://doi.org/10.5930/issn.1994-4683.2013.06.100.p94-99>
12. Олейник Е.А., Бугаевский К.А. Особенности половых соматотипов и ряда антропометрических показателей у спортсменов, в парной женской акробатике // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № 2. С. 22-28. <https://doi.org/10.14529/hsm200203>

13. Ушаков А.С., Ненашева А.В., Клещенкова Н.Е. Сравнительный анализ показателей физического развития учащихся 11-х классов и студентов 1-го курса обучения // Человек. Спорт. медицина. Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного университета, 2014. № 4. С. 73-79.

14. Щеголева Т.Н., Крикун Е.Н., Мартиросов Е.Г. Структура телосложения баскетболисток высокой квалификации, разных игровых амплуа // Научные ведомости. Серия медицина. Фармация. 2011. № 4(99). Вып. 13. С. 112-115.

© Бугаевский К.А., 2021

УДК 796.88

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/12>*Бугаец Я.Е.**ORCID: 0000-0001-7114-2282, канд. биол. наук;**Гронская А.С.**ORCID: 0000-0003-0609-2455, канд. биол. наук;**Малука М.В.**ORCID: 0000-0002-1976-8218, канд. биол. наук;**Исаенко Т.А.**ORCID: 0000-0002-6033-9888, канд. биол. наук**Кубанский государственный университет**физической культуры, спорта и туризма**г. Краснодар, Россия*

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования кистевой и становой динамометрии квалифицированных тяжелоатлетов. У представительниц разных весовых категорий определяли силовую выносливость по показателям времени удержания максимального напряжения мышц и выносливость к статической нагрузке по предельному времени удержания мышечного усилия (75% от максимального). Установлено, что наибольшие значения кистевой и становой силовой выносливости обнаруживались у спортсменок, относящихся к группе средней весовой категории.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, женщины, динамометрия, силовая выносливость.

*Bugaets Y.E.**ORCID: 0000-0001-7114-2282, Ph.D.;**Gronskaya A.S.**ORCID: 0000-0003-0609-2455, Ph.D.;**Maluka M.V.**ORCID: 0000-0002-1976-8218, Ph.D.;**Isaenko T.A.**ORCID: 0000-0002-6033-9888, Ph.D.**Kuban State University of Physical Education,**Sports and Tourism, Krasnodar, Russia*

PECULIARITIES OF POWER ENDURANCE OF HEAVY ATHLETES OF DIFFERENT WEIGHT CATEGORIES

Annotation. The article presents the results of a study of carpal and stanovoy dynamometry of qualified weightlifters. In representatives of different weight categories, strength endurance was determined by indicators of the time of holding the maximum muscle tension and endurance to static load by the maximum time of holding muscle effort (75% of the maximum). It was found that the highest values of wrist and standing strength endurance were found in athletes belonging to the group of the average weight category.

Keywords: weightlifting; women; dynamometry; force endurance.

В женском спорте силовой направленности адаптационный уровень организма к значительным тренировочным нагрузкам характеризует успешность достижения спортивных результатов. В тяжелой атлетике определенный интерес представляют исследования влияния интенсивных нагрузок статического характера на женский организм [6, с. 118]. При реализации классического рывка или толчка он испытывает значительные физические нагрузки. С момента старта до удержания штанги после вставания из седа может проходить до 10–20 секунд, а при непрерывном повторении упражнения напряжение мышечного аппарата может длиться нескольких минут. Высокий уровень развития силовой выносливости сопровождается экономизацией энергетических процессов и функций, что снижает степень утомления [3, с. 27; 5, с. 5]. В построении тренировочного процесса в тяжелой атлетике, в планировании параметров тренировочной нагрузки необходимо учитывать не только гендерные особенности, но и морфофункциональные показатели для отношения к определенной весовой категории [1, с. 14].

В связи с этим, проблема изучения уровня развития силовой выносливости у женщин, специализирующихся в тяжелой атлетике, является актуальной.

Показатели силовой выносливости мышц анализировали у 21 квалифицированной спортсменки 21 ± 3 лет, отнесенных в три группы весовых категорий. Первую группу составляли тяжелоатлетки от 48 до 58 кг, вторую – от 63 до 69 кг, третью – от 75 и выше кг.

Мышечную выносливость кисти по удержанию максимального усилия на протяжении 15 секунд определяли кистевым динамометром в нефиксированном режиме [2, с. 26]. Величину усилия регистрировали в начале и в конце пробы, рассчитывая коэффициент выносливости мышц кисти рук (FEN). Для определения выносливости к статической нагрузке измеряли предельное время удержания мышечного усилия (FTH) (75% от максимального) кистевым динамометром.

Определяли выносливость мышц спины по удержанию максимального усилия на протяжении 15 секунд в нефиксированном режиме станового динамометра. Регистрировали величину усилия в начале и в конце пробы. Рассчитывали коэффициент выносливости (FEB). Для определения выносливости к статической нагрузке измеряли предельное время удержания мышечного усилия (FTB) (75% от максимального) становым динамометром.

Исследование выносливости мышц кисти при выполнении статической нагрузки с определением максимальных и минимальных силовых значений (FEN) обнаружило достоверные отличия между первой и второй группами ($81,8 \pm 5,3\%$ и $96,0 \pm 5,4\%$), а также второй и третьей группами исследуемых ($96,0 \pm 5,4\%$ и $85,2 \pm 8,5\%$). Значимых различий между первой и третьей группами спортсменок не наблюдалось (табл. 1).

Таблица 1

Показатели силовой выносливости мышц кисти у тяжелоатлетов в группах с разными весовыми категориями ($M \pm \sigma$)

| Показатели | Группы | | |
|------------|---------------------|------------------------------|---------------------------|
| | Первая (n=8) | Вторая (n=7) | Третья (n=6) |
| FEN (%) | $81,8 \pm 5,3^*$ | $96,0 \pm 5,4^* \square$ | $85,2 \pm 8,5 \square$ |
| FTH (y.e.) | $826,0 \pm 148,2^*$ | $1129,2 \pm 188,4^* \square$ | $908,3 \pm 129,5 \square$ |

Примечание: * - достоверность различий между 1 и 2 группами ($P < 0,05$), \square - достоверность различий между 2 и 3 группами ($P < 0,05$), \circ - достоверность различий между 1 и 3 группами ($P < 0,05$)

Аналогичная закономерность была получена при исследовании выносливости к статической нагрузке, которую определяли по предельному времени удержания 75% от максимальной силы в нефиксированном режиме кистевого динамометра. Достоверные

различия обнаруживались между первой и второй, второй и третьей группами. В первой выносливость составила $826,0 \pm 148,2$ у.е., во второй – $1129,2 \pm 188,4$ у.е., в третьей – $908,3 \pm 129,5$ у.е. (табл. 1).

Таким образом, наибольшая силовая выносливость мышц кисти была характерна для спортсменок средних весовых категорий.

Способность противостоять утомлению, которое вызывается действием силового компонента в тяжелой атлетике, проявляется в показателях выносливости силы мышц спины. В наших исследованиях характеризовали уровень силовой выносливости, определяя предельное время при работе с отягощением и силовую работу в рамках заданного времени.

Коэффициент максимальной мышечной выносливости (FEB) по удержанию максимального усилия в течение 15 с в нефиксированном режиме станового динамометра не обнаружило достоверных различий (табл. 2).

Таблица 2

Показатели силовой выносливости мышц спины у тяжелоатлетов различных весовых категорий ($M \pm \sigma$)

| Показатели | Группы | | |
|------------|----------------------|------------------------------|----------------------------|
| | Первая (n=8) | Вторая (n=7) | Третья (n=6) |
| FEB (%) | $64,8 \pm 7,0$ | $68,6 \pm 4,9$ | $68,1 \pm 9,7$ |
| FTB (у.е.) | $1735,3 \pm 521,9^*$ | $2660,9 \pm 371,2^* \square$ | $2143,8 \pm 287,4 \square$ |

Примечание: * - достоверность различий между 1 и 2 группами ($P < 0,05$), \square - достоверность различий между 2 и 3 группами ($P < 0,05$), \circ - достоверность различий между 1 и 3 группами ($P < 0,05$)

В первой группе он составил $64,8 \pm 7,0\%$, во второй – $68,6 \pm 4,9\%$, в третьей – $68,1 \pm 9,7\%$. Однако выносливость к статической нагрузке (FEB) значимо отличалась (таблица 2). Значения FEB в первой и третьей исследуемых группах ($1735,3 \pm 521,9$ у.е. и $2143,8 \pm 287,4$ у.е.) были достоверно меньше, по сравнению со второй ($2660,9 \pm 371,2$ у.е.).

Таким образом, женская тяжелая атлетика характеризуется проявлением значительных силовых показателей, что связано с эффективностью тренировочного процесса, учитывающего функциональные возможности женского организма. Физиологические особенности силовой статической выносливости тяжелоатлетов обнаруживали определенную специфичность [4, с. 22]. Наибольшая силовая выносливость, как мышц кисти, так и мышц спины была характерна для спортсменок второй исследуемой группы, что отражает более совершенное взаимодействие внутримышечных и межмышечных структурных и функциональных механизмов в спортивной деятельности тяжелоатлетов средних весовых категорий.

Выявленные силовые особенности спортсменок, занимающихся тяжелой атлетикой, позволяют рекомендовать тренерам использовать результаты исследования кистевой и становой силы, статической мышечной выносливости для определения величины нагрузки, продолжительности работы и ее характера, интервалов отдыха, длительности периода тренировки, которые могут рационализировать тренировочный процесс, диагностировать уровень работоспособности мышечного аппарата в зависимости от специфики подготовки. Полученные в ходе проведенного исследования данные могут быть использованы в планировании, коррекции и контроле уровня функциональной подготовленности в женской тяжелой атлетике с учетом разных весовых категорий к соревновательному периоду.

Литература

1. Альбшлави М.М., Бурцева Е.В., Бурцев В.А. Гендерные особенности техники соревновательных упражнений в тяжелой атлетике // Наука и спорт: современные тенденции. 2020. Т. 8. № 2. С. 14-20.
2. Катрич Л.В., Гронская А.С., Бердичевская Е.М. Физиологические закономерности адаптации человека к физическим нагрузкам. Краснодар, 2014. 40 с.
3. Колтовской С.А. Развитие силовой выносливости тяжелоатлетов с использованием комплексов упражнений спортивной системы кроссфит // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. 16(2). С. 27-33.
4. Пашинцев В.Г. Адаптация биоэнергетических процессов в развитии выносливости и скоростно-силовых качеств квалифицированных дзюдоистов: Автореф. дисс. ... доктора биол. наук. М., 2015. 42 с.
5. Петров А.М. Методы и средства развития специальной выносливости у тяжелоатлетов высокой квалификации. Ижевск, 2016. 21 с.
6. Тихонова И.В., Шиянов Г.П., Чернышов В.А., Шиянов Б.Г., Прокопчук Ю.А. Особенности спортивной тренировки женщин в тяжелой атлетике // Символ науки. 2021. С. 118-119.

© Бугаец Я.Е., Гронская А.С., Малука М.В., Исаенко Т.А., 2021

УДК 796.332

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/13>*Бурнашев В.М.**Нижневартровский социально-гуманитарный колледж,
г. Нижневартовск, Россия*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Рассмотрена проблема поиска эффективных средств утраченных сил и предупреждения появления заболеваний. Представлены результаты влияния занятий волейболом в процессе учебной деятельности на состояние здоровья у учащихся колледжа. Выявлено улучшение психического и функционального состояния организма, а также улучшение процессов восстановления после интенсивной умственной деятельности.

Ключевые слова: студенты, волейбол, здоровье, восстановление, психическое состояние.

*Burnashev V.M.**Nizhnevartovsk social liberal arts college,
Nizhnevartovsk, Russia*

INFLUENCE OF OCCUPATIONS VOLLEYBALL ON THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS OF THE COLLEGE IN THE COURSE OF EDUCATIONAL ACTIVITY

Annotation. The problem of finding effective means of restoring lost strength and preventing the appearance of diseases of various etiologies is considered. This article presents the results of the influence of volleyball in the course of educational activities on the overall health of students. The improvement of the mental and functional state of the body, as well as improvement of recovery processes after intensive mental activity, was revealed.

Keywords: students, volleyball, overstrain, health, recovery, mental state.

Здоровье подрастающего поколения особая боль и забота нашего государства. Ценность здоровья заключается в создании предпосылок плодотворной деятельности будущего специалиста. Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья выпускников школ постоянно снижается. По данным Минздрава России только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психологическими расстройствами. Идет деградация молодых поколений России: вместо акселерации наступает децелерация. Согласно данным децелерация (за последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых) [2]. Ежегодно до 300 тысяч юношей (около 35%) не способны нести воинскую службу по медицинским директора Научного Центра охраны здоровья детей и подростков РАМН академика А. Баранова, из каждой тысячи новорожденных младенцев 800–900 уже имеют врожденные пороки развития, а в школу они приходят еще более ослабленными. Противостоять этому можно только одним способом: сохраняя и укрепляя психические, физические и духовно-нравственные

потенциалы наших сегодняшних мальчиков и девочек. Укрепление здоровья включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Считается, что выполнение данной функции осуществляется путем систематического вовлечения в двигательную деятельность, заполнения свободного времени обучающихся занятиями, физическими упражнениями, что относится к одному из средств отвлечения от вредных привычек и тем самым является профилактической мерой. Анализ литературы позволяет утверждать, что имеется достаточно большое количество средств физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста.

Физическое развитие и воспитание культуры здоровья в колледже направлены на формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни и мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом.

Волейбол как один из многих распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху (Долинская А.В. 1993). Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к двигательным качествам человека. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях [4; 5]. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого, игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма [1].

Цель исследования: рассмотреть средства для сохранения и укрепления здоровья обучающихся колледжа. Объект исследования: здоровый образ жизни учащейся молодежи колледжа. Предмет исследования: сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий волейболом. Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Выявить влияние занятий волейболом на здоровье обучающихся.
3. Обосновать влияние занятий волейболом на организм подростков 15–18 лет, как средства повышения двигательной активности.

Практическое значение изысканий находится в плоскости приобщения занимающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и отыскания действенных путей физкультурно-спортивной работы.

Организация исследования. Изучение велось на основе обобщения педагогического опыта в «Нижневартковском социально-гуманитарном колледже». Планирование учебно-тренировочного материала осуществлено на основе учебной программы для СПО, занятия представляли собой двухразовые учебные уроки по девяносто минут в неделю. Учебные занятия велись по общепризнанной технологии А. Долинской (1994). Для определения эффективности занятий волейболом были сформированы две группы: первая контрольная, посещающие исключительно уроки физической культуры, вторая экспериментальная – посещали секционные занятия. В каждой группе по восемнадцать человек.

На первом этапе велось изучение научно-методической литературы, определялся уровень физической подготовленности участников исследования, подбор материала для занятий волейболом во внеурочное время, решались организационные вопросы. На втором этапе проводилось педагогическое наблюдения на урочных и секционных занятиях, проводился опрос и тестирование занимающихся, обработка полученных результатов.

В анкете предлагались вопросы: На твой взгляд, воздействуют ли занятия волейболом на самочувствие человека? Нравятся ли тебе занятия волейболом? Поднимается ли тонус, улучшается ли настроение после занятий? Как ты считаешь, сможет ли измениться твое самочувствие и как, благодаря занятиям волейболом? Делишься ли ты впечатлениями о занятиях со своими родителями и друзьями?

С целью выявления изменений физической подготовленности у обучающихся, были использованы контрольные испытания на быстроту, выносливость, силовые, координационные и скоростно-силовые способности. Условия к исследованиям физической подготовленности имелись следующие: доступность, простота, беспристрастность в оценке, многообразность и интерес, как они активизируются у обучающихся. В исследованиях начальные и окончательные измерения велись в равных для обеих групп условиях, в дни и часы урочных и секционных занятий, в условиях спортивного зала. Использовали следующие контрольные испытания: на быстроту бег на 30 м, выносливость 6-минутный бег, силу подтягивание на высокой перекладине, координацию челночный бег 3×10 м, скоростно-силовые данные посредством прыжка в длину с места. На основании выполненной работы с обучающимися колледжа, анализа литературы и выполненных расчетов возможно делать выводы: анализ литературных источников позволяет утверждать, что проблема здоровья детей подросткового возраста представляется злободневной и волнует педагогов, врачей, организаторов физкультурно-оздоровительной работы. У детей подросткового возраста присутствуют проблемы со здоровьем в связи с большой учебной нагрузкой, сокращением моторной инициативности в 1,5–2 раза, неудовлетворительной системы физкультурно-оздоровительной службы и других факторов. Результаты позволяют утверждать, что занятия волейболом могут значительно воздействовать на двигательную активность обучающихся, прослеживается повышение характеристик физической подготовленности в экспериментальной группе. В беге на 30 м она увеличилась в опытной группе на 11%, в контрольной 4%; повышение общей выносливости в опытной группе равняется 14%, в контрольной 2%; увеличение в скоростно-силовых признаках в экспериментальной группе равняется 12%, в контрольной 3%. Проведенное исследование позволяет утверждать, что занятия волейболом могут быть средством сбережения и поддержания здоровья. Итоги изысканий показали, что у занимающихся волейболом характеристики физической подготовленности лучше по сравнению со сверстниками ведущими малоподвижный образ жизни, а соответственно работоспособность, выносливость организма заметно выше, нежели у не тренированных обучающихся. Данные анализа образа жизни обучающихся показали, что волейболисты предпочтение отдают физической активности, ведению здорового образа жизни. Они стремятся заниматься физическими упражнениями, следят за своим весом, формируют мускулатуру, участвуют в физкультурно-спортивных мероприятиях. Все эти сведения удостоверяют о неопределимом позитивном воздействии занятий волейболом на организм человека.

Результаты анализа функционального и психического состояния юношей и девушек, обучающихся в колледже, показали, что в настоящий момент, имеется острая потребность в обеспечении разумного моторного режима обучающихся в учебное и вне урочное время.

Эмоциональное здоровье учащихся содержит возможность взаимосвязываться с чрезмерным напряжением, депрессией и беспокойством, сопряженные с обучением, а вдобавок высказывать и управлять своими эмоциями и чувствами. Безусловно, позитивную значимость в становлении и определении здоровья играют соответственные физические тренировки. В сегодняшней жизни великое количество занятий физическими упражнениями идет не на получение высоких результатов, а на установление их оздоровительного влияния. Для организации этого вопроса преимущественно лучшими средствами есть спортивные игры. Волейбол как игровой вид спорта, характеризуется непрерывной сменой игровой обстановки и способствует формированию быстрой ориентировки, находчивости и решительности. Необходимость соблюдения обусловленных правил в волейболе и наличие командных действий подсобляет улучшать у игроков организованность и искусство работать в коллективе. Хорошее эмоциональное состояние способствует формированию хорошей личности, хранению ее здоровья; дает возможность поддерживать целостное гармоничное отношение к себе и миру, преобразовывать неблагоприятные и порождать позитивно окрашенные чувства. Эмоциональные способности недооценены касательно той роли, какие они играют в помощи сбережения и развития здоровой и эффективной жизни.

Обобщая сведения исследований, надлежит констатировать, что активное использование волейбола на занятиях физической культуры в колледже позволяет достигнуть довольно превосходных итогов в формировании многофункциональных систем организма, а вдобавок психического состояния, содействующего выработыванию позитивного отношения к моторной деловитости в режиме учебного дня.

Волейбол представляется одним из преимущественно многоцелевых средств спортивной подготовки студентов, обеспечивающим высокую моторную действенность и проявление позитивных эмоций в процессе игровой деятельности. Особенно действенным средством представляется во вне учебное время, какое позволяет организовать секционные занятия со студентами, мотивированными на улучшение игрового профессионализма и улучшение здоровья. Анализируя выбор спортивной специализации студентами нашего колледжа выделяются следующие оказавшие влияние факторы: – желание овладеть системой практических умений и навыков, и в дальнейшем использовать приобретенный опыт физкультурно-спортивной для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей; – желание углубленно заниматься одним из видов спорта и улучшить свою спортивную подготовленность; – улучшение состояния здоровья; – случайность (уговорили сокурсники или друзья «за компанию»); – личность преподавателя (опыт, творческий подход, половая принадлежность, личные симпатии и т. д.); – эмоциональная окраска занятий. Внеурочная система организации занятий по физическому воспитанию, а именно то, что созданы условия для совместной заинтересованной деятельности преподавателя и студентов; большинство студентов осознано выбрали волейбол и стабильно посещают занятия; студенты получают удовлетворение от занятий избранным (любимым) видом спорта [6; 7].

К этому нужно добавить, что достаточно высокая интеллектуальная работа учащихся колледжа приводит к снижению моторной активности. В связи с этим использование игровых видов спорта, в том числе и волейбола, содействует решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

В результате вышеизложенного учителям учебных учреждений СПО следует использовать волейбол в учебной и факультативной работе в качестве восстановления физических и духовных сил студентов после напряженной интеллектуальной работы. Проведенное исследование подтверждает целесообразность применения спортивной игры

волейбол в физическом воспитании учащихся как эффективного метода увеличения формирования физических качеств, интеллектуальной работоспособности, ради поддержания здоровья, ведения здорового стиля жизни. В волейболе чередуются многогранные способы моторной активности - ходьба, бег, прыжки, передачи, удары. Игровая активность в волейболе вырабатывает зрение, пунктуальность и скорость движений, мускульную силу, содействует формированию сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы, становится повышение обмена веществ, выздоровление опорно-двигательного аппарата [3]. Все эти сведения указывают о неocenимом позитивном воздействии занятий волейболом на организм человека.

Литература

1. Бабичева И.В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию // Молодой ученый. 2014. № 18 (77). С. 65-67.
2. Девятова К.В. Здоровьеформирующее образовательное пространства колледжа как необходимое условие повышения качества образовательного процесса // Молодой ученый. 2015. № 13 (93). С. 622-624.
3. Одинцов А.Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся // Молодой ученый. 2016. № 17.1 (121.1). С. 31-37.
4. Пашенко А.Ю., Волков Л.А. Особенности развития координационных способностей школьников, занимающихся волейболом // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 17-18 марта 2016 года. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2016. С. 321-32.
5. Пашенко А.Ю., Волков Л.А. К вопросу о развитии координационных способностей школьниц 13-15 лет, занимающихся волейболом // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57-7. С. 115-123.
6. Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. Организация учебного процесса в НВГУ по дисциплинам «физическая культура и спорт», «физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 23-24 марта 2018 года. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2018. С. 466-468.
7. Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. Организация учебного процесса по предмету «Физическая культура» в НГГУ // Актуальные вопросы развития физической культуры и студенческого спорта: Материалы Международной научно-практической конференции. Екатеринбург, 2012. С. 207-209.

© Бурнашев В.М., 2021

УДК 796.011.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/14>*Вакалова Л.Г.,**канд. экон. наук;**Дрига О.С.,**ORCID: 0000-0003-3072-5822**Национальный государственный университет**физической культуры, спорта и здоровья**имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия*

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по социально-экономическим и гуманитарным аспектам физической культуры, спорта и туризма. Каждый день жизнь во всем мире меняется и преобразуется, поскольку новые технологии появляются в каждой сфере – их объем увеличивается. Были раскрыты основы данных аспектов и их содержание, а также был проведен анализ по выявлению факторов, влияющих на них. Проведенное исследование показало важность углубления в данную тему, поскольку культура, спорт и туризм напрямую зависят от аспектов, указанных в работе.

Ключевые слова: спорт, культура, туризм, гуманитарный аспект, социально-экономический аспект.

*Vakalova L.G.,**Ph.D.;**Driga O.S.**ORCID: 0000-0003-3072-5822,**Lesgaft National State University of**Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia*

SOCIO-ECONOMIC AND HUMANITARIAN ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM

Annotation. The article presents the results of the research carried out on the socio - economic and humanitarian aspects of physical culture, sports and tourism. Every day, life around the world is changing and transforming, as new technologies appear in every area – their volume is increasing. The foundations of these aspects and their content were disclosed, and an analysis was carried out to identify the factors influencing them. The study showed the importance of delving into this topic, since culture, sports and tourism directly depend on the aspects indicated in the work.

Keywords: sports; culture; tourism; humanitarian aspect; socio-economic aspect.

Современный человек ежедневно испытывает на себе негативные воздействия различного вида со стороны внешней и внутренней среды, что сказывается на его состоянии, как и на душевном, так и на физическом. За последние годы наблюдается повышение уровня различных заболеваний хронического характера. Болезни охватывают абсолютно все слои населения и это настораживает. Потребность человека в спорте обуславливается

потребностью в активности. Активность нужна для выполнения ежедневных обязанностей и воспроизведения себе подобных [1, с. 3].

Конечно, не все зависит лишь от желания человека. Существуют еще и различные факторы, которые мешают человеку заниматься спортом для укрепления своего здоровья. Так же есть люди, которые просто сами по себе не желают им заниматься по причине отсутствия интереса [2, с. 14].

Таким образом, перейдем к социально-экономическим аспектам физической культуры. В нашем подрастающем поколении наблюдается полное нежелание заниматься спортом. Среди них распространены такие проблемы, как ожирение и вредные привычки. Так же эта проблема несет угрожающий характер, поскольку на данный момент отсутствуют специалисты. Специалисты, которые выпускаются из стен ВУЗов, просто-напросто не желают работать в данной сфере по своей специальности, вследствие чего возникают вышеуказанные проблемы [7, с. 12].

Социальным аспектом физической культуры является низкий уровень физической подготовки детей. В школах физкультуру преподают учителя, не имеющие должного уровня физической подготовки, поскольку не хватает квалифицированных специалистов. На то, что выпускники, которые обучились на учителя физической культуры, не хотят работать по профессии, влияет множество социально-экономических факторов:

- уход на заслуженный отдых преподавателей, подающих пример;
- отсутствие финансирования со стороны государства;
- материальное обеспечение технического процесса находится на низком уровне;
- не хватает технических средств;
- изменение потребностей общества.

Все перечисленные социально-экономические аспекты влияют на развитие физической культуры, ухудшая положение.

Для того, чтобы улучшить ситуацию в стране, государство старается выделить больше денег для развития социальной, экономической и других сфер жизни общества, а посредством этого изменяются и другие стороны социальной жизни [5, с. 46].

Государство путем использования экономических инструментов должно обеспечить условия для занятий спортом населения. С 2015 г. ежегодно создаются различные физкультурно-оздоровительные комплексы во всех уголках нашей большой страны.

Отсутствие внимания со стороны государства на развитие материально-технической базы физической культуры и спорта выражается в сокращении численности населения страны. Численность людей, которые не подвержены болезням, постепенно уменьшается и конкурентоспособность страны падает [6, с. 2].

Политика, проводимая государством, может поспособствовать тому, чтобы происходила строительство спортивных объектов. Например, проводимая налоговая политика в области физической культуры и спорта. Как правило, на данный момент спорт используется только в государственных целях:

- участие в олимпиадах;
- проведение соревнований;
- тема спорта в политических лозунгах;
- бездейственная пропаганда спорта.

Физическая культура имеет тесную взаимосвязь с политикой, поскольку благодаря проводимой политике, спорт развивается. В каждом государстве имеются специализированные управляющие структуры, которые четко наблюдают за развитием

данной области, материально стимулируя различные мероприятия, направленные на повышение спроса среди населения к спорту.

Чтобы повысить интерес у населения к спорту, государство должно обеспечить создание и воплощение в жизнь различных социальных проектов, которые бы вовлекли людей в занятия физической культурой и спортом. Пропаганда спорта должна осуществляться в СМИ, через Интернет, должна охватывать молодежь и подростков. Этому могут способствовать и блогеры.

Научные исследования показывают, что та часть населения, которая регулярно занимается физической культурой и спортом, выделяется в своей среде следующими чертами: физическое здоровье; психическое здоровье; здоровый дух; иные материальные ценности.

Нельзя не сказать о том, что физическая культура и спорт влияют на духовную сферу жизни общества.

Физическая культура и спорт выступают незаменимым инструментом роста интереса населения к социальной и, самое главное, к трудовой активности. Так же спорт выступает элементом, который скрепляет людей на основе взаимных интересов.

Физическая культура и спорт ставят перед собой цель развития личности со всех сторон – сделать ее гармонично развитой. Вышеуказанная цель имела большую реализацию в историческом развитии человечества. В древние века человек развивался в трех направлениях. Первым направлением было усвоение культуры, путем непосредственного воздействия на нее. Вторым - создание новых культурных ценностей. Третьим направлением стала интеграция культуры в самой личности человека.

Красота человеческого тела ценилась во все века, что подтверждено древними картинами, поэмами, скульптурами и другими творениями различных эпох.

Таким образом, невзирая на те моменты, что интерес к спорту угасает, все равно имеются люди, которые посвящают ему всю жизнь, старается его преобразовать и улучшить [3, с. 7]. По прогнозам ученых, при повышении идеализации физической культуры и спорта, будет следующее: интерес к спорту возрастет; проблем со здоровьем у населения станет меньше; развитие детей будет проходить более быстро и эффективно.

Мы плавно подошли к отрасли культуры.

Социально-экономическими аспектами культуры выступают: менталитет; политика; экономическая обстановка в стране.

Человеческая личность – это самый сложный момент для ученых, поскольку она не поддается никаким законам. Она имеет определение как одно целое, состоящее из набора качеств, которые индивидуальны [4, с. 56].

Культура и творчество являются полностью противоположными, но в то же время равными между собой частями, посредством которых развивается человек.

В творчестве представляется момент изменения личности, ее стороны, которые являются процессом рождения нового. В культуре же наоборот, все является успокоившимся и устоявшимся.

Таким образом, гуманитарными аспектами культуры выступают: внутренний мир человека; общественное сознание; успехи людей в развитии культуры.

Предметом гуманитарных аспектов выступает внутренний мир человека, а также общество, которое формирует его сознание именно в той доли, в которой происходит познание.

Гуманитарные аспекты культуры имеют такие особенности как: компонент аксиологии; компонент когнитивного метода; компонент практической деятельности; компонент деятельности.

На данном этапе развития туризм становится невероятно важной отраслью среди экономики практически в каждом государстве. География туризма увеличивается, благодаря чему экономика регионов улучшается. К сожалению, стоит отметить такой момент, как то, что национальный туризм, как правило, выездной, и национальные ценности остаются незамеченными.

В это же время нашей стране не свойственны мировые тенденции развития туризма. Это происходит по некоторым причинам: туристические потоки появляются в экономически развитых странах; тенденции в сфере развития туризма, как правило, формируются на иностранной территории; присущий России характер нестабильной социально-рыночной экономики.

Экономически развитым странам характерны следующие черты: рекреационный отдых; оздоровительные посещения лечебных мест; пляжный отдых; познавательные экскурсии.

Все это объясняется тем, что обществу начинают надоедать обычные путешествия «все включено», и они захотели нового.

Туризм в нашей стране имеет переплетение с национальными и демографическими особенностями развития многонациональной страны. Как можно заметить, между туризмом и культурой имеется тесная взаимосвязь.

Туристический рынок имеет большую чувствительность ко всем изменениям в экономической сфере жизни общества.

При повышении цен на рынке на 2,5%, цены на туризм индексируются на 4%, при повышении рыночных цен на 5%, индексация происходит более чем на 10%.

Когда цены стабильны, наблюдается туристический спад. Дело тут в психологии людей, поскольку отдых становится доступным, то интерес к нему пропадает.

Стоит остановиться на таком моменте, как большая группа населения нашей страны – пенсионеры. Спрос среди данной категории населения на туристские услуги является низким. Это зависит от нескольких факторов: отсутствие денежных средств, отсутствие здоровья, потеря интереса к жизни, другие увлечения.

Как правило, первый фактор является определяющим, поскольку российские пенсионеры не имеют свободных денежных средств для отдыха. Если пенсионеры и занимаются туризмом, то, как правило, только по нашей стране, это такие места как санатории и заповедники. Иностранцы пенсионеры напротив ведут активный образ жизни и стремятся как можно интереснее провести время.

В России практически нет городов-мегаполисов. Коренных горожан очень мало, приезжие занимают большую долю. Таким образом, в нашей стране более популярны такие виды туризма как внутренний и сельский туризм, агротуризм. Для того, чтобы повысить качество внутреннего туризма, необходимо преобразовывать туристический потенциал, приглашая жителей нашей страны на различные мероприятия. Во внутреннем туризме нашей страны имеются несколько элементов, тормозящих его развитие: слабо развитый менеджмент туризма; производительность труда нестабильна; низкое качество обслуживания; низкие доходы населения; пандемия.

Повысить спрос на туристские услуги можно путем введения следующих мероприятий, которые повысят интерес у населения страны, и положит начало развитию национального туризма:

- наблюдение за трендами в туризме;
- упрощение туристических формальностей;
- снижение цен на туристические услуги;
- стабилизация экономики в стране;
- создание условий для экономического роста.

В последнее время практически во всех странах и в нашей стране все больше распространяется такое направление туризма, как экотуризм. Данное направление подразумевает путешествия, связанные с природой, такие как, сплав по рекам и озерам, любительская (спортивная) рыбная ловля, сезонная (спортивная) охота, сбор грибов, ягод, лечебных трав, зимние походы на лыжах или снегоходах, фотоохота. Применительно к российской реальности именно развитие внутреннего и въездного экотуризма на базе имеющейся сети особо охраняемых природных территорий (ООПТ), и особенно национальных парков, имеет большие экономические перспективы и может стать важной основой для привлечения в регионы дополнительных финансовых ресурсов. Экотуризм в национальных парках, в отличие от других видов туризма, требует значительно меньших организационных затрат и капиталовложений в развитие инфраструктуры на начальном этапе.

Экотуризм, как правило, ориентирован на категорию туристов, сознательно стремящихся к менее комфортным, чем привычные, условиям жизни, которые не предъявляют очень высоких требований к уровню сервиса. Появление экотуризма обуславливается возрастающим интересом населения к проблемам в сфере экологии. Поскольку уровень урбанизации растет, естественные территории претерпевают изменения, экология ухудшается с каждым днем. Для того, чтобы хоть как-то помочь природе, был создан экотуризм. Экотуризм – это специальная отрасль туризма, которая направлена на изучение природы и путешествия по местам, которые не затронули промышленные изменения. На данный момент доля экотуризма составляет примерно 22% от всего объема производимых туристических направлений. Данный показатель продолжает расти параллельно с осознанностью человека о наносимом ущербе природе. Данный вид туризма является наиболее выгодным и грамотным с точки зрения экологии. Экотуризм можно рассматривать во многих аспектах, в частности, в рамках данного исследования в социально-экономическом и гуманитарном. Данные аспекты являются взаимосвязанными, поскольку доходы от данного туризма достаточно большие, улучшается экология.

Так же экотуризмом, в основном, занимаются люди, которые не особенно требовательны к предоставляемому сервису, что облегчает задачу агентствам, которые организуют экологические путешествия. По сравнению с другими категориями клиентов, экотуристы не нуждаются в особом обслуживании, поскольку достаточно часто живут рядом с местом отдыха в палатках. Данную категорию туристов привлекает не роскошь, а богатство природы. Им необходима возможность изучить природное достояние, исследовать рельеф, которым покрыта местность, вдохнуть свежий воздух, который не испорчен продуктами человеческой жизнедеятельности. Во время экологического туризма люди стараются употреблять продукты, которые производятся природой, чтобы не нанести вред окружающей среде, а также помочь животным, которые пострадали от людей.

Экотуризм на данный момент нуждается во множестве корректировок, в частности, в более подробном изучении окружающей среды с целью проложить новые туристические маршруты. Можно разнообразить данные маршруты путем присвоения им категорий сложности. Например, для тех, кто направляется в путешествие в первый раз, следует подобрать легкий маршрут, когда как для опытного туриста будет более интересно пройти

сложным маршрутом. Таким образом, характеризуя физическую культуру, спорт и туризм необходимо выделять деятельный аспект, предметно-ценностный и результативный.

Литература

1. Андрианов А.Ю., Кульков Я.А., Скороходов А.А. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи // Научные исследования и инновации. 2021. № 4.
2. Жильцов М.Б. Мотивационный аспект детей с синдромом Дауна на занятиях адаптивной физической культурой // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. № 6.
3. Кемеров В.Е. Культура – форма социальности // Социология. 2021. № 3.
4. Вертьянова О.В. «К вопросу о социально-философском, педагогическом, научном и учебно-методическом аспектах духовной и физической культуры современного общества: на материале английской терминологии сферы туризма» // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 2 (9).
5. Ивойлова И.В. Экономические аспекты туризма в России и мире // Экономика и бизнес: теория и практика. 2021. № 1-1.
6. Зорина Е.А. Безопасность туризма. Правовой аспект // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2009. № 89.
7. Кугушева А.Н. Теоретические аспекты активного туризма // Сервис в России и за рубежом. 2012. № 8.
8. Тереханова А.А. Региональный аспект в планировании туризма // Труды Исторического факультета Санкт-Петербургского университета. 2010. № 2.

© Вакалова Л.Г., Друга О.С., 2021

УДК 378.172

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/15>*Варенцова И.А.**ORCID: 0000-0003-2803-1258, канд. биол. наук;**Блинова С.С., Пехтерева О.О., Валейко Е.Г.**Северный (Арктический) федеральный университет**имени М.В. Ломоносова**г. Архангельск, Россия*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. Данная статья посвящена вопросу использования различных специальных приложений для занятий физической культурой и спортом как дополнительной мотивации к ним. Такие приложения способствуют не только улучшению и поддержанию физической формы, но и формированию дисциплины. Наиболее актуален данный вопрос в среде студенческой молодежи, которая благодаря развитию технологий, все больше нуждается в занятиях спортом. В статье проводится исследование в виде опроса, целью которого является выяснение актуальности использования специальных приложений для спорта студентами Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова, а также выявление ответа на вопрос о том, является ли использование таких приложений дополнительной мотивацией к занятиям физической культурой. Результаты исследования позволили установить, что студенты данного вуза в большинстве своем не используют такого рода приложения, но при этом считают их мотивацией к занятиям спортом. В связи с этим, в заключении статьи, ее авторами были сделаны выводы, даны рекомендации как для студентов, так и для преподавателей.

Ключевые слова: специальные приложения, физическая культура, студент, спорт.

*Varentsova I.A.**ORCID: 0000-0003-2803-1258, Ph.D.;**Blinova S.S., Pekhtereva O.O., Valeyko E.G.**Northern (Arctic) Federal University named after**M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia*

USING MOBILE APPS TO INCREASE MOTIVATION FOR EXERCISE AND SPORT

Annotation. This article is devoted to the issue of using various special applications for physical culture and sports as an additional motivation for them. Such applications contribute not only to improving and maintaining physical fitness, but also to the formation of discipline. This issue is most relevant among student youth, who, thanks to the development of technology, are increasingly in need of sports. The article conducts a survey in the form of a survey, the purpose of which is to clarify the relevance of the use of special applications for sports by students of the Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, as well as to identify the answer to the question of whether the use of such applications is an additional motivation for classes physical education. The results of the

study made it possible to establish that the students at this university for the most part do not use this kind of application, but at the same time consider them to be motivation to go in for sports. In this regard, in the conclusion of the article, its authors made conclusions, made recommendations for both students and teachers.

Keywords: special applications, physical culture, student, sports.

Наука развивается семимильными шагами, вместе с тем развивается и общество. Логическим результатом развития науки, является появление и развитие цифровых технологий. С появлением интернета в повседневной жизни человека было необратимо, так как он обладает высокой скоростью переработки, передачи и накопления информации и данных. На сегодняшний день реальная и виртуальная жизнь человека тесно переплетена, становится очевидным тот факт, что люди не разлучены со своими смартфонами. Почти каждый человек использует свой смартфон на регулярной основе и везде носит его с собой. С повышением цифровой грамотности людей, особенно в городах, чаще всего происходит за счет полезным сервисам такси, доставка еды и онлайн шопинг. Для более взрослого поколения смартфон удобен тем, что можно записаться на прием ко врачу через онлайн регистратуру. По этой причине круг пользователей интернетом стремительно растет, в основном за счет смартфонов.

Смартфоны в первую очередь удобны тем, что вмещают в себя множество полезных функций для жизни человека. С помощью социальных сетей человек удовлетворяет свою необходимость в общении с другими людьми. Поиск нужной информации так же гораздо облегчился. К тому же смартфоны несут в себе и развлекательную функцию, с помощью, которой человек сможет провести свой досуг в любое время и в любом месте. Почти в каждом смартфоне предусмотрен шагомер и виджет «фитнес-цели». Шагомер кроме количества шагов за сутки, так же отображает такие данные как пройденное расстояние, количество сожженных калорий, частота сердечных сокращений и сон.

Психологи из Великобритании провели исследование сколько молодежь тратит своего времени на смартфоны. По собранным данным можно сделать вывод, что в среднем молодые люди тратят на смартфоны порядка 5 часов в день. При этом добровольцы в среднем проверяли состояние гаджета более 85 раз за сутки. При этом сами участники эксперимента уверяли, что открывают телефон не чаще 40–50 раз [2].

Помимо предусмотренных заводскими настройками функций, на смартфон можно скачать приложения для занятия спортом. Фитнес-приложения обрели особую популярность в период пандемии. Люди, которые по всему миру из-за самоизоляции или карантина были вынуждены проводить всё время в стенах своего дома, что привело к нехватке физической активности. Физическая активность – это сложный поведенческий комплекс, на который влияют множество факторов, включая рост и развитие организма в биологическом аспекте, состояние здоровья укрепление социальных связей и рост в корпоративной среде, самостоятельное или групповое развитие физических качеств и способностей, высокие уровни нагрузки для достижения максимального спортивного результата и занятия физическими упражнениями на досуге [1].

Пользователи смартфонов стали активно использовать фитнес-приложения. “Grand View Research” одна из крупнейших баз данных маркетинговых исследований указывает: «Воздействие пандемии: Рынок фитнес-приложений вырос на 53,2% с 2019 по 2020 год, а, согласно более ранним прогнозам, объем рынка в 2020 году должен был превысить 2,8 млрд долл США; Временное закрытие тренажерных залов и фитнес-центров из-за пандемии

COVID-19 увеличило загрузку онлайн-приложений для фитнеса; Рост рынка способствовал росту числа фитнес-центров, предлагающих виртуальные занятия через приложения [3]».

Однако за частую отсутствие мотивации становится камнем преткновения на пути человека к выполнению физических нагрузок. Многие фитнес-приложения способствуют формированию и поддержанию мотивации, что является не мало важным фактором. Мотивация – это ключевая сила успеха на пути любого вида деятельности. Когда человек в достаточной мере мотивирован он сосредотачивается на поставленной цели, следует ей и достигает успеха.

Фитнес-приложения общедоступным для скачивания в магазинах Apple Store и Google Play, многие из них бесплатные, но также обладают и платными функциями по желанию. Такие приложения для занятия физической культуры привлекательны и удобны.

Фитнес-приложения помогают:

1. Записывать и планировать свои тренировки.
2. Корректировать свое питание.
3. Отслеживать статистику как в целом, так и по конкретным упражнениям.
4. Сохранять свой прогресс.

Для тех, кто только решил начать заниматься физической культурой, подойдут простые тренировки. Например, Squats в котором основной акцент на приседаниях, Push-ups направлен на отжимания, Sit-ups – упражнения для пресса. Runtastic одна из тех компаний кто выпускает линейку фитнес-приложений. Она включает в себя приложения для подтягиваний, приседаний, отжиманий, бега, езды на велосипеде и не только. Для людей, которые предпочитают йогу так же, существует множества приложений. К примеру, Yoga.com которая имеют крупную базу йогических упражнений и поз, которые сопровождаются видеопроинструкциями. Приложение включает в себя более тридцати готовых программ для освоения йоги.

В современном мире для молодежи, особенно для студентов, использование специальных приложений для занятий спортом и физической культурой является довольно доступным явлением. Данное использование является своего рода дополнением к общепринятым занятиям в университете. В Северном Арктическом Федеральном Университете имени М. В. Ломоносова занятия физической культурой проходят примерно 2–3 раза в неделю. Данные занятия подразделяются на различные формы, в зависимости от направления, на которых учатся студенты и их состояния здоровья. В ходе нашего исследования мы задались вопросом, пользуются ли студенты САФУ специальными приложениями для занятий спортом и как они влияют на мотивацию к ним. Был проведен опрос 45 студентов САФУ, по результатам которого можно сделать следующие выводы:

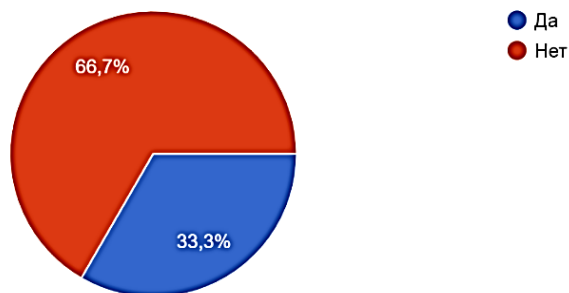
Из 45 опрошенных студентов, 33,3% пользуются приложениями для занятий физической культурой, 66,7 % воздерживаются (рис. 1).

Анализируя ответы на второй вопрос (рис. 2), можно сделать вывод о том, что большинство студентов не используют приложения, лишь 26,7% опрошенных используют хотя бы одно, два – 6,7%, три и более 2,2%

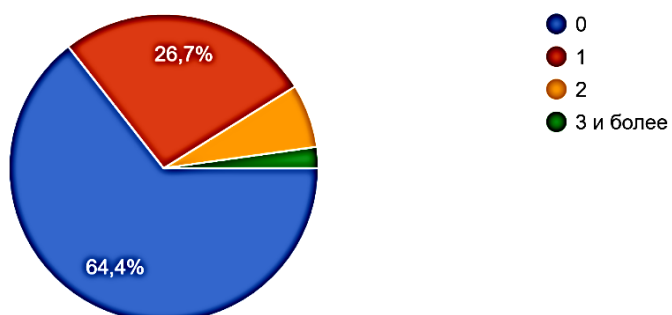
Из рисунка 3 следует, как и в предыдущих выводах, что использование приложений во время занятий физической культурой не особо актуально для студентов САФУ. Но в то же время, 31,3% опрошиваемых отмечают, что пользование приложениями пошло им на пользу.

Результаты ответов на последний вопрос распределились следующим образом (рис. 4): 64,4% опрошиваемых студентов считают, что использование специальных приложений является дополнительной мотивацией к занятиям спортом и физической культурой. Противоположного мнения придерживаются лишь 35,6% опрошиваемых.

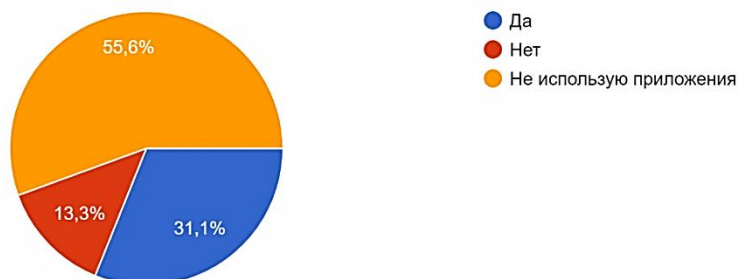
1. Используйте ли вы специальные приложения для занятий физической культурой?
45 ответов



2. Сколько приложений вы используете для занятий физической культурой?
45 ответов



3. Использование специальных приложений во время занятий физической культурой пошло вам на пользу?
45 ответов



4. Считаете ли вы использование специальных приложений дополнительной мотивацией для занятий физической культурой?
45 ответов

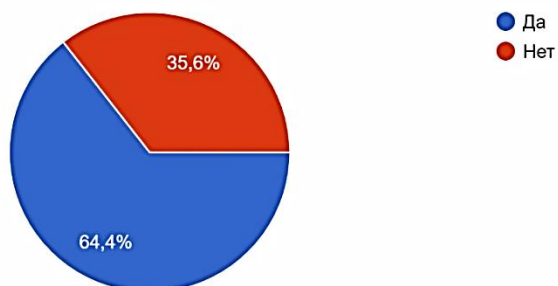


Рис. 1-4. Результаты опроса

Человеку удобно использовать фитнес-приложения для занятия физической культурой в оздоровительных целях. Это способствует поддержанию желаемой физической формы, а также поддержанию здоровья в целом. Однако в заключение напрашивается рекомендация к самостоятельным занятиям физической культурой, которая заключается в консультации с лечащим врачом или с преподавателя физической культуры в своем университете. Так же консультацию можно взять у специалиста по физической культуре, к примеру у фитнес-тренера. Специалист поможет определить противопоказания и рекомендации к тренировкам. Ведь целью самостоятельных тренировок является поддержания здоровья и физической формы человека. Важно не навредить себе неправильно подобранным планом нагрузок и тренировок.

Таким образом, непрерывное развитие научно-технического прогресса приводит современное общество к использованию людьми различных гаджетов для упрощения и улучшения качества жизни. Чем больше времени человек проводит за различными компьютерными технологиями, тем больше он нуждается в физической активности. Особенно это актуально для студенческой молодежи, поскольку именно в этом возрасте проводится максимально большее количество времени в сидячем положении и за монитором компьютера. Для занятий спортом необходима мотивация и ей безусловно могут служить различные приложения на смартфонах. Проведя исследование, мы выяснили, что студенты САФУ не особо используют различные специальные приложения для спорта, но все же определенная доля опрошиваемых их придерживается. В то же время большинство считает такие приложения мотивацией к занятиям физической культурой. Авторы данной статьи, исходя из выводов своего исследования, предлагают следующее решение данной проблемы. Необходимо внедрить в систему образования, а именно в программу занятий физической культурой в вузах, использование специальных приложений, которые позволят студентам обрести дополнительную мотивацию, корректировать свое питание, отслеживать прогресс. Тем самым улучшится состояние физической формы, а также спорт станет как никогда актуальной деятельностью для каждого студента.

Литература

1. Высоцкая Т.П., Голубничий С.П., Ростеванов А.Г. Активный досуг как механизм оздоровления современной студенческой молодежи // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Вступление. Путь в науку. 2017. № 4 (20). С. 158-164.
2. Подолян О. Сколько времени человек тратит на смартфон. Жизнь разных стран в цифрах. 3 апреля 2017.
3. Grand View Research. Fitness App Market Size, Share & Trends Analysis Report By Type (Exercise & Weight Loss, Activity Tracking), By Platform (Android, iOS), By Device (Smartphones, Wearable Devices), And Segment Forecasts, 2021-2028.

© Варенцова И.А., Блинова С.С., Пехтерева О.О., Валейко Е.Г., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/16>*Варенцова И.А.**ORCID: 0000-0003-2803-1258, канд. биол. наук;**Пехтерева О.О., Желудков В.Б.**Северный (Арктический) федеральный университет
им. М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия*

КАК ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЯ И ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ УПРОСТИЛИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Аннотация. Технический прогресс сделал жизнь современного человека самой комфортной из возможных. Большое влияние технический прогресс оказал на сферу спорта, упростив жизнь, как спортсменам-новичкам, так и профессионалам, и даже тренерам. В данной статье рассматриваются как специальные приложения и гаджеты упростили занятия спортом.

Ключевые слова: фитнес-трекеры, фитнес-приложения.

*Varentsova I.A.**ORCID: 0000-0003-2803-1258, Ph.D;**Pekhtereva O.O., Zheludkov V.B.**Northern (Arctic) Federal University named
after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia*

HOW FITNESS APPS AND FITNESS TRACKERS MADE SPORTS EASIER

Annotation. Technological progress has made the life of a modern person the most comfortable possible. Technological progress has greatly influenced the field of sports, making life easier for both novice athletes and professionals and even coaches. This article explores how special applications and gadgets have made sports easier.

Keywords: fitness Trackers, fitness Apps.

Технический прогресс, несмотря на гонения со стороны его, на удивление многочисленных, противников, сделал жизнь современного человека самой комфортной из возможных. Ещё каких-то сто лет назад мало кто поверил бы, что заказать еду, готовую еду, одежду, медикаменты и т.п. с доставкой на дом – не будет привилегией, но тем, что доступно каждому, что компьютер будет помещаться в ладони и даже на запястье, а умные часы смогут выявить часы, проведённые в кровати, какое расстояние с какой скоростью вы преодолевали, а также предоставить данные о деятельности сердца в течение дня.

Сложно недооценить влияние технического прогресса на сферу спорта, даже если это касается простого любителя или новичка, а не профессионального спортсмена. Помимо множества приложений, предлагающих настраиваемые под желаемый результат планы тренировок, существуют приложения, которые, при подборе программы тренировок, учитывают также и вводные данные – вашу биометрию, что позволяет эффективно расходовать свои ресурсы и гораздо быстрее достигнуть цели.

Нельзя не отметить также и фитнес трекеры (которые также могут быть встроены в умные часы, например, AppleWatch) – не только очень популярный в современном мире

гаджет, но и крайне удобный, в особенности для спортсменов. Фитнес-трекеры или трекаеры активности — это умные гаджеты, которые обычно имеют форму браслетов (существуют также трекаеры с кольцом, ожерельем и клипсой). Как и шагомеры, эти устройства подсчитывают шаги, которые вы делаете каждый день, а также могут измерять такие данные, как частота сердечных сокращений, количество сожженных калорий, пройденное расстояние и сон. Фитнес-трекаеры могут синхронизироваться с вашим смартфоном через Bluetooth, предоставляя вам доступ ко всей этой информации через соответствующее приложение, если, конечно, сами не обладают дисплеем. Хотя они часто имеют общие функции с умными часами, трекаеры активности отличаются большим объемом собираемых данных, ориентированных на фитнес. В среднем хорошие модели предлагают следующие функции:

- количество пройденных шагов;
- пройденный путь;
- сожженные калории;
- протокол активности;
- частота сердцебиения;
- количество этажей, на которые вы поднялись;
- время сна;
- качество сна;
- отслеживание конкретных упражнений или занятий, включая плавание;
- местоположение;
- уровень стресса.

Грамотный подход к отслеживанию перечисленных показателей, с внесением корректировок, вне всякого сомнения, позволит пользователю поддерживать здоровье, как физическое, так и ментальное.

Особо отличается на рынке фитнес-трекеров и умных часов серия AppleWatch за широкие возможности отслеживания состояния здоровья и фитнеса, которые компания Apple предлагает пользователю. Например, в шестом поколении своих часов корпорация добавила в свои флагманские часы датчик насыщения крови кислородом, который за 15 секунд вычисляет уровень SpO₂ (процентное содержание в крови гемоглобина, насыщенного кислородом, важный показатель состояния дыхательной системы человека) и фиксирует периодические фоновые измерения, во время покоя и сна. Внедрение этой технологии в устройства никогда не было более важным, чем в глобальную пандемию COVID-19, с которой столкнулось человечество, поскольку гаджет даёт понимание о состоянии кровеносной и дыхательной системы. Возможности, которые предлагают фитнес-трекаеры крайне полезны для тех, кто профессионально занимается спортом. Например, мы знаем, что разные пульсовые зоны в беге дают разный результат: 50–60% от МЧСС считается оздоровительной зоной очень низкой интенсивности, где происходит улучшение общей физической выносливости; 60–70% от МЧСС – фитнес-зона, при занятиях в которой начинается подключение жиров, как источников энергии, повышается качество мышечных волокон, начинает увеличиваться плотность сети капилляров через которые доставляется к мышцам кислород; 70–80% от МЧСС считается аэробной зоной, при которой происходит работа на выносливость (тренируются аэробные возможности организма, т. е. способность усваивать кислород и передавать его максимально эффективно мышцам); 80–90% от МЧСС – анаэробная зона, в которой тренируется выносливость на высоких скоростях (когда пульс достигает 90% от МЧСС, кислорода, который переносится кровью, начинает не хватать для окислительных реакций, поэтому клетки переходят в бескислородный анаэробный режим, жиры в этой зоне практически не сжигаются, и для получения энергии используются

запасенные организмом углеводы); 90–100% от МЧСС – зона максимальных усилий, тренировки в этой зоне характерны для профессиональных спортсменов в предсоревновательный период [1].

В статье «Систематический обзор фитнес-приложений и их потенциальной клинической и спортивной полезности для объективной и удаленной оценки кардиореспираторной пригодности» испанские и американские ученые отмечают полезность приложений для смартфонов в клиническом и спортивном контексте: «Технические достижения привели к усилению цифровизации здравоохранения и спорта. Появление доступных приложений для смартфонов в GooglePlay и AppStore (iTunes) в сентябре 2008 г. и июне 2009 г., соответственно, способствовало лучшему пониманию здоровья человека, позволив нам собрать огромные объемы медицинских данных и данных о фитнесе. В частности, некоторые улучшения в технологии приложений (например, встроенная камера для оценки сердечного ритма, акселерометры и т. д.) открыли новые возможности для сбора соответствующей информации в клинических и спортивных условиях» [2]. «В спорте «высоких достижений» опыт, необходимый для количественной оценки физической работоспособности спортсмена традиционными методами, часто бывает дорогостоящим и неудобным, особенно для тренеров, приложения же обладают огромным потенциалом, поскольку делают измерения физической работоспособности для тренеров более доступными в полевых условиях. Популярный пример – различные приложения, предназначенные для отслеживания расстояния или темпа во время занятий спортом на выносливость» [2].

Что же касается фитнес-приложений, то особую актуальность они показали во время пандемии, когда во многих странах, вынужденные проводить большее количество времени в стенах дома люди, страдая от нехватки физической активности, активно использовали подобные приложения. Как указывает самая крупная в мире база данных маркетинговых исследований “GrandViewResearch”: «Воздействие пандемии: Рынок фитнес-приложений вырос на 53,2% с 2019 по 2020 год, а, согласно более ранним прогнозам, объем рынка в 2020 году должен был превысить 2,8 миллиарда долларов США; Временное закрытие тренажерных залов и фитнес-центров из-за пандемии COVID-19 увеличило загрузку онлайн-приложений для фитнеса; Рост рынка способствовал росту числа фитнес-центров, предлагающих виртуальные занятия через приложения» [3].

Что же касается пандемии на территории России, то наиболее эффективными в данном контексте фитнес-приложения оказались для студентов. Как известно, с 15 марта 2020 года 100% высших учебных заведений, подведомственных Министерству образования, перешли на дистанционное обучение. Не стали исключением и кафедры физического воспитания университетов. Снижение двигательной активности при переходе на дистанционное обучение отметили 71,4% студентов [4].

Согласно «Глобальным рекомендациям ВОЗ по физической активности для здоровья» минимальный объем физической активности студентов должен составлять – 150 минут. При этом не менее 30 минут высокоинтенсивных упражнений. Помимо аэробной части занятие должно включать упражнения на равновесие и силу [5].

Кафедры физического воспитания высших учебных заведений для устранения влияния гиподинамии на здоровье предложили студентам программы самостоятельной физической активности (СФА). Изучение отчетов студентов о самостоятельных занятиях, полученных на основе фитнес-приложений телефонов, показало, что они не персонифицированы, отсутствуют данные о дате, месте и времени занятий, используемых средствах физической культуры [6].

Таким образом, исходя из данных, представленных в статье, мы можем наблюдать благотворное влияние фитнес-приложений и фитнес-трекеров на сферу спорта. Благодаря новым технологиям поддерживать физическую активность и отслеживать физические показатели стало не просто комфортно, но и легкодоступно для любого пользователя фитнес-трекеров. Спортивные гаджеты также упростили работу тренеров спортсменов, занимающихся в области высоких кардионагрузок.

Литература

1. Фицджеральд М. Бег по правилу 80/20. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 240 с.
2. Muntaner-Mas A., Martinez-Nicolas A., Lavie C.J., Blair S.N., Ross R., Arena R. & Ortega F.B. A Systematic Review of Fitness Apps and Their Potential Clinical and Sports Utility for Objective and Remote Assessment of Cardiorespiratory Fitness. *Sports Medicine*; 2019.
3. Grand View Research. Fitness App Market Size, Share & Trends Analysis Report By Type (Exercise & Weight Loss, Activity Tracking), By Platform (Android, iOS), By Device (Smartphones, Wearable Devices), And Segment Forecasts, 2021-2028.
4. Милько М.М., Гуреева Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // *Современные наукоемкие технологии*. 2020. № 5. С. 195-200.
5. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья // *Всемирная организация здравоохранения*.
6. Егорычев А.О., Егорычева Э.В. Управление самостоятельной физической активностью студентов на основе фитнес-приложений в телефонах // *Ученые записки университета Лесгафта*. 2021. № 2 (192).

© Варенцова И.А., Пехтерева О.О., Желудков В.Б., 2021

УДК 796.011.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/17>*Вашкевич К.С.*

ORCID: 0000-0003-4783-5710

Белорусский государственный университет

г. Минск, Республика Беларусь

АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье представлены некоторые аспекты физического воспитания студентов в высших учреждениях образования: отражена важность физического воспитания студентов на современном этапе в условиях стремительно изменяющегося мира, показана специфика физического воспитания студентов как вида педагогической деятельности, приведены факторы, влияющие на реализацию физического воспитания студентов, обоснована важность рационального выбора методов физического воспитания студентов в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, факторы, методы физического воспитания.

Vashkevich K.S.

ORCID: 0000-0003-4783-5710,

Belorussian State University

Minsk, Republic of Belarus

ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN UNIVERSITIES

Annotation. The article presents some aspects of physical education of students in higher educational institutions. The article reflects the importance of physical education of students at the present stage in a rapidly changing world, shows the specificity of physical education of students as a type of pedagogical activity, gives factors affecting the implementation of physical education of students, substantiates the importance of rational the choice of methods of physical education of students, depending on the type of physical culture and sports activity.

Keywords: physical education, student, factors, methods of physical education.

Конституция Республики Беларусь гарантирует каждому гражданину право на здоровье, которое обеспечивается, в частности, развитием физической культуры и спорта [1, ч. 3 ст. 45]. Из этого можно заключить, что одной из приоритетных задач Республики Беларусь на современном этапе является развитие физической культурой и формирование у населения положительного отношения к спорту как к одним из средств укрепления и сохранения здоровья.

В современных реалиях с появлением новых техники и технологий характерно сокращение двигательной активности людей, а также усиление влияния на организм таких неблагоприятных факторов, как загрязнение окружающей среды, нерациональное питание, психологическое напряжение и т. п. В условиях пандемии в результате распространения вируса COVID-19 также ослабляется иммунитет, что закономерно приводит к восприимчивости населения к различным инфекционным заболеваниям.

Проблема состояния здоровья в результате снижения двигательной активности особенно характерна в среде студентов высших учреждений образования все зависимости от их профессионального выбора.

Также следует отметить, что в условиях интенсивно развивающейся экономики и мира в целом, студенты, как будущие молодые специалисты, должны воплощать свои творческие профессиональные возможности не только в новых социально-экономических условиях, но и в различных климатических (географических) условиях [5, с. 205]. В связи с этим, они должны обладать не только фундаментальными разносторонними знаниями, умениями и навыками в профессиональной сфере, но и совокупностью устойчивых свойств, которые обуславливают пригодность к профессиональной деятельности и отвечают качественно новым требованиям работодателей, таким как: уровень здоровья и необходимый диапазон функциональных возможностей организма [4, с. 130-132, 138-139; 5, с. 205]. Представляется, что данные качества возможно выработать в результате физического воспитания.

Таким образом, на современном этапе развития человечества физическое воспитание студентов, а также выработка осознанности в его необходимости, на современном этапе приобретает такую актуальность.

Что же понимается под физическим воспитанием? Нормативное понятие физического воспитания содержится в Законе Республики Беларусь от 04.01.2014 № 125-З «О физической культуре и спорте». Так, под физическим воспитанием понимается комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им учений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека. Этот процесс также включает физическую подготовку. В этой связи физическая подготовка включает в себя процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека [2].

Понятие «физическое воспитание» также раскрывается как «педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств» [7, с. 951].

Всякая педагогическая деятельность имеет свою специфику в зависимости от сферы ее реализации. Главная особенность воспитательной (педагогической) деятельности при работе со студентами в ходе занятий физической культуры и спортом заключается в том, что освоение ими новых знаний происходит на основе практики: они оцениваются студентом, прежде всего, как средство решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности [8, с. 167]. При этом ведущая роль в процессе воспитания сохраняется за самим студентом, несмотря на то что воспитание — это совместная деятельность субъектов образовательного процесса [8, с. 167].

Таким образом, с аксиологической точки зрения физическое воспитание выступает в качестве процесса, т.е. деятельности, носящей воспитательный (педагогический) характер. Для физического воспитания также характерна направленность на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств, т.е. формирование всесторонне развитого и физически здорового человека. В этой связи, особенность физического воспитания студента заключается в освоении им новых знаний в результате решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности, а также в его ведущей роли в процессе физического воспитания.

При реализации физического воспитания студентов необходимо принимать во внимание пять специфических характеристик студента:

1. Он осознает себя самостоятельной, самоуправляемой личностью;
2. Он обладает запасом жизненного (бытового), профессионального и социального опыта, который становится все более важным источником воспитания его самого и его сокурсников;
3. Он исходит из стремления в своей готовности с помощью учебы решить жизненно важные проблемы и достичь конкретных целей;
4. Он стремится к безотлагательной реализации полученных знаний, учений, навыков и качеств;
5. Он зависит в значительной степени в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов (условий) [8, с. 168].

Также при физическом воспитании личности студента преподаватель физической культуры и спорта должен учитывать ряд специфических факторов, таких как:

- индивидуальные особенности психики студента;
- его интересы;
- уровень культуры;
- активность;
- направленность (система мотивов) студента;
- степень его осознанности отношений с миром;
- развитие его самосознания;
- самооценка студента;
- устойчивость его психических качеств;
- его мотивация;
- самореализация и др. [6, с. 244; 8, с. 170].

Представляется, что особенно важным фактором в физическом воспитании студента высшего учреждения образования выступает, в частности, его тип темперамента. Зная тип темперамента студента, преподаватель по физической культуре и спорту может подбирать индивидуальные методы и средства его физического воспитания.

Выбирая методы физической культуры для меланхолика, следует учитывать, что это человек ранимый и склонный к постоянному и особому переживанию различных событий, происходящих в его жизни; он мало реагирует на внешние факторы и свои астенические переживания не может сдерживать усилием воли, т.к. он повышено впечатлителен, легко раним [6, с. 244].

Что касается флегматика, можно говорить о том, что он достаточно медлителен, невозмутим, внешне скуп на проявление эмоций и чувств; однако он проявляет упорство, настойчивость в работе, при этом оставаясь спокойным и уравновешенным, является производительным, прилежным работником [6, с. 244].

Сангвиник характеризуется как живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него; он довольно продуктивен в работе, когда ему интересно, — в противном случае он относится к ней безразлично из-за скуки [6, с. 244].

Холерика можно описать как быстрого, страстного, порывистого, однако неуравновешенного, с резко меняющимся настроением, эмоциональными вспышками, быстро истощаемого типа; при этом у него нет равновесия нервных процессов [6, с. 244].

Таким образом, в области физической культуры и спорта педагогическая деятельность имеет свои особенности ввиду специфической сферы ее реализации и объекта воздействия — студента высшего учреждения образования. Для успешного и качественного выполнения работы по физическому воспитанию перед преподавателем по физической культуре и спорту ставятся определенные задачи. В качестве таковой выступает, в частности, задача преподавателя физической культуры и спорта по оказанию положительного воспитательного воздействия на студентов: способствованию формированию личности, интеллекта, чувства прекрасного, этики поведения, мужества, настойчивости, терпения, а психологическая атмосфера занятий способствовала подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности [3, с. 107].

Для выработки данных качеств используются определенные методы физического воспитания. Отмечается, что наиболее эффективными из них являются методы одобрения, поддержки, поощрения, воспитания ответственности за успешное выполнение группового задания [8, с. 170]. В ходе тренировки (как особого средства для развития воли, преодоления усталости, жалости к себе, умение сохранять самообладание, и, в конечном итоге, — формирования личности) для достижения целей физического воспитания характерно видоизменение метода [3, с. 107]. В ходе данной деятельности используются методы:

- непосредственного влияния педагога на воспитанника;
- создания нужных условий и обстоятельств для изменения воспитанником своего отношения, выражения своей позиции, проявления характера;
- совместной деятельности воспитателя с воспитанником;
- процессов обучения и саморазвития в ходе дружеского и профессионального общения [3, с. 107].

Таким образом, можно говорить о том, что методы физического воспитания выступают в качестве способов достижения его целей. Выбор данных методов преподавателем физической культуры и спорта должен зависеть от вида физкультурно-спортивной деятельности.

В литературе отмечается важность занятия массовой физкультурно-спортивной деятельностью как особого средства физического воспитания студентов: при одинаковом уровне педагогического управления она создает более благоприятные условия для приобретения студентами необходимых физических и других социально значимых качеств, умений, навыков и связанных с ними знаний; кроме того, данная деятельность не только способствует оптимизации межличностного общения и взаимодействия студенческой молодежи, но и более эффективно решает задачи по повышению индивидуального уровня физической подготовленности студентов, совершенствованию их профессионального становления [8, с. 170].

Таким образом, занятие массовой физкультурно-спортивной деятельностью как особое средство физического воспитания способствует достижению цели физического воспитания студента — формированию всесторонне развитой и физически здоровой личности. Подводя итог, можно говорить о том, что физическое воспитание студентов и выработка осознанности в его необходимости на современном этапе приобретает актуальность в рамках стремительно развивающегося мира. В этой связи физическое воспитание выступает в качестве процесса, носящего воспитательный (педагогический) характер, направленного на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств, т. е. формирование всесторонне развитого и физически здорового человека. При этом особенность физического воспитания студента заключается в освоении

им новых знаний в результате решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности, а также в его ведущей роли в процессе физического воспитания.

Физическое воспитание по сравнению с воспитанием в общем смысле (т. е. педагогической деятельности) имеет свои особенности: специфическую сферу ее реализации и объект воздействия. Данные особенности воспитания должны учитываться преподавателем физической культуры и спорта при реализации физического воспитания. Методы, выступая в качестве способов достижения целей физического воспитания, должны избираться преподавателем физической культуры и спорта исходя из вида физкультурно-спортивной деятельности (средств физического воспитания) и особенностей студента.

Литература

1. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на Республиканских референдумах 24 ноября 1996 г. и 17 октября 2004 г.). Минск: Амалфея, 2005. 48 с.
2. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-3: в ред. Закона Респ. Беларусь от 09.01.2018 № 92-3 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. Минск, 2021.
3. Зарипов Р.У., Садретдинова Л.Ф., Асаинова С.А. Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта // Приоритеты педагогики и современного образования: Материалы VI Международной научно-практической конференции. 10 мая 2019 г., Пенза. Пенза: Наука и просвещение, 2019. С. 106-109.
4. Кезин А.С. Инновационное образование как условие социальной адаптации и мобильности личности в условиях рынка // Вестник ТОГУ, 2007. № 3 (6). С. 125-142.
5. Панжинский Э.Н., Панжинская И.И. Психолого-педагогические проблемы физической культуры студенческой молодежи в вузах РФ // Ученые заметки ТОГУ. 2016. № 2 (7). С. 204-211.
6. Панчук Н.С. Психолого-педагогические аспекты формирования физической культуры студентов // Вестник университета. 2013. № 13. С. 242-245.
7. Саруханян Л.А., Давунов Т.С. Спорт и физическое воспитание студентов // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 11 (6). С. 951-954.
8. Ханевская Г.В. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студенческой молодежи // Акмеология профессионального образования: Материалы 14-й Всероссийской научно-практической конференции, 14-15 марта 2018 г., Екатеринбург. Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2018. С. 167-171.

© Вашкевич К.С., 2021

УДК 796.332.6

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/18>*Волков Л.А., Пащенко А.Ю.,**канд. пед. наук;**Жалбэ М.Г.**Нижневартровский государственный университет,**г. Нижневартовск, Россия*

О ВАЖНОСТИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ И МОТИВОВ СТУДЕНТОВ В ОТНОШЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения студентов 1 и 2 курса к физкультурно-спортивной деятельности. Анализ анкетирования по тесту М. Безруких по выявлению доминирующих мотивов позволяет сделать выводы о необходимости формирования групп по физической культуре исходя из интересов и потребностей студентов, а именно возможности обеспечения общения студентов исходя из их общих интересов, организация занятий игровой и развлекательной направленности для формирования положительных эмоций у обучающихся.

Ключевые слова: мотивы; потребности; студенты; физическая культура; спортизация.

*Volkov L.A., Pashchenko A.Y.,**Ph.D.;**Zhalbe M.G.**Nizhnevartovsk State University,**Nizhnevartovsk, Russia*

ON THE IMPORTANCE OF DETERMINING THE NEEDS AND MOTIVES OF STUDENTS IN THE CLASSES OF SPORTS AND EXERCISE ACTIVITIES

Annotation. The article presents the results of a study of the attitude of 1st and 2nd year students to physical culture and sports activities. The analysis of the questionnaire on the M. Bezrukih test to identify the dominant motives allows us to draw conclusions about the need to form physical culture groups based on the interests and needs of students, namely, the possibility of ensuring communication of students based on their common interests, the organization of classes of a gaming and entertainment orientation for the formation of positive emotions among students.

Keywords: motives; needs; students; physical culture; sportization.

В современной системе обучения будущего специалиста в высших учебных заведениях немаловажную роль играет дисциплина «Физическая культура». Согласно федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования выпускник программы бакалавриата любого направления подготовки должен владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Поэтому занятия физической культурой должны быть

ориентированы не только на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, а также на формирование необходимых профессиональных навыков и умений в будущей профессиональной деятельности [1; 4; 6].

В процессе обучения студент должен получить знания об основах физической культуры и спорта для осознанного выбора физкультурно-спортивных и здоровьесберегающих технологий, должен уметь поддерживать необходимый уровень физической подготовленности, и научиться владеть средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления здоровья для осуществления успешной социальной и профессиональной деятельности. Среди требований, предъявляемых работодателями к выпускникам высших учебных заведений, ведущее место занимают активность, здоровье, коммуникабельность. Не вызывает сомнения необходимость формирования у студентов устойчивой мотивации к новому пониманию своей успешности, к применению нетрадиционных методов инновационной деятельности в процессе обучения и последующей работы в различных организациях, чему могут активно поспособствовать занятия физической культурой и спортом. Одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в молодежную среду ценностей физического воспитания, которое рассматривается как базовый фактор физкультурного образования, способствующий общему и профессиональному развитию личности [2; 3; 5; 7].

Для эффективной реализации задач дисциплины «Физическая культура» в современном мире, необходимо учитывать социально-экономические запросы и требования, интересы, а также потребности обучающихся. С компьютеризированием современного общества, популяризации новых видов спорта и форм проведения занятий вне стен ВУЗа появилась тенденция к уменьшению заинтересованности студентов к традиционным занятиям физической культурой. В побуждении к занятиям важен интерес обучающихся к той или иной сфере деятельности, поэтому было проведено тестирование для определения мотивов к занятиям физической культурой и спортом обучающихся Нижневартковского государственного университета. Результаты анкетирования по определению мотивов занятий физической культурой и спортом среди студентов 1–2 курсов представлены в таблице.

Таблица

Определение мотивов студентов 1–2 курсов неспортивных направлений НВГУ к занятиям физической культурой по тесту М. Безруких

| Мотив: | Баллы |
|-----------------------------------|-------|
| общение | 8,27 |
| игра и развлечение | 7,55 |
| положительные эмоции | 6,91 |
| самосохранение здоровья | 6,73 |
| соперничество | 6,36 |
| самосовершенствование | 6,27 |
| удовольствие от движений | 6,27 |
| оценка окружающих | 5,73 |
| доминирование | 5,55 |
| физкультурно-спортивные интересы | 5,27 |
| двигательная активность | 5,17 |
| приобретение практических навыков | 5,09 |
| подражание | 4,91 |
| привычка | 4,82 |
| долженствование | 4,73 |

Эти мотивы можно сгруппировать по характеристике направленности:

- Эмоциональные мотивы: общение, положительные эмоции, удовольствие от движения, игра и развлечение, двигательная активность, оценка окружающих.
- Познавательные мотивы: физкультурно-спортивные интересы, приобретение практических навыков, самосовершенствование.
- Поведенческие мотивы: подражание, привычка, доминирование, долженствование, соперничество, самосохранение здоровья.

Исходя из полученных результатов, можно сделать выводы, что при множестве виртуальных социальных сетей, развитой сферы развлечений и фитнес центров, студентов в меньшей степени интересует обязанности в процессе обучения т.е. получение двигательной активности, практических навыков и выявления лидерских качеств, а заинтересовывает в большей степени «живое» общение при занятиях физической культурой, получение положительных эмоций, удовольствия и сохранения здоровья. Реализация мотивов к занятиям тесно связана с закономерностью индивидуальных особенностей возрастного развития, сенситивными и критическими периодами развития двигательных и моторных способностей, психологического развития и темперамента обучающихся. Чтобы появился интерес у студентов к физической культуре, они должны получать удовольствие от процесса обучения, которое можно реализовать в процессе условно новой, постоянно эволюционирующей формы занятий физической культурой, как спортивно-ориентированным подходом в физическом воспитании.

Спортизированное физическое воспитание можно считать одной из удачных форм проведения данной дисциплины в высшем учебном заведении, где активно используются спортивная деятельность, спортивные технологии, спортивная тренировка, а также соревновательный элемент в процессе занятий, с целью формирования спортивной культуры учащихся. При спортивно-ориентированном направлении физической культуры в высшем учебном заведении, студентам неспортивных факультетов предоставляется возможность выбора вида спортивной специализации, что характеризует осознанный интерес к виду деятельности и побуждает обучающегося к удовлетворению его потребностей. Спортизированный подход на занятиях физической культурой позволит гармонично связать интересы и желания, достижение поставленных целей от занятий обучающимся, и позволит реализовать цели и задачи дисциплины «физическая культура и спорт».

Литература

1. Волков Л.А. Взаимосвязь мотивов занятиями физической культурой и психофизической подготовленности студентов вузов // Теория и практика физ. культуры. 2020. № 4. С. 98.
2. Жалбэ М.Г. Пути повышения эффективности физического воспитания студентов вуза на современном этапе // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2018. С. 134-137.
3. Жалбэ М.Г., Кириллова К.А., Волков Л.А., Пащенко А.Ю. Отношение к учебной и физкультурно-спортивной деятельности студентов-первокурсников // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие»: Материалы конференций, Санкт-Петербург, 25-30 июня 2019 года. СПб.: Нацразвитие, 2019. С. 288-291.

4. Козлов А.В., Лотоненко А.В., Щербакова И.Б. Некоторые аспекты формирования потребности в спортивно ориентированной физкультурной деятельности // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. № 2. С. 54-59.

5. Коричко А.В., Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н.К вопросу о понятии современных технологий в физической культуре и спорте // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. 2013. С. 149-150.

6. Красникова О.С., Пащенко Л.Г., Давыдова С.А. Активизация физической активности студентов вуза путем совершенствования системы массового студенческого спорта // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 36-38.

7. Пащенко Л.Г., Самоловов Н.А., Хазиева Р.Ф. Физическая подготовленность студенток вуза, занимающихся в условиях навязанной и свободно избираемой физической активности // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2016. С. 334-338.

© Волков Л.А., Пащенко А.Ю., Жалбэ М.Г., 2021

УДК 796.07

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/19>**Волкова Л.М.**

ORCID: 0000-0002-3891-0005, канд. пед. наук
Санкт-Петербургский государственный
университет гражданской авиации;

Митенкова Л.В.

ORCID: 0000-002-6239-8099, канд. пед. наук
Санкт-Петербургский государственный
педиатрический медицинский университет;

Тараканова М.Е., Кряклина А.А.

Санкт-Петербургский химико-фармацевтический университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Рассматриваются вопросы социально-гуманитарной направленности физической культуры студентов, показано значение человеческого фактора в преодолении авиакатастроф. Проведена оценка оптимизма и активности, выявлены социальные компоненты здоровья студентов. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости применения у студентов летных специальностей упражнений, связанных с развитием эмоциональной устойчивости, выносливости, умения действовать в сложных условиях окружающей среды.

Ключевые слова: авиация; студент; стресс; оптимизм; здоровье.

Volkova L.M.

ORCID: 0000-0002-3891-0005, Ph.D.

Saint Petersburg State University of Civil Aviation;

Mitenkova L.V.

ORCID: 0000-002-6239-8099, Ph.D.

St. Petersburg State Pediatric Medical University;

Tarakanova M.E., Kryaklina A.A.,

St. Petersburg Chemical and Pharmaceutical University;

Saint Petersburg, Russia

SOCIO-HUMANITARIAN ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. The issues of social and humanitarian orientation of students' physical culture are considered, the importance of the human factor in overcoming plane crashes is shown. The assessment of optimism and activity was carried out, the social components of students' health were identified. The results obtained indicate the need for students of flight specialties to use exercises related to the development of emotional stability, endurance, and the ability to act in difficult environmental conditions.

Keywords: aviation; student; stress; optimism; health.

На сегодняшний день авиация – это самый безопасный вид транспорта, однако одной из ключевых задач, стоящих сегодня перед авиационной отраслью и регламентирующими

органами, является усовершенствование безопасности авиатранспортной системы. Современная парадигма существования системы «человек-машина» требует, чтобы человек в этой системе занимал доминирующее положение, обеспеченное технологическими решениями и условиями труда, наиболее полно приспособленным к психофизиологическим характеристикам человека. Только при соблюдении этого базового условия обеспечивается максимальная эффективность, безопасность и комфорт трудовой деятельности человека. Нарушение этого условия влечет за собой сбой в работе рассматриваемой системы, с возможными неблагоприятными последствиями для человека [9].

В любой человеческой деятельности ошибка человека несет определенные последствия. Ни для кого не секрет, что для обеспечения безопасности полетов пилотам и диспетчерам воздушного судна отводится одна из главных ролей. Это очень ответственная и сложная работа, зачастую на организм специалиста воздействует множество вредных факторов, и прежде всего: эмоциональное напряжение, облучение, малоподвижный образ жизни, ночные смены, сбитый график, наличие стрессовых ситуаций во время работы и т. д. Эти вредные факторы могут привести к ухудшению самочувствия, к различным заболеваниям, к снижению работоспособности, к снижению зрения и прочее [10].

Помимо пилотов и диспетчеров воздушного движения, другие специалисты гражданской авиации, осуществляющие техническое обслуживание воздушного судна и подготовку к полетам, также испытывают различные профессиональные проблемы, встречающиеся при обработке багажа, работе на высоте, передвижении транспортных средств на взлетно-посадочной полосе, воздействии шума и пр. Так, ручное перемещение и подъем багажа представляют собой серьезную опасность – исследования показывают, что около 40% всех травм в авиационном секторе происходит из-за манипуляций и подъема. Необходимо учитывать также, что транспортные средства на взлетно-посадочной полосе не ограничиваются только самолетами – топливозаправщики, грузовики с багажом и передвижные ступени самолетов – все это в значительной степени присутствует на взлетно-посадочной полосе. Это движение, наряду с неспособностью слышать автомобили из-за шума самолетов, представляет большой риск для здоровья и безопасности всех, кто находится внутри и вокруг движущихся транспортных средств. Кроме того, ни для кого не секрет, что самолёты создают шум, при этом средний уровень шума взлета реактивного самолета составляет ошеломляющие 100–120 дБ на расстоянии 35 метров. Постоянное воздействие этого шума может вызвать серьезные и необратимые повреждения у специалиста авиации.

В современном мире с экономическими кризисами, нестабильностью, санкциями, блокадами, террористическими угрозами и т.п. социально-гуманитарная направленность деятельности занимает значимое место в вузах, в том числе в Санкт-Петербургском университете гражданской авиации (СПбГУ ГА). Сегодня компетентность профессорско-преподавательского состава в университете не может ограничиваться только профессиональными знаниями и умениями конкретной дисциплины, в своей социально-гуманитарной сфере деятельности преподаватель должен знать, уметь и научить студентов предотвращать современные риски, выявлять возможные причины уязвимости, способствовать достижению социального благополучия студентов [3; 4].

Одним из направлений социально-гуманитарной деятельности в образовании по дисциплине «Физическая культура» является охрана, укрепление и сохранение здоровья студента, саморазвитие и самосовершенствование, способствующие достижению жизненного и профессионального благополучия. Под саморазвитием мы понимаем сознательную деятельность студента, направленную на возможно более полную реализацию

себя как личности, самосовершенствование – это развитие в себе положительных качеств, самореализация есть выявление и развитие студентом личностных способностей во всех сферах деятельности.

Практика показывает, что авиация, как и любая отрасль, в которой задействовано значительное количество людей, подвержена влиянию человеческого фактора [5]. Сложность разрешения проблемы человеческого фактора в гражданской авиации обуславливается такими составляющими, как сложность летного обучения, низкий уровень надежности и достаточно низкая профессиональная работоспособность, неспособность грамотно действовать в особых ситуациях полета, сокращение профессионального долголетия в связи с учащением случаев соматических и психических заболеваний, выраженная психологическая неустойчивость [1]. Избежать этого влияния, к сожалению, не удастся, но есть пути управления безопасностью полетов воздушного судна и один из них – это укрепление здоровья и психофизиологического состояния специалиста через средства и методы физической культуры.

Таким образом, наше исследование направлено на изучение социально-гуманитарных аспектов образования по дисциплине «Физическая культура», на создание условий, благоприятствующих развитию способности студентов к социальному функционированию, что является значимой и актуальной проблемой высшей школы [8; 11]. Кроме того, социально-гуманитарные аспекты развития физической культуры в авиационной отрасли призваны обеспечить снижение вероятности авиационных происшествий.

Методы и организация исследования. Исследование осуществлялось в СПбГУ ГА на кафедре физической и психофизиологической подготовки. В исследовании приняли участие студенты, обучающиеся по специальностям «Организация бизнес-процессов на воздушном транспорте» и «Техническое обслуживание летательных аппаратов и авиационных двигателей». В эксперименте участвовали 125 юношей и девушек 1–2 курсов. Оценка оптимизма и активности студентов проводилась по методике Водопьяновой Н.Г., Штейн М.В. [2], для самооценки социального здоровья использовалась методика определения степени конфликтности [7].

Результаты и их обсуждение. Анализ и обобщение специальной литературы показали, что растущая потребность в формировании социально-важных качеств будущего специалиста давно является актуальной проблемой, особенно в экстремальных видах деятельности, какой и является гражданская авиация [9]. Сегодня в требованиях к специалисту авиационного профиля выдвигаются особые запросы к личным социальным и психологическим качествам. Социальные качества играют главную роль везде, где люди взаимодействуют друг с другом, а в сфере авиационного труда они решающим образом обуславливают успех и безопасность в полете воздушного судна. Нередко недостаток в социальных качествах (неумение владеть собой, слабый контакт с людьми, неуравновешенность) приводят к неудачам в деятельности.

Одна из задач социально-гуманитарной деятельности профессорско-преподавательского состава вуза – выявление и формирование личностных факторов, связанных с высокой стрессоустойчивостью и способностью противостоять жизненным и профессиональным невзгодам. В структуре стрессоустойчивости выделяют такие компоненты, как активность и жизнерадостность в различных жизненных ситуациях, требующие сохранения стойкости, веры в положительное решение проблемы, именно эти качества — важные атрибуты здоровья человека.

В исследовании была проведена оценка оптимизма (жизнерадостности) и активности студентов СПбГУ ГА. Оптимизм в данной методике понимали, как предрасположенность

студента верить в свои силы и успех, иметь положительные ожидания от жизни и от других людей. «Оптимисты», как правило, доброжелательны и открыты для общения. Под активностью мы понимали энергичность, жизнерадостность, безмятежность. В соответствии с ключом методики подсчитываются суммы баллов по субшкалам (рис. 1).

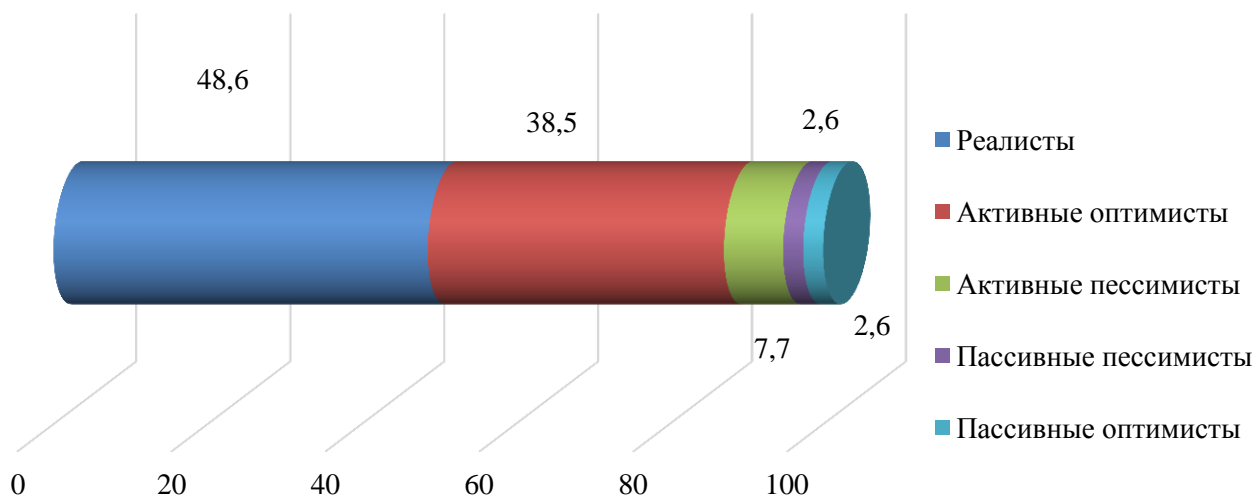


Рис. 1. Определение типов в соответствии с оптимизмом и активностью личности студента, %

Данные, полученные в исследовании, показывают: 48,6% студентов – это «реалисты», которые адекватно оценивают текущую ситуацию, исходя из своих возможностей, не пытаются прыгнуть «выше головы», они довольно устойчивы к различному стрессу. «Активные оптимисты» составляют 38,5% студентов, верят в свои силы и успех, позитивно настроены на будущее, активны в борьбе за получение желаемых результатов. Они жизнерадостны, не подвержены плохому настроению, в трудных ситуациях используют различные стратегии преодоления стресса.

«Пассивные пессимисты», составляющие в нашем исследовании 7,7% – это студенты, которые ни во что не верят и почти ничего не предпринимают для того, чтобы изменить ситуацию. Они характеризуются мрачным настроением, пассивностью, неверием в свои силы, в трудных ситуациях они предпочитают уйти от решения сложной проблемы.

«Активные пессимисты» (2,6%), им свойственна большая активность, но она часто имеет деструктивный характер, в трудных ситуациях часто используют агрессивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

«Пассивные оптимисты» – 2,6%, такие студенты уверены, что все будет хорошо, хотя и не предпринимают для этого никаких усилий. Их отличительная черта – недостаток активности, они больше надеются на случай, на удачу, чем на собственные силы, склонны пассивно ждать, откладывая принятие решений.

Считаем, что лица с высоким уровнем оптимизма и активности менее подвержены профессиональному выгоранию, оптимизм и активность представляют собой ресурс устойчивости личности к профессиональным и жизненным стрессам, способствуют здоровому поведению.

Одна из главных проблем социально-гуманитарной направленности образования – здоровье студента, определение критериев его оценки и самооценки [4]. В укреплении своего здоровья сам человек играет определяющую роль, поэтому его умение оценивать состояние здоровья очень важно. Для самооценки социального здоровья наши студенты использовали

достаточно простую методику, разработанную С. Степановым, в которой подсчитывается общее количество баллов. Результаты опроса представлены на рисунке 2.

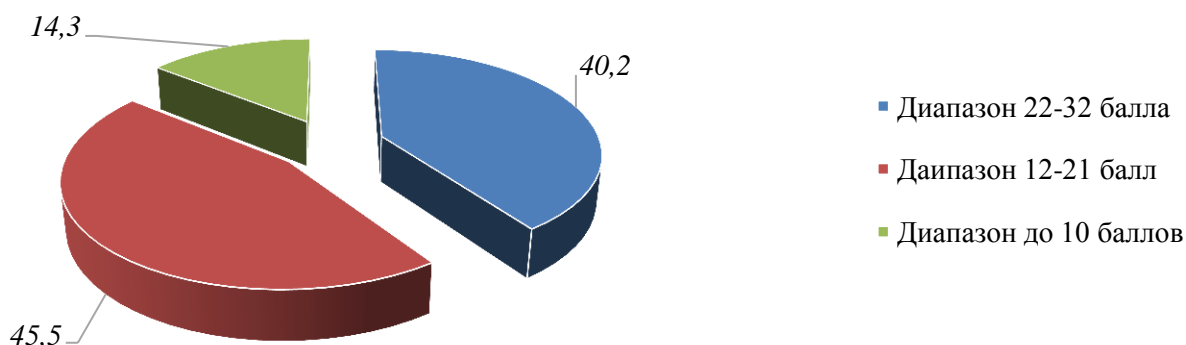


Рис. 2. Самооценка социального здоровья студентов СПбГУ ГА, %

Полученные результаты свидетельствуют, что в группе с диапазоном от 22 до 32 баллов находится 40,2% студентов. Эта группа характеризуется тактичностью и миролюбивостью, студенты ловко уходят от конфликтов, стараются избегать критических ситуаций, но данным студентам иногда не хватает смелости высказать свое мнение, отстаивать свою позицию.

Вторая группа студентов составляет 45,5%, это студенты с диапазоном 12–21 балл. Эта группа студентов более конфликтна, но конфликтуют они, когда другие средства решения проблемы уже исчерпаны. Они твердо отстаивают свое мнение, часто не задумываясь о последствиях. Вместе с тем эти студенты не выходят за рамки корректности, а пытаются решить проблемы мирным путем, без оскорблений.

Третья группа студентов составляет 14,3% (диапазон до 10 баллов). В этой группе студентов наблюдаются споры и конфликты, часто студенты критикуют других, при этом, не слыша замечаний в свой адрес. У некоторых студентов может отмечаться несдержанность, даже некоторая грубость во взаимоотношении с однокурсниками.

Заключение. В настоящее время социальный заказ в высших учебных заведениях направлен на подготовку компетентных профессионалов, способных к саморазвитию и самореализации своего жизненного и трудового потенциала. Выполнение такого социально-гуманитарного заказа немыслимо без включения студентов в широкое поле культуры, одной из составляющих которой является Физическая культура. Цель в подготовке компетентного специалиста состоит не только в том, чтобы приобрести профессиональную квалификацию, но и в том, чтобы научить студента справляться с многочисленными стрессовыми ситуациями, эффективно работать в группе единомышленников, уметь контролировать свое состояние и в зависимости от диагностики принимать правильные решения в жизненных и профессиональных задачах [6].

Воздействие вредных факторов влияет на деятельность любого специалиста гражданской авиации. В авиации часто говорят о проблеме «человеческого фактора», очень часто случаются аварии именно на фоне этого явления, например пилот или диспетчер воздушного движения не были готовы по своему психофизиологическому состоянию к аварийной ситуации, к каким-либо неблагоприятным погодным условиям, например резкой турбулентности, поломке системы или разгерметизации, что привело к сбивчивому мышлению, неправильным действиям, ошибочным указаниям. В связи с этим специалисты

авиации должны постоянно следить за своим психофизиологическим состоянием и систематически применять физические упражнения, связанные с развитием эмоциональной устойчивости, памяти, внимательности, выносливости, умением действовать в сложных условиях окружающей среды.

Литература

1. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М. Стрессоустойчивость студентов разных профилей обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 6 (172). С. 22-26.
2. Водопьянова Н.Е., Штейн М.В. Оценка оптимизма и активности личности // Практикум по психологии здоровья. СПб.: Питер 2005. С. 111-118.
3. Дасько М.А., Ивахненко Г.А., Васильев Д.А. Совершенствование методов оценки физического развития обучаемых в интересах оптимизации педагогического процесса // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 2. С. 150.
4. Евсеев В.В., Волкова Л.М. Социальное здоровье в условиях трансформирующейся модели социального государства // Социальная несправедливость в социологическом измерении: вызовы современного мира. 2018. С. 872-874.
5. Лобанов Ю.Я., Дементьев К.Н., Устинова О.Н. Выбор стратегии поведения в конфликтной ситуации в процессе социализации девушек-курсантов в военно-учебном заведении // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 6 (148). С. 259-263.
6. Митенкова Л.В., Халилова Л.И., Плотникова С.С., Пилина И.Б., Кириллова Е.Г., Пахомов Ю.М. Ресурсные возможности студентов в адаптации к жизненным и профессиональным ситуациям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 285-288.
7. Никифоров Г.С., Августова Л.И. Самооценка психического и социального здоровья // Практикум по психологии здоровья. СПб.: Питер, 2005. С. 35-42.
8. Устинова О.Н., Миронова О.В., Дементьев К.Н., Пристав О.В., Григорьев В.И. Возможности использования фитнес-ресурсов в обеспечении конкурентоспособности физической культуры студентов // Теория и практика физической культуры. 2015 № 9. С. 8-10.
9. Шалупин В.И., Родионова И.А., Куманцова Е.С. Эффективность контроля физической подготовленности студентов вузов гражданской авиации // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 2. С. 92.
10. Шалупин В.И., Родионова И.А., Романюк Д.В. Средства повышения профессионально важных качеств студентов-специалистов управления на воздушном транспорте (УВД) гражданской авиации // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. 2020. С. 199-203.
11. Щеголев В.А., Керимов Ш.А., Аганов С.С., Крутой А.Н. Роль прикладных физических упражнений в развитии личностных качеств у студентов, ориентированных на военно-профессиональную деятельность // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. СПбПУ Петра Великого. СПб., 2021. С. 131-133.

© Волкова Л.М., Митенкова Л.В., Тараканова М.Е., Кряклина А.А., 2021

УДК 796.8

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/20>*Ворожейкин А.В.**ORCID ID: 0000-0002-9289-5272, канд. пед. наук**Калининградский институт управления**г. Калининград, Россия*

МОТИВАЦИЯ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК РУКОПАШНОГО БОЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологической подготовки спортсменок рукопашного боя, в частности исследована мотивация спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменок рукопашного боя. Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о необходимости научно-теоретического обоснования методики формирования мотивации на начальном этапе спортивной подготовки, способствующей психологической поддержке становления психологического пола спортсменок.

Ключевые слова: рукопашный бой, мотивация, мотив, цель, потребность.

*Vorozheikin A.V.**ORCID ID: 0000-0002-9289-5272, Ph.D.**Kaliningrad Institute of Management**Kaliningrad, Russia*

MOTIVATION TO SPORTS ACTIVITIES OF HIGHLY QUALIFIED HAND-TO-HAND FIGHT ATHLETES

Annotation. The article deals with the problem of psychological training of female athletes in hand-to-hand combat, in particular, the motivation of sports activity of highly qualified female athletes in hand-to-hand combat is investigated. The results obtained in the course of the study indicate the need for a scientific and theoretical substantiation of the methodology for the formation of motivation at the initial stage of sports training, which contributes to psychological support for the formation of the psychological sex of athletes.

Keywords: hand-to-hand combat, motivation, motive, goal, need.

Актуальность. В современном спорте смешанные единоборства по своей популярности находятся на лидирующих позициях. Ранее культивируемый вид спорта только в Бразилии и США, постепенно завоевал зрительскую аудиторию в Европе. Благодаря широкой компании, проведенной по раскрутке таких промоушенов ММА как UFC, Belator, LFA, PFL и др. смешанные единоборства стали очень популярны в широких массах. По мнению экспертов в финансовом плане через несколько лет ММА способен затмить бокс.

Помимо мужских поединков на сегодняшний день в программе соревнований по единоборствам все чаще и чаще появляются женщины. По общему мнению специалистов, проводимая на западе ударная рекламная деятельность женских поединков промоушенов ММА накладывает отпечаток на популяризацию женских видов единоборств в целом. Заметен значительный приток спортсменок разного возраста в единоборства и особенно спортсменок юного возраста [1, с. 93].

Одним из единоборств, пользующимся широкой популярностью у женщин является рукопашный бой. Несмотря на то, что женская дисциплина рукопашного боя официально совсем недавно включена в программу соревнований в настоящее время проводятся соревнования самого высокого уровня с участием всех возрастных групп спортсменок.

Если буквально несколько лет назад Российские спортсмены с большим перевесом одерживали победы в командном зачете на всех Международных соревнованиях как среди мужчин, так и среди женщин, то сегодня эти победы даются уж не так просто, а уровень конкуренции в женской дисциплине рукопашного боя и вовсе зашкаливает.

С учетом выше обозначенного на сегодняшний день актуальным является разработка и обоснование эффективных подходов к тренировке спортсменок-рукопашниц различной спортивной квалификации. Учитывая то, что одним из ключевых факторов, определяющим способность спортсмена к профессиональному росту и высокой результативности является мотивация, учет мотивов спортивной деятельности является одной из приоритетных задач при планировании многолетней спортивной тренировки [2, с. 155].

Вопросы мотивации мужчин в видах спорта группы единоборств являются относительно изученными и имеются результаты научных исследований: в боксе [7, с. 11].

В свою очередь доказано, что у спортсменов мужского и женского пола существует ряд как общих, так и отличительных черт в мотивации к спортивной деятельности и их проявление на различных этапах подготовки неодинаково [3, с. 109].

Однако, не смотря имеющиеся научные исследования, особенности мотивации женщин в таком виде спорта как рукопашный бой можно обоснованно считать мало исследованным аспектом в общей системе их многолетней подготовки. Таким образом, противоречие между требованиями, предъявляемыми к уровню подготовленности спортсменок рукопашного боя с одной стороны и отсутствием научно-теоретических исследований по изучению мотивов спортивной деятельности квалифицированных спортсменок рукопашного боя с другой определило актуальность данного исследования.

Целью исследования являлось изучить мотивацию спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменок рукопашного боя. К исследованию было привлечено 10 квалифицированных тренеров и 20 спортсменок ОФРБ Калининградской области. В программу исследования входили следующие методы: беседы со спортсменками различной квалификации и их тренерами, опрос, анкетирование, экспертная оценка. В исследовании использовались психодиагностические стандартизированные методики оценки мотивации спортсменов (опросники Реана А.А., Шаболатас А.В., Тропникова В.И., Бабушкина Е.Г.).

Мотивация спортивной деятельности формируется у спортсмена в условиях многолетней тренировки и участия в соревнованиях. На протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы [9, с. 98].

Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудач - два аспекта мотивации которые приняты выделять в спортивной деятельности. Для определения соотношения стремления к успеху и избегания неудачи у девушек занимающихся рукопашным боем на различных этапах спортивной подготовки применялась методика А.А. Ренна.

Как можно заметить по результатам анкетирования у респондентов в группах совершенствования и высшего спортивного мастерства лишь у одной спортсменки диагностирована мотивация боязни неудачи и у двух мотивационный полюс ярко не выражен (рис. 1).

По мнению опрошенных тренеров, будучи гендерно специфичным видом спорта некоторые стереотипы, связанные с излишней жесткостью соревновательной деятельностью в контактных видах единоборств сформированы и откладывают свой отпечаток на спортивную подготовку на начальных ее этапах.

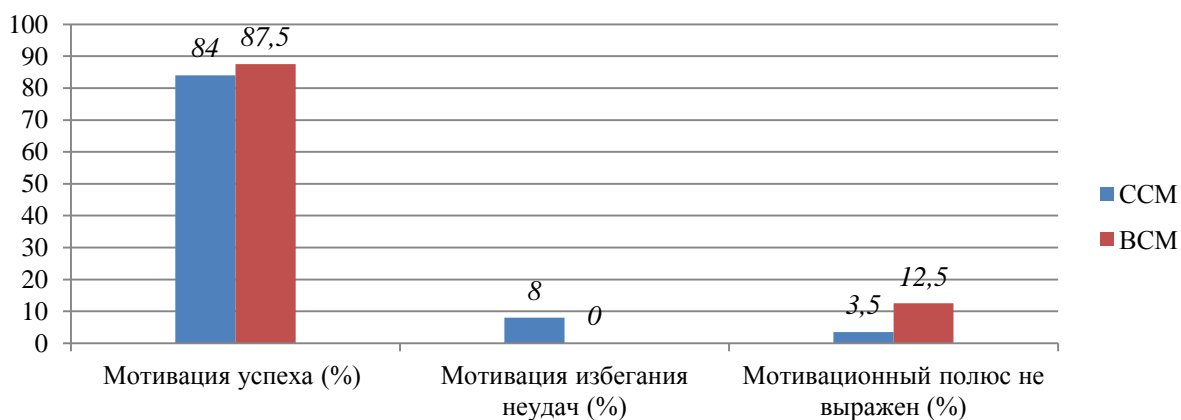


Рис. 1. Стремления к успеху и избегания неудачи у высококвалифицированных спортсменок занимающихся рукопашным боем

По их мнению, лишь к этапу совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсменки психологически адаптируются к специфическим условиям тренировочной и соревновательной деятельности, появляется желание достичь каких-либо успехов в осуществляемой деятельности. На формирование мотивов оказывает специфика спортивной деятельности, они изменяются и преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменок, оценки собственных действий и поступков, а так же целенаправленной воспитательной работы в процессе спортивного совершенствования. Таким образом, формирование мотивов зависит от стадии профессионализации и становления личности спортсменки [1, с. 165].

Для выявления доминирующих мотивов занятий девушками рукопашным боем на различных этапах спортивной подготовки использовалась методика А.В. Шаболтас (рис. 2).

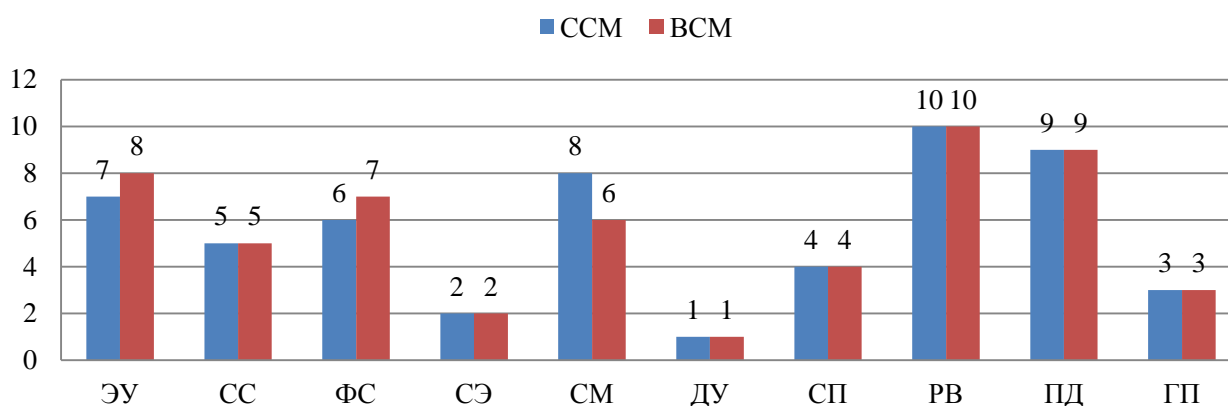


Рис. 2. Мотивы спортивной деятельности у высококвалифицированных спортсменок занимающихся рукопашным боем

Как можно заметить наиболее значимыми мотивами спортивной деятельности для спортсменок рукопашного боя на этапе спортивной специализации и высшего спортивного

мастерства являются: мотивы достижения в спорте, социально-эмоциональный, гражданско-патриотический и спортивно-познавательный мотив.

По результатам диагностики установлено, что на данных этапах заметно стремление спортсменов к улучшению личных спортивных результатов, получению спортивного звания, познанию содержания спортивной тренировки, изучению теоретических аспектов и методических принципов, освоение техники и тактики. Стремление к высоким результатам и активная соревновательная деятельность формирует гражданскую ответственность, ответственность перед тренером и престиж клуба, коллектива, города.

Мотивы социального самоутверждения, социально-моральный мотив, мотив физического самоутверждения не так ярко проявляются у спортсменок исследуемой группы, а рационально – волевой и мотив подготовки к профессиональной деятельности как оказалось наименее значимы. Для уточнения полученных в ходе анкетирования данных дополнительно проводилось анкетирование квалифицированных тренеров осуществляющих спортивную подготовку девушек в рукопашном бое. По мнению опрошенных на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства у спортсменок ярко выражено стремление проявить себя, занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями. По мнению тренеров проводимая на западе ударная рекламная деятельность представителей смешанных единоборств откладывает отпечаток на формирование мотива социального самоутверждения. Взрослые спортсменки с определенными предпосылками к высоким достижениям, либо уже имея их понимают, что за счет спортивной деятельности можно получить популярность и материальные блага, повысить свою значимость не только в спортивной, но и социальной среде. Для выяснения степени важности различных причин побуждающих спортсменок заниматься рукопашным боем проводилось анкетирование по методике В.И. Тропникова (рис. 3).

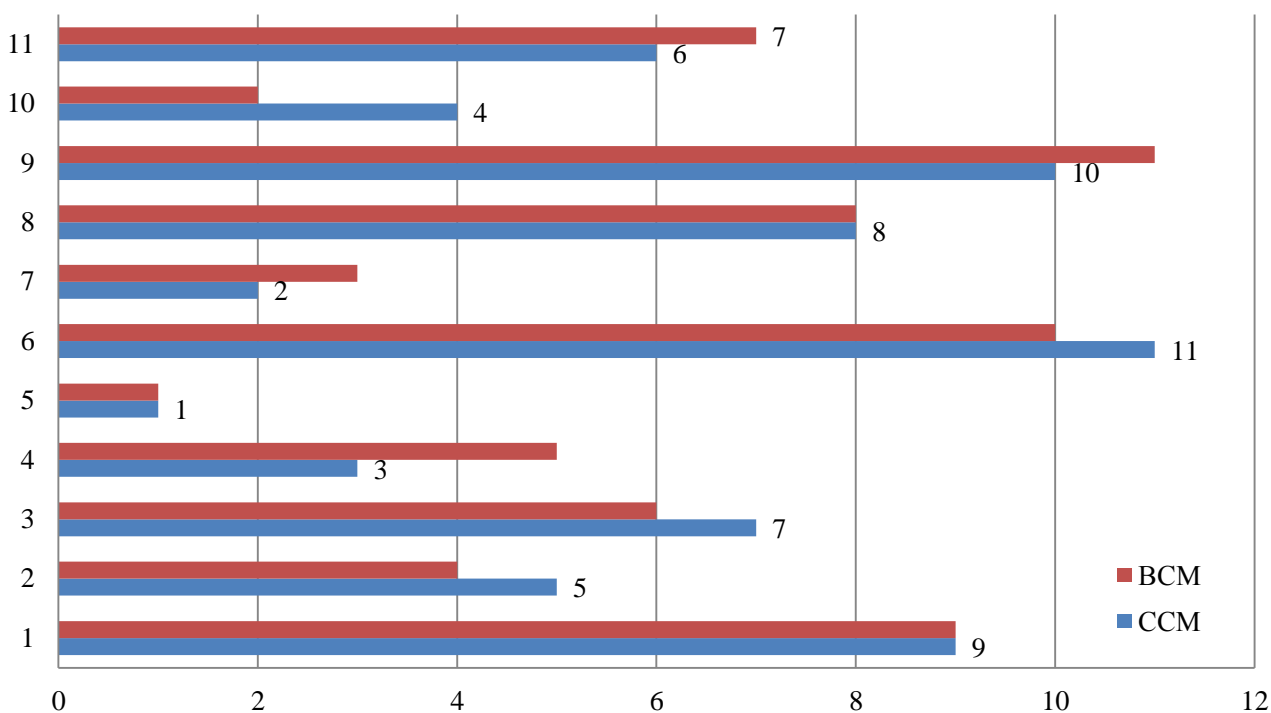


Рис. 3. Степень важности различных мотивов у высококвалифицированных спортсменок занимающихся рукопашным боем: 1 – Общение; 2 – Познание; 3 – Материальные блага; 4 – Развитие характера и психических качеств; 5 – Физическое совершенствование;

- 6 – Улучшение самочувствия, здоровья; 7 – Эстетические удовольствия;
 8 – Приобретение полезных для жизни умений; 9 – Потребность в одобрении;
 10 – Повышение престижа, желание славы; 11 – Коллективистская направленность

Как можно заметить к наиболее значимым мотивам в группах совершенствования и высшего спортивного мастерства относятся физическое совершенствование, эстетическое удовольствие и поиск острых ощущений, повышение престижа, желание славы, познания. В свою очередь менее выражены потребность в одобрении, улучшения самочувствия и здоровья, общения. Для успешной тренировочной деятельности важно чтобы у спортсмена был интерес к осуществляемой тренировочной деятельности [5, с. 221].

Данный показатель оценивался по методике Г.Д. Бабушкина (рис. 4).

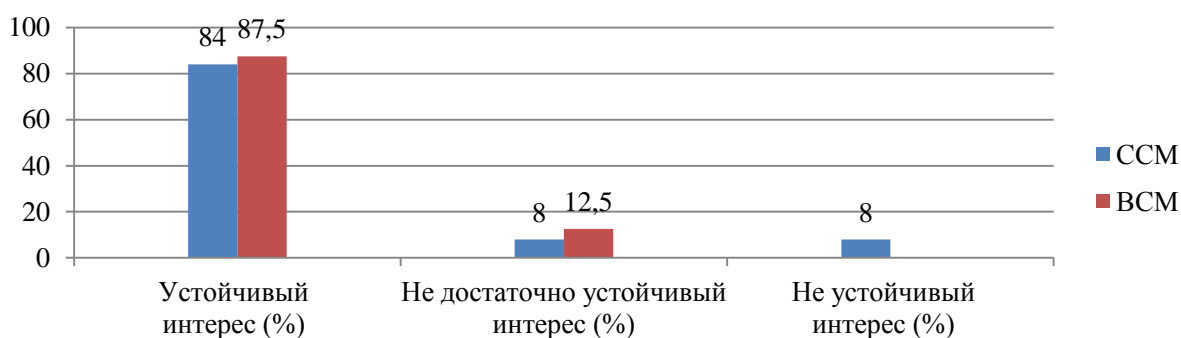


Рис. 4. Уровень устойчивости интереса у высококвалифицированных спортсменов занимающихся рукопашным боем

По результатам анкетирования установлено, что в группе совершенствования и высшего спортивного мастерства выявлен устойчивый интерес к занятиям рукопашным боем, средний показатель 31,3 и 31,2 соответственно. Абсолютно всем опрошенным нравится выступать и побеждать на соревнованиях, а побудительной силой для тренировок является желание высоких результатов.

Заключение. По результатам обработки данных исследования установлено для спортсменок групп совершенствования и высшего спортивного мастерства характерен:

– высокий уровень мотивации достижения успеха. Помимо этого выявлен устойчивый интерес к занятиям рукопашным боем, в основе которого лежит желание выступать и побеждать на соревнованиях, достигать высоких результатов;

– мотив социального самоутверждения на данных этапах спортивной подготовки доминирует. Квалифицированные спортсменки понимают, что за счет спортивной деятельности можно получить популярность и материальные блага, повысить свою значимость не только в спортивной, но и социальной среде.

Выводы. Таким образом, выявленные в ходе исследования обстоятельства свидетельствуют о необходимости научно-теоретического обоснования методики формирования спортивной мотивации у юных спортсменок рукопашного боя, направленной на формирование спортивного самоопределения и способствующей психологической поддержке становления психологического пола спортсменок.

Литература

1. Ворожейкин А.В., Фадеева В.В., Волков А.П. Рукопашный бой как самостоятельный вид спорта, ретроспектива и перспективы // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2019. № 4. С. 92-96.

2. Ворожейкин А.В. Волков А.П., Тюпа П.И. Анализ современных тенденций научных исследований по виду спорта «Рукопашный бой». На основе обзора диссертационных работ // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2020. № 1(51). С. 154-159.

3. Ворожейкин А.В., Врачинская Т.В., Тюпа П.И., Волков А.П. К вопросу научно-теоретического обоснования многолетней спортивной подготовки женщин в рукопашном бое // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 9. С. 105-114.

4. Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки: Автореф. ... канд. пед. наук. Омск, 2000.

5. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.

6. Ганоль А.С. Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных видов спорта: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2011.

7. Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1998.

© Ворожейкин А.В., 2021

УДК 796.015.43

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/21>*Гайфетдинова М.В.,**Гайфетдинов А.В.*

ORCID: 0000-0003-0053-7353,

*Спортивная школа,**г. Нижневартовск, Россия*

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по выявлению эффективности применения средств и методов обучения адаптивному плаванию детей с ДЦП на начальном этапе. Проведенное исследование показало важность разработки программы обучения плаванию детей с ДЦП. Полученные результаты тестирования и анкетирования дают возможность говорить о важности правильного подбора средств в процессе начального обучения плаванию детей с заболеванием ДЦП, что способствует повышению их физической подготовленности и улучшению координационных способностей.

Ключевые слова: ДЦП; плавание; сенсорная интеграция, адаптивная физическая культура; дети; спортивная школа.

*Gaifetdinova M. V.,**Gaifetdinov A. V.*

ORCID: 0000-0003-0053-7353,

Sports School, Nizhnevartovsk, Russia

ORGANIZATION AND CONTENT OF ADAPTIVE SWIMMING CLASSES WITH CHILDREN HAVING DISORDERS OF THE MOTOR-MOTOR EQUIPMENT

Annotation. The article presents the results of the study to identify the effectiveness of the use of means and methods of teaching adaptive swimming to children with cerebral palsy at the initial stage. The conducted research has shown the development of targeted means and methods applied to teaching swimming for children with cerebral palsy. The obtained results of testing and questioning make it possible to talk about the importance and the means used for the initial teaching of swimming to children with cerebral palsy, which helps to increase their physical fitness, and improve coordination abilities.

Keywords: Cerebral palsy; swimming; sensory integration, adaptive physical education; children; sport school.

Актуальность исследования обусловлена тем, что, в настоящее время наблюдается повышенное внимание государственных, региональных и муниципальных органов управления социальной защиты населения к проблеме создания условий для повышения качества жизни детей с детским церебральным параличом. Особая роль при этом отводится организованным занятиям физической активностью с таким контингентом. Для решения задач адаптивной физической культуры в современной педагогической практике накопился

богатый арсенал физических упражнений и видов физкультурно-спортивной деятельности. Плавание относится к числу наиболее популярных видов, используемых в реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Применяемые во время занятий средства содействуют расширению двигательных способностей и стимулированию плавательной подготовленности, что позволяет, в какой-то мере, компенсировать утраченные двигательные функции [5-7].

Наряду с этим, усилия тренеров и инструкторов по адаптивной физической культуре (АФК) должны быть направлены на поиск новых более эффективных форм и методов обучения, способных достигать поставленных целей реабилитации детей, имеющих физические отклонения, серьезные психические расстройства [3].

Статистика констатирует: врожденные и приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата наблюдаются у 5–7% детей. У таких детей ведущим нарушением является двигательный дефект (недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций). Основную группу среди них представляют дети с церебральным параличом. Детский церебральный паралич (ДЦП) является результатом недоразвития или повреждения мозга в раннем онтогенезе. При этом наиболее тяжело страдают «молодые» отделы мозга – большие полушария, которые регулируют произвольные движения, речь и другие корковые функции. Проявлениями детского церебрального паралича являются различные двигательные, психические и речевые нарушения [1].

Разнообразие двигательных нарушений у детей с ДЦП обусловлено действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой самого заболевания. К их числу относятся нарушения мышечного тонуса (по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии). Для многих форм ДЦП характерны насильственные движения, которые могут проявляться в виде гиперкинезов и тремора. Также у таких детей отмечаются расстройства эмоционально-волевой сферы. По состоянию интеллекта дети с церебральным параличом представляют крайне разнородную группу: некоторые из них имеют нормальный или близкий к нормальному интеллект, у других наблюдается задержка психического развития.

Не учет этих особенностей при подборе и применении средств и методов в обучении плаванию не только ведет к быстрому наступлению общего утомления, но и снижает возможность дифференцированного укрепления определенных мышц, что впоследствии может содействовать возникновению вредной при некоторых заболеваниях повышенной подвижности позвоночника. Определяющим критерием разработки эффективных средств и методов обучения плаванию таких детей является их доступность и посильность усвоения в соответствии с возрастными особенностями развития и имеющейся патологией.

Цель исследования: изучить эффективность применения средств и методов обучения адаптивному плаванию детей с ДЦП на начальном этапе подготовки. *Задачи исследования:*

1. Изучить имеющийся опыт по обучению адаптивному плаванию детей с ДЦП, представленный в отечественной и зарубежной научно-методической литературе.
2. Провести анкетирование среди родителей, для выявления более точной информации о ребенке с диагнозом ДЦП.
3. Сформировать контрольную и экспериментальную группы, с целью получения необходимой информации посредством проведения педагогического наблюдения и тестирования.
4. Обосновать применение подобранных средств обучения адаптивному плаванию детей с ДЦП.
5. Оценить эффективность педагогических воздействий в контрольной и экспериментальной группах в сравнительном аспекте.

Анализ научно-методической литературы (работы отечественных и зарубежных авторов, учебно-методические пособия, диссертации, авторефераты диссертаций, нормативные документы сферы адаптивной физической культуры) показал отсутствие целостной методики обучения плаванию детей с детским церебральным параличом. Описание отдельных принципов, затрагивающих проблему обучения плаванию в целом, смоделировано для идеальных условий, либо дублирует методику обучения здоровых детей, не учитывая особенностей детей с детским церебральным параличом [1].

Это позволило определить перечень вопросов, требующих решения. Так, пока ещё нельзя говорить о наличии сложившихся и достаточно апробированных методиках обучения плаванию детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как они базируются на методиках, предназначенных для здоровых детей, и не учитывают специфику такой патологии, как детский церебральный паралич.

Проводимое нами исследование осуществлялось на базе спортивного комплекса «Олимпия» г. Нижневартовска. Тренировки по адаптивному плаванию проводились в оздоровительном бассейне (на отведенной для занятий 1/3 территории), глубина воды составляет 1 метр, размеры чаши 10х5 метров. Температура воды в чаше бассейна составляет 28–29 градусов. Для удобного спуска в воду имеются 4 ступени и специализированный подъёмник. По правому борту чаши вмонтирован поручень длиной 7 метров, для захвата руками. На территории оздоровительного бассейна находятся две отдельные специализированные раздевалки для комфортного переодевания детей, а также специализированные душевые кабинки.

Контингентом испытуемых явились 10 детей, занимающихся адаптивным плаванием, имеющих детский церебральный паралич, в возрасте от 7 до 8 лет. Из них 45% – дети в возрасте 7 лет, 55% – 8 лет. Формы детского церебрального паралича у занимающихся представлены спастической диплегией, гемиплегией. Детей, имеющих диагноз спастическая диплегия, 7 человек, с диагнозом гемиплегия – 3.

В ходе исследовательской работы были разработаны: специализированная анкета, карта педагогического наблюдения, тесты с целью выявления нарушений сенсорной интеграции. Все данные использовались в учебно-воспитательном процессе для составления практических занятий, рекомендаций тренеров-преподавателей, инструкторов по АФК, а также родителей детей с диагнозом ДЦП.

Важную роль в исследовании отводилось анкетированию родителей. Ответы на вопросы анкеты позволили получить представление о режиме дня ребенка, его отличительных особенностях и предпочтениях.

Метод педагогического наблюдения использовался в качестве наблюдения за поведением ребенка на занятиях, а также в процессе свободной и игровой деятельности.

Тестирование проводилось с целью выявления сенсорной интеграции. Основными показателями в наших тестах являлись: проприоцептивная, вестибулярная, визуальная, тактильная. При детском церебральном параличе тактильные и проприоцептивные нарушения, низкий уровень кинестетических ощущений, недостаточность двигательной-кинестетической памяти приводят к затруднению формирования двигательного стереотипа. Этому также способствует слабая мотивация к деятельности. Нарушается координация: согласованность движений замещается патологическими синергиями и сопровождается патологическими синкинезиями [2].

На первом этапе (сентябрь 2021 года) были разработаны мотивирующие помощники для детей и родителей под названием «Дневник занимающегося адаптивным плаванием». В нем фиксируется информация об изменениях показателей детей в процессе систематических

занятий плаванием. «Дневник» предусматривает разделы: «тестирование», «оценочные страницы», «Я умею. Я знаю», «Мои достижения». Также проводилось анкетирование родителей, чьи дети с различными формами детского церебрального паралича занимаются на базе спортивной школы города Нижневартовска.

В опросе приняли участие 10 родителей. На вопрос анкеты «Почему вы обратились к специалистам адаптивной физической культуры и выбрали адаптивное плавание?» все родители ответили, что занятия в воде способствуют улучшению здоровья, а детям с отклонениями в состоянии здоровья эти занятия просто необходимы, также с помощью средств плавания они хотят добиться улучшения двигательного, физического состояния своих детей настолько, насколько это возможно. Родители отметили, что бассейн спортивной школы подходит для таких занятий по всем параметрам: создана безбарьерная среда, вода имеет комфортную температуру, имеется специализированный подъёмник, представлен разнообразный инвентарь, у бассейна неглубокая чаша воды и удобный спуск в воду для самостоятельно передвигающихся детей.

Отвечая на вопрос: «Занимались ли Вы раньше плаванием со своим ребенком? Если да, то где и как часто посещали занятия? Какой режим дня у вашего ребенка?» были получены следующие ответы. Оказалось, что дети посещают реабилитационный центр «Таукси», где занятия проводит инструктор по ЛФК. Занятия проводятся один раз в неделю по 20–25 мин, что, по мнению родителей недостаточно для полноценного решения задач, стоящих перед занятием по плаванию.

Родители считают, что их детям для достижения большего эффекта занятий по плаванию необходима компетентная помощь специалиста по адаптивной физической культуре. 85% родителей пожаловались на нехватку времени для регулярных занятий адаптивным плаванием. 15% родителей хотели бы, чтобы их дети занимались плаванием на постоянной основе.

Все родители отметили, что поскольку ребёнок родился с отклонениями в состоянии здоровья, то ему просто необходимо регулярное посещение занятий плаванием в силу выраженного гидрореабилитационного воздействия водной среды на организм в целом. Важными задачами для 85% родителей видятся коррекция опускания головы и предупреждение захлёбывания, для 15% – выбор удобного стиля плавания для ребенка [4].

На втором этапе (октябрь 2021 г.) были сформированы две группы детей: экспериментальная и контрольная. Проведено педагогическое наблюдение на занятиях в воде и на суше. На занятиях по плаванию детей с детским церебральным параличом тренер наблюдал за умением детей адаптироваться в водной среде, коммуникативностью с другими детьми, с родителями, с тренером, умением самообслуживания, за перепадами настроения и эмоциональным фоном.

Проводилось тестирование: выявлялись нарушения сенсорной интеграции посредством игровой деятельности. За основу взяли 5 показателей, необходимых для дальнейшего обучения плаванию и с их учетом подбирались упражнения и методы работы.

Проприоцептивные нарушения у детей выявляли характером рассогласованности, напряженности выполняемой работы, существующими проблемами удержания позы и позиционирования тела при любых действиях, имеющимися проблемами с имитацией движений, избеганием движений и упражнений, задержкой моторного развития. Применялась проба «Барани».

Вестибулярные нарушения выявляли оценкой сформированности навыка подъёма и спуска по лестнице, на возвышенных поверхностях, ползания, перешагивания.

Визуальные нарушения показывали, насколько ребенок визуально дезориентирован, имеет ли он представления о форме и цвете инвентаря и оборудования. Применялся тест «Найди похожий по цвету или форме инвентарь».

Тактильные нарушения оценивались с помощью пробы Тойбера, применялись тесты: «Перенос поз», «Перенос позы по тактильному образу», «Выделение формы предмета на ощупь».

На третьем этапе в ходе наблюдения на занятиях адаптивным плаванием с детьми ДЦП, были выявлены следующие проблемы: опускание головы ребенка, захлёбывание, ребёнок не может самостоятельно удерживать вертикальную позу в положении стоя на дне, не может сам удержаться у борта бассейна; не может сам удержать доску для плавания; отсутствует самоудержание у поверхности воды в положении на груди и на спине; постоянно сам формирует удобное (жизненно необходимого) положение в воде, отсутствие возможности лежания на животе с выпрямленным туловищем и конечностями; спонтанное погружение под воду; пальцы рук, сжатые в кулак; ноги, согнутые в тазобедренных и коленных суставах; стопы, находящиеся в подошвенном сгибании и повернутые во внутрь; медленные, червеобразные движения, возникающие в сгибателях и разгибателях, в дистальных отделах рук и ног; размашистые, бросковые движения руками и ногами.

Результаты тестирования показали, что для 10 детей с ДЦП по всем показателям, характерен низкий уровень сформированности плавательных умений. По результатам педагогического наблюдения и тестирования детей поделили на две группы: в экспериментальную и контрольную группу вошли по 5 детей. В экспериментальной группе дети занимались 4 раза в неделю по 45 минут, из них 2 раза в неделю занятия проводились на суше и 2 раза в неделю – на воде. В контрольной группе дети занимались с тренером 4 раза в неделю только на воде.

Контрольная группа и экспериментальные группы занимались с тренером на воде по одной программе. На занятиях отрабатывались:

– передвижения по периметру бассейна в различных положениях и вариантах, т. е. движения вперед грудью (с опорой и без опоры), вперед спиной (с опорой и без опоры), без помощи рук, с помощью одновременных движений руками (с поддержкой и без), с помощью попеременных движений рук, выполняющих элементарные гребковые движения кистью рук, способствующих передвижению в воде;

– приседания в воде по плечи (постепенно приседания довести до погружения в воду всей головы); приседания в воде с полным погружением тела и головы, выпрыгивания из воды (с опорой и без опоры);

– обучение выдоху в воду: стоя в наклоне у бортика, с опорой рукой о борт, опустить подбородок и губы в воду – выполнить выдох – поднять подбородок выше уровня воды, выполнить короткий вдох и снова опустить в воду – выполнять сериями по 10–15 раз; то же, но после вдоха – приседания в воду с головой и выполнением выдоха;

– всплывание: «медуза», «поплавок», «дельфиненок»;

– скольжение: стоя спиной к стенке бассейна, наклониться, вытянуть руки вперед, опереться ногой о бортик – оттолкнуться от нее, вытянуться и лечь грудью на воду – скользить по поверхности воды с опущенным лицом в воду, до полной остановки движения, с группироваться и встать на дно;

– обучения подвижным играм на воде – «мяч по кругу», «довези меня», «достань предмет со дна», «обгони меня», «верни предмет обратно», «водолазы», «рыбки озорные».

В экспериментальной группе, кроме занятий на воде, тренер проводил занятия в зале сухого плавания. Добавлено было два занятия продолжительностью по 45 минут. Дети

выполняли задания в игровой форме, направленные на коррекцию сенсорных нарушений с учетом выявленных показателей. Цель занятий – развить и усилить балансировку систем. На занятиях тренер использовал различное оборудование и инвентарь, способствующие корректровке различных систем. Применялось следующее оборудование: фитболы различного диаметра, балансиры, обручи и мячи различных форм и цветов, туннели для проползания, маты для ползания, бодибары, гантели от 0,5 до 1 кг, фишки напольные, сухой бассейн, тактильные дорожки «Здоровья», парашют игровой для умения проныривать на суше, мостики для прохождения в наклоне, гимнастические палки для развития гибкости в плечевых суставах. Также проводились подвижные игры.

Упражнения на воде в контрольной и экспериментальной группах использовались одинаково. При гемипаретической форме паралича выполнялись упражнения с большей нагрузкой на пораженную конечность, для этого использовались лопатки, ласты, резиновые амортизаторы. Плавание на боку позволяло максимально эффективно задействовать здоровые (с меньшей зоной поражения) конечности и избегать полного погружения лица в воду.

У детей с ДЦП вызывает трудности согласование движений руками с дыханием на воде, поэтому тренеру иногда приходилось осуществлять поддержку за пояс, акцентируя внимание на паузе после выполнения движений руками,

У детей со спастической диплегией отмечается ассиметричный шейный тонический рефлекс. Из-за данной особенности двигательных действий дети испытывали трудности в воде при захвате опоры бортика, плавательной доски и другого инвентаря.

Особенностью двигательных действий детей с диагнозом ДЦП является недостаточное задействование пораженной конечности в работу (они как бы «забывают» про нее). При плавании на боку эффективной является помощь тренера в пассивном выполнении движения пораженной конечностью. Для запоминания упражнения тренер применял многократное повторение отдельных элементов, опираясь на слуховые, осязательные, обонятельные и мышечно-двигательные ощущения. В таблице 1 представлены сроки освоения двигательных навыков детей экспериментальной и контрольной групп по результатам внедрения сенсорной интеграции.

Таблица

Сравнительные показатели освоения двигательных навыков экспериментальной и контрольной групп по результатам внедрения сенсорной интеграции

| Упражнения в воде | Период овладения двигательными навыками (нед.) | |
|---|--|--------------------|
| | Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| Регулярность дыхания с выдохом в воду | 2недели | 4недели |
| Передвижение по воде без опоры | 1неделя | 2недели |
| Показатель, скольжение на воде на груди | 8недель | 12недель |
| Нырание за предметами «Водолазы» | 3 недели | 8 недель |
| скольжение на спине | 6 недель | 10 недель |
| выполнение упражнения «Медуза», «Поплавок», «Дельфиненок» | 3 недели | 5 недель |
| приседания в воде по плечи | 2 недели | 3 недели |
| скольжение на груди с дощечкой | 8недель | 12недель |
| работа ног | 12недель | 16недель |
| работа рук | 12недель | 14недель |

Как видно из таблицы, после проведения занятий с детьми ДЦП на суше и в воде все показатели улучшились и отличаются от показателей контрольной группы. Регулярность

дыхания с выдохом в воду, лежания на спине, скольжение на спине, показатель длительности плавания с работой ног на спине, скольжение на груди с дощечкой, ныряние за предметами, овладение упражнениями «Медуза», «Поплавок», «Дельфиненок» значительно выросли. Улучшилась также динамика передвижений как в воде, так и на суше.

Выводы. Исходя, из всего этого можно сделать вывод о том, что средства плавания, помогают детям с отклонениями в состоянии здоровья, улучшить своё физическое, психическое, эмоциональное и т.д. состояние и как можно скорее адаптировать их ко всем проявлениям внешней среды, которая постоянно оказывает на них своё внимание.

Литература

1. Велитченко В.К. Физическая культура для ослабленных детей. М.: Терра-Спорт, 2000.
2. Двигательные и сенсорные нарушения при детском церебральном параличе (ДЦП). <https://clck.ru/YsY85>.
3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Солодков А.С., Морозова О.В. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. Спб.: СПбГАФК, 1996.
4. Курбатов М.В. Особенности обучения начальному плаванию детей с детским церебральным параличом // Студенческий научный форум: Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции. Российская Академия Естествознания. 2013.
5. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Критические ситуации при обучении плаванию ребенка-инвалида. Спб., 1997. 30 с.
6. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М.: Академия, 2002.
7. Павлова Т.Н., Никитина С.М. Особенности организации и проведения занятий по обучению плаванию лиц с ДЦП // Молодой ученый. 2021. № 11 (353). С. 195-197.

© Гайфетдинова М.В., Гайфетдинов А.В., 2021

УДК 796 и 37.037.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/22>*Гимазов Р.М.**ORCID: 0000-0001-5200-2321, канд. пед. наук;**Попова А.К.**Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного стабилметрического исследования по выявлению влияния физических нагрузок на детей с нарушениями интеллекта, занимающихся в КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Проведенное исследование показало важность учета физической нагрузки для детей с нарушениями интеллекта. На основании данных исследования были сформированы рекомендации по проведению физкультурных занятий.

Ключевые слова: дети с нарушением интеллекта, адаптивная физическая культура, психоэмоциональное состояние, стабилметрия.

*Gimazov R.M.**ORCID: 0000-0001-5200-2321, Ph.D.;**Popova A.K.**Surgut State Pedagogical University,
Surgut, Russia*

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERTION ON THE PSYCHO-EMOTIONAL CONDITION OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Annotation. The article presents the results of stabilometric study to identify the impact of physical exertion on children with intellectual disabilities engaged in the Surgut School for Students with Disabilities. The study showed the importance of taking into account physical activity for children with intellectual disabilities. Based on the data of the study, recommendations for conducting physical education classes were formed.

Keywords: children with intellectual disabilities, adaptive physical culture, psycho-emotional state, stabilometry.

На необходимость изучения методических особенностей проведения физкультурных занятий и выполнения контроля психоэмоционального состояния у детей с нарушением интеллекта в условиях реализации образовательного процесса в специализированных образовательных учреждениях посвящены работы ученых [3-5 и др.]. В них отражены наиболее общие подходы к изучению влияния средств адаптивного физического воспитания, направленных на коррекцию психоэмоционального состояния у детей среднего школьного возраста.

Коррекция психоэмоционального состояния детей с нарушениями интеллекта при помощи физических упражнений является действенным методом воздействия в деятельности

учителя, однако неправильно рассчитанная физическая нагрузка на физкультурных занятиях может только ухудшить как физическое, так и психоэмоциональное состояние ребенка. Именно поэтому так важно изучить данный вопрос и провести дополнительные исследования по влиянию физических нагрузок на общее состояние ребенка, имеющего интеллектуальные нарушения.

Цель. Определить методом стабилотрии влияние физических нагрузок на детей с нарушениями интеллекта, занимающихся в КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Методы и методика исследования. В основе исследования лежит методика проведения стабилотрии, разработанная Р. М. Гимазовым [1; 2]. Данная методика включает в себя предварительное измерение таких антропометрических данных как рост, длина стопы, расстояние между лодыжек и носков, ширина стопы, расстояние между подвздошными костями. После дети вставали на стабилотрическую платформу согласно установленной разметке в Европейскую стойку (пятки вместе, носки врозь) в состоянии покоя. Обследование требует, чтобы перед платформой на уровне глаз ребенка должен быть установлен наглядный ориентир куда учащиеся должны смотреть, для того чтобы они не могли отвлекаться и поворачивать голову по время обследования. На протяжении 51 сек учащиеся стоят прямо не двигаясь, смотря в указанную точку. После чего они закрывают глаза, фиксируют положение и продолжают стоять не двигаясь, на протяжении 51 сек. Далее, обучающиеся выполняют покачивание вперед-назад без отрыва стоп от опоры прямым телом в медленном темпе так же на протяжении 51 сек. После каждой смены положения, учащемуся предоставляется время привыкнуть к положению (несколько секунд). После проведения третьей пробы учащиеся выполняют на протяжении 1 минуты 30 приседаний под заданный ритм метронома. Во время приседаний учащиеся решали простейшие математические задачи на сложение или вычитания. В них дети должны были в уме посчитать и озвучить математический результат. В случаях если обучающиеся не в состоянии или плохо освоили счет, то им показывали предметы, и такие дети должны были сказать каким цветом данный предмет. После приседаний дети встают обратно на платформу и проводится повторное стабилотрическое обследование в трех пробах – с открытыми, закрытыми глазами и в пробе покачиваний всем телом вперед-назад.

В обследовании приняло участие 6 учащихся с нарушениями интеллекта.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка влияния физической нагрузки на психоэмоциональное состояние детей велась по трем показателям - мышечная синергия, нервное напряжение, кинетическая чувствительность [1]. Данные показатели, выявляемые в ходе стабилотрического обследования позволяют дать полное представление о том, как испытуемый адаптирован к нагрузкам.

Рост показателя нервного напряжения указывает на активную реакцию нервной системы на физическую нагрузку, она заставляет испытуемого «взбодриться», уменьшение же этого показателя указывает на утомление нервной системы и неправильный выбор уровня физической нагрузки. Рост показателя мышечной синергии свидетельствует о более согласованной работе скелетных мышц (в том числе мышц стабилизаторов), испытуемый лучше держит равновесие, ощущает себя в пространстве. Снижение данного показателя после контролируемого воздействия указывает на чрезмерное влияние предъявляемой нагрузки на организм ребенка. Показатель кинетической чувствительности отражает способность нервной системы экономно организовать процесс построения движений в двигательных действиях. Улучшение данного показателя после предъявления ребенку физической нагрузки характеризует позитивную динамику приспособительных реакций

нервно-мышечной системы у детей, а ухудшение – характеризует скрытые отрицательные признаки дезадаптивных реакций организма.

Таблица

Результаты стабилметрического обследования детей с нарушением интеллекта (6 чел)

| ФИО | Проба Ромберга с открытыми глазами (51 сек) | | | | Проба Ромберга с закрытыми глазами (51 сек) | | | | Проба Ромберга с закрытыми глазами покачиваясь вперед – назад прямым телом без отрыва стоп от опоры (51 сек) | | | |
|-------|---|----------------|-------------------|----------------|---|----------------|-------------------|----------------|--|----------------|-------------------|----------------|
| | Нервное напряжение | | Мышечная синергия | | Нервное напряжение | | Мышечная синергия | | Нервное напряжение | | Мышечная синергия | |
| | В покое | После нагрузки | В покое | После нагрузки | В покое | После нагрузки | В покое | После нагрузки | В покое | После нагрузки | В покое | После нагрузки |
| П.Д.А | 130 | 231* | 221 | 416* | 315,5 | 469,5* | 569 | 608* | 11,5 | 12,5* | 19 | 17,5** |
| Т.В.И | 47,5 | 25 | 123,5 | 54 | 45 | 44** | 131 | 98 | 17 | 20** | 33 | 52* |
| В.А.А | 339 | 219 | 725 | 663 | 643 | 289 | 1440 | 682 | 18,5 | 21,5* | 43 | 44** |
| Е.К.А | 454,5 | 302 | 972 | 210 | 401,5 | 67 | 894,5 | 131 | 12,5 | 15* | 18 | 25* |
| А.Г.А | 680 | 244,5 | 2396 | 821,5 | 339,5 | 447* | 1120 | 1646* | 24 | 16 | 92,5 | 56 |
| Я.А.В | 23 | 22,5** | 99 | 73** | 27 | 16,5 | 58,5 | 46,5 | 16 | 23* | 35,5 | 52,5* |

Примечание: полужирный шрифт числа и знак * – это положительные сдвиги; ** – без значимых изменений; обычный шрифт числа – отрицательные сдвиги

Из результатов эксперимента следует, что только у одного испытуемого (П.Д.А.) наблюдалась положительная динамика приспособительных реакций нервно-мышечной системы на предъявленный уровень физической и умственной нагрузки.

У остальных детей наблюдалось в основном отрицательная динамика приспособительных реакций нервно-мышечной системы на предъявленный уровень физической и умственной нагрузки за исключением отдельных частных случаев, которые могли наблюдаться в двигательных действиях, требующих либо статический контроль баланса, либо динамический.

Выводы. Таким образом, стабилметрическое обследование детей с нарушениями интеллекта позволило установить, что только один воспитанник специализированного образовательного учреждения адекватно приспосабливается к нагрузкам на физкультурных занятиях. С учетом результатов проведенного исследования к остальным детям следует внимательнее отнестись педагогу на физкультурных занятиях. Процесс коррекции психоэмоционального состояния детей с нарушениями интеллекта при помощи физических упражнений нуждается в точных рекомендациях для проведения занятий. Эти данные позволяют нам оценить влияние нагрузок на детей и грамотно распределять роли среди детей, например, в подвижной игре. Так из обследуемых детей только ученик П.Д.А. может и должен выполнять роль ведущего, а вот остальным детям должны быть предоставлены роли ведомых в игре. Именно им из-за сниженного уровня интеллектуальных и физических нагрузок в роли ведомого такой уровень предъявляемых нагрузок будет адекватным на физкультурных занятиях.

Применяя данные рекомендации, педагог для детей нарушениями интеллекта сможет точнее выбрать необходимый уровень нагрузки и таким образом контролировать у них психоэмоциональное состояние.

Литература

1. Гимазов Р.М. Ловкость и технология формирования техники двигательного действия // Издательские решения, 2020.
2. Гимазов Р.М. Стабилометрические показатели, характеризующие состояние центральных и периферических структур нервно-мышечного аппарата организма спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 10. С. 43-48.
3. Ильенко О.В., Левченко Т.С. Психолого-педагогическое сопровождение детей с интеллектуальными нарушениями. Университетская наука. 2019. № 2 (8). С. 163-166.
4. Колосова Т.А., Исаев Д.Н. Психология детей с нарушением интеллекта: учебное пособие для бакалавриата и специалитета. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2019. 151 с.
5. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Кузакова А.А. Необходимость адаптивной физической культуры для детей с нарушениями интеллекта. Тенденции развития науки и образования. 2020. № 59-4. С. 20-22.

© Гимазов Р.М., Попова А.К., 2021

УДК 796.+ 372.016:614

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/23>*Гиренко Л.А.**ORCID: 0000-0003-4359-3486, канд. биол. наук**Сибирский государственный университет водного транспорта
Новосибирский государственный педагогический университет,
г. Новосибирск, Россия*

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В статье представлены данные опроса студентов об обеспечении безопасности при выполнении физических упражнений, частота, виды и причины получения травм обучающимися в учебном процессе. Обучающиеся указывают на несоблюдение дисциплины и мер безопасности при выполнении упражнений, на получение травм до занятий по физической культурой, на несоответствие одежды и обуви физкультурным и спортивным занятиям, на вредные привычки и плохое самочувствие. В связи с этим, чаще получают травмы юноши, в основном ушибы, вывихи, растяжение связок.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, безопасность, травмы.

*Girenko L.A.**ORCID: 0000-0003-4359-3486, Ph.D.**Siberian State University of Water Transport
Novosibirsk State Pedagogical University,
Novosibirsk, Russia*

ENSURING THE SAFETY OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Annotation. The article presents the data of a survey of students on ensuring safety in physical education classes, the frequency, types and causes of injuries to students in the educational process. Students point to non-compliance with discipline and safety measures when performing exercises, to injuries before physical education classes, to the discrepancy of clothes and shoes to physical education and sports activities, to bad habits and poor health. In this regard, more often get injuries to young men, mainly bruises, dislocations, sprains.

Keywords: students, physical education, safety, injuries.

Физические упражнения, должны быть сконцентрированы на сохранении и укреплении здоровья занимающегося. Вместе с тем, физкультурно-спортивная деятельность может иметь недостатки по разным организационным и методическим причинам. Например, интенсивность физической активности, несоответствие условиям проведения занятий, низкая дисциплина, игнорирование правил техники безопасности на учебных занятиях могут привести к травмам. По-прежнему актуален вопрос об использовании безопасных методов работы на практике по физической культуре и спорту. Обучающимся и преподавателям важно знать теоретическое обоснование занятий физической культурой и спортом, совершенствовать умения и навыки использования физических упражнений. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» обязательно должна содействовать укреплению

и сохранению здоровья в процессе физического воспитания обучающихся в системе высшего образования. Важно выполнять рекомендации по охране труда и технике безопасности в процессе обучения, чтобы избежать несчастных случаев и травматизации студентов [1].

Физкультурно-оздоровительная работа в университете водного транспорта проводится во время обучения по «Физической культуре и спорту» и мероприятиями во внеурочное время: организованы секции по разным спортивным специализациям, зал аэробики и тренажерный зал, проводятся спортивные соревнования, учебно-методические советы, научно-практические конференции и другое. Преподаватели физической культуры ответственно относятся к реализации учебной программы, к сбережению здоровья обучающихся[3].

Несмотря на это, на занятиях физкультурой могут случаться травмы, что может быть связано с некоторыми причинами. Известно, что юноши и более юные студенты чаще травмируются. Обучающиеся по государственным стандартным программам физического воспитания реже получают травмы. Зафиксированы повреждения, полученные при выполнении физических упражнений, это, в основном: при падении, столкновении, резком изменении направления движения, растяжениями, прыжками, ударами о мяч, спортивное оборудование и другое. До сорока процентов травм приходится на занятия по легкой атлетике, спортивные игры, чаще всего при выполнении упражнений на гимнастических снарядах по гимнастике. От преподавателя требуется хорошая концентрация внимания на практических занятиях и должная дисциплина от обучающихся. Одной из причин несчастного случая являются падения, последствия которых могут быть разные виды травм: ушибы, растяжения, переломы конечностей, повреждение позвоночника, сотрясение головного мозга, повреждение внутренних органов и другое [4].

Безопасность двигательной активности и сбережение здоровья занимающихся физической культурой и спортом является основой федеральных стандартов спортивной подготовки. Для населения Российской Федерации на основе нормативно-правовой базы предлагается равный доступ к занятиям спортом, физкультурно-оздоровительным мероприятиям, внимание направлено на пропаганду здорового образа жизни. Но наряду с этим, при реализации двигательной активности существуют риски травмирования занимающихся. Во избежание случаев получения травм обучающиеся должны обязательно соблюдать меры по охране труда и технике безопасности [2].

В связи с этим, целью исследования явилось изучение отношения студентов к обеспечению безопасности в учебном процессе по физической культуре и спорту в Сибирском государственном университете водного транспорта. В настоящем опросе участвовали обучающиеся 1 и 2 курса очного обучения Гидротехнического факультета. Участники опроса: 15 девушек и 19 юношей.

Таблица 1

Данные опроса студентов о безопасности при выполнении физических упражнений (%)

| Вопросы анкеты | Благоприятные санитарно-гигиенические условия | Возможность получения травмы | Проведение первичного инструктажа по технике безопасности | Применение ТСО при инструктаже | Случаи получения травм на занятии |
|----------------|---|------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------------|
| девушек – 5 | 100 | 78 | 82 | 100 | 0 |
| юношей – 19 | 78 | 67 | 100 | 100 | 25 |

Опрошенные студентки указали в ста процентах случаев на благоприятные санитарно-гигиеническую обстановку во время проведения занятий по физической культуре

и спорту в ВУЗе. С таким мнением студенток согласились 78 процентов опрошенных юношей, 22 процента студентов посчитали, что санитарно-гигиенические условия нужно улучшать. Семьдесят шесть процентов девушек и 67 процентов юношей не исключают возможным получение травм на физической культуре по разным причинам. Все опрошенные юноши утверждают, что первичный инструктаж по физической культуре и спорту проводится и является важным для повышения уровня безопасности при выполнении физических упражнений. Среди девушек 82 процента обучающихся ответили о важности данного мероприятия, вместе с тем, 18 процентов усомнились в необходимости первичного инструктажа. Все участники опроса подтвердили использование технических средств обучения при проведении инструктивных мероприятий по технике безопасности на учебных занятиях во время отработки навыков по развитию физическим качеств. В данных опроса девушки отметили, что не получали травм на практических занятиях, у юношей в 25 процентах случаев травмы на занятиях случались (табл. 1).

Из проанализированных ответов обучающихся, явилось необходимым изучить причины травматизации девушек и юношей на занятиях по физической культуре и спорту. В частности, изучили ответы участников исследования о соблюдении мер безопасности студентами при выполнении физических упражнений (%) (табл. 2).

Изучение ответов студентов о соблюдение мер безопасности на занятиях по физической культуре и спорту указывает на отсутствие травматизации среди девушек и в 100 процентах случаев девушки отметили, что этому способствует соблюдение ими дисциплины. 14 процентов юношей часто получали травмы на занятиях по физической культуре и спорту и в тоже время 22 процента студентов нарушают меры безопасности во время учебного процесса. Все опрошенные студенты ответили, что смогут применить знания оказания первой помощи при возможных травмах (табл. 2).

Таблица 2

Соблюдение мер безопасности студентами 1 и 2 курса при отработки навыков физических упражнений (%)

| Вопросы анкеты | Часто ли получали травмы на занятии | Проведение, соблюдение правил техники безопасности | Применение знаний по оказанию первой помощи при травмах |
|----------------|-------------------------------------|--|---|
| девушек – 15 | 0 | 100 | 100 |
| юношей – 19 | 14 | 78 | 100 |

В проведённом опросе участники исследования отметили виды травм, которые получали при выполнении физических упражнений. 55 процентов девушек получали ушибы, 45% – растяжение связок. Юноши чаще травмировались, так они отвечали ранее и получали больше видов травм. Ушибы получали все студенты (100%), на втором месте травмы - вывихи (67%). Растяжение связок случилось у 20 процентов юношей, перелом костей наблюдалось у 11 процентов студентов (табл. 3).

Таблица 3

Виды травм, полученные на занятиях по физической культуре (%)

| Травмы | ушибы | ранения | растяжения связок | вывихи | переломы костей |
|--------------|-------|---------|-------------------|--------|-----------------|
| девушек – 15 | 55 | 0 | 45 | 0 | 0 |
| юношей – 19 | 100 | 0 | 20 | 67 | 11 |

Кроме этого, студенты отвечали о причинах получения травм при выполнении физических упражнений. Так, оказалось, что по большинству ответов обучающихся девушек это: несоблюдение правил безопасности при выполнении заданий по физической культуре и спорту во время учебного процесса (100%), травмы, полученные до физкультуры (67%), неудобная одежда и обувь на занятиях (55%), нарушение дисциплины (67%), вредные привычки (44%) (табл. 4).

Таблица 4

Причины получения травм в процессе обучения по физической культуре (%)

| Причины травматизации | Не соблюдение правил безопасности | Не удобная одежда и обувь | Не на каждом занятии проводится инструктаж | Нарушение дисциплины | Плохое питание | Переядание | Плохое самочувствие и настроение | Плохой и недостаточный сон | Травмы, полученные до физкультуры | Вредные привычки |
|-----------------------|-----------------------------------|---------------------------|--|----------------------|----------------|------------|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------|
| девушек – 15 | 100 | 55 | 18 | 67 | 11 | 22 | 21 | 20 | 67 | 44 |
| юношей – 19 | 75 | 37 | 0 | 75 | 25 | 25 | 75 | 75 | 50 | 25 |

Юноши ответили, что причины получения травм на уроках физической культуры, это: несоблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений (75%), нарушение дисциплины (75%), плохой сон и недостаточный сон (75%), травмы, полученные до физкультуры (50%). Также у девушек и юношей примерно одинаковое процентное соотношение заняли такие причины как: предание и плохое питание (табл. 4).

В результате проведенного опроса студентов об обеспечении безопасности на физической культуре и при занятии спортом изучено мнение студентов о мерах повышения безопасности при выполнении физических упражнений, которые направлены на диагностику травматизации обучающихся и снижение рисков получения травм за счёт проведения профилактических мероприятий. Профилактические мероприятия направлены на методические разработки по исключению опасностей в процессе обучения в университете с учетом нормативных правовых актов по охране труда, а также в зависимости от технической обеспеченности мест проведения учебных занятий и особенностей спортивных площадок, залов и оборудования, условий проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных состязаний. К профилактическим мерам также относятся организационные аспекты, предотвращающие проявление травмирующих ситуаций: своевременный медицинский осмотр обучающихся; подбор дозировки и форм двигательной активности с учётом пола, возраста, состояния здоровья. Педагогам обращать внимание на проведение инструкций и алгоритмов по соблюдению безопасности студентами; подготовку места практических занятий и спортивного оборудования; применение должной методики проведения занятия по каждому разделу физической культуры. Необходимо осуществлять контроль за соблюдением мер безопасности и дисциплины со стороны студентов, информировать о последствиях для здоровья вредных привычек, о необходимости правильного питания, значимости полноценного сна, важности использования спортивной одежды и обуви при занятиях физической культурой и спортом. Соответствие должным требованиям способно улучшить спортивную культуру обучающихся, сформировать навыки безопасного поведения и дисциплины при занятиях физической культурой, и на учебных занятиях в университете, и

при выполнении самостоятельно физических упражнений. Преподавателям необходимо научить, а студентам научиться соблюдать аспекты личной и общественной гигиены, помочь сбережению и укреплению здоровья обучающихся; способствовать организации безопасного обучения умениям и навыкам по физической культуре и спорту.

Литература

1. Горбань И.Г., Гребенникова В.А. Организация мероприятий по охране труда и технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом (на примере Оренбургского государственного университета) // Вестник ОГУ. 2015. № 2 (177). С. 28-33.
2. Бардина М.Ю. Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 1. С. 18-22.
3. Двойнин М.Л., Двойнин А.М. Безопасность занятий физической культурой со студентами вуза // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2018. № 2 (19). С. 110-113.
4. Солодовник Е.М. Травматизм на уроках физической культуры: особенности, причины, профилактика // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 2-1. С. 73-75. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-10559>

© Гиренко Л.А., 2021

УДК 613.97: 79-053.8

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/24>*Гладышева А.А.**ORCID: 0000-0003-3631-6894, канд. пед. наук**Иркутский государственный университет
путей сообщения, г. Иркутск, Россия*

НОРМАТИВНЫЕ ДЕВИАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ

Аннотация. Рекомендации объема двигательной активности в мобильных приложениях, связанных с мониторингом показателей здоровья, значительно отличаются от научно обоснованных гигиенических нормативов. Тем не менее они имеют широкое распространение. Насколько повлияют на состояние организма выполнение подобных рекомендаций, какое влияние на состояние организма оказывает снижение объема двигательной активности от оптимального и минимально допустимого объема рассматривается в статье. Изменения, которые происходят в организме человека в результате снижения количества суточных локомоций отражаются не только на самочувствии, но имеют далеко идущие последствия, которые отражаются не только на компонентном составе тела, но и на метаболическом возрасте человека.

Ключевые слова. Локомоции, нормы двигательной активности, зрелый и старший возраст, компонентный состав тела.

*Gladysheva A.A.**ORCID: 0000-0003-3631-6894, Ph.D.**Irkutsk State Transport University, Irkutsk, Russia*

NORMATIVE DEVIATIONS OF LOCOMOTOR LOAD IN HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Annotation. Recommendations on the volume of locomotor activity in mobile applications related to the monitoring of health indicators differ significantly from scientifically based hygiene standards. The changes that occur in the human body as a result of a decrease in the number of daily locomotions affect not only well-being, but have far-reaching consequences, both in the component composition of the body and in the metabolic age of a person.

Keywords. Locomotion, norms of locomotor load, mature and older age, component composition of the body.

Широкое распространение среди любителей физкультуры получили различные гаджеты, предназначенные для отслеживания в режиме реального времени ряда существенных для контроля собственного тренировочного режима и состояния здоровья организма показателей. В последнее время эти устройства приобретают функцию аналитики данных мониторинга и предусматривают некие стандартизованные рекомендации, основанные на усредненных данных по возрастным группам.

Если следовать различным американским исследованиям, норма суточной двигательной активности исчисляется 10000–12000 шагов. Большинство гаджетов по

умолчанию определяют, как оптимальный объем локомоций (эквивалент движений в шагах) – 8000–10000 шагов.

Рассмотрим, насколько эти рекомендации соответствуют физиологической потребности в движении, нормам суточных локомоций.

А. Г. Сухарев, советский и российский учёный-гигиенист, в 90-е годы прошлого века, по результатам массовых обследований здоровых детей с нормальным морфофункциональным развитием в нормальных условиях, обосновал гигиенический норматив суточных локомоций. Ориентировочно для студенческого возраста (и старше) они равны: 24000–26000 для юношей и 20000–22000 для девушек [5].

В.В. Колпаков с соавторами, проводя лонгитюдные популяционные исследования в недавнем времени установил, что привычное количество локомоций даже в группе высокоактивных испытуемых при переходе из юношеской группы снижается с 22500 шагов и достигает 17500 шагов к зрелости и далее составляет не более 15500 шагов в пожилом возрасте [4]. Малоактивные лица практически не изменяют на протяжении жизни свою двигательную активность и находятся в диапазоне от 4500 до 10500 шагов в юношеском, до 7500 шагов в зрелом и от 2500 до 6500 шагов в пожилом возрасте. Следует отметить, что изменения, связанные с цивилизационным фактором (автоматизация, компьютеризация, цифровизация), привели к снижению двигательной активности даже самой высокоактивной части населения, и она не соответствует гигиенической норме, позволяющей в полной мере профилактировать развитие неинфекционных заболеваний. Тем не менее, высокий уровень двигательной активности в исследованиях В.В. Колпакова и др. тесно коррелировался с экономичной работой сердца. Другими словами, незначительное отступление от оптимального гигиенического норматива к минимальному не привело к негативным последствиям. Но снижение количества объема двигательной нагрузки ниже 12000 шагов сопровождалось увеличением пульсовой стоимости локомоций, т. е. благоприятных изменений, способствующих экономизации работы сердца не наблюдалось.

К аналогичным выводам о пагубности отсутствия необходимого объема двигательной активности приходят многие отечественные и зарубежные исследователи, занимающиеся проблемой физической активности у различных групп населения. Australian Institute Health and Welfare связывает отсутствие физической активности с семью заболеваниями. Причем наличие гипокинезии дает достаточно высокий риск развития весьма серьезных болезней: 19% для диабета, 16% для рака кишечника и матки, 14% для деменции, 11% для ишемической болезни сердца и рака молочной железы, 10% для инсульта. В целом отсутствие физической активности способствует развитию от 10% до 20% сопутствующих заболеваний. При этом отмечается и обратный эффект: даже незначительное увеличение времени ежедневных занятий физическими упражнениями (на 15–30 мин) заметно снижает риск развития заболеваний [6; 7].

Анализируя различные концепции норм двигательной активности человека Ю.П. Кобяков заключает, что для сохранения оптимальной функции организма до глубокой старости, необходимо поддерживать постоянство характеристик двигательной активности с момента достижения организмом этапа расцвета, при условии максимального удовлетворения организмом биологической потребности в движении. С возрастом снижение интенсивности выполняемых упражнений компенсируется увеличением объема физической нагрузки [3; 8]. Эта концепция не противоречит концепции Н.М. Амосова и Я.А. Бендетта, которые утверждали, что для сохранения оптимального уровня здоровья с возрастом необходимо повышать количество времени, затрачиваемое на выполнение физических упражнений [1].

Собственные наблюдения, проведенные в период вынужденных ограничений, введенных из-за COVID-19 и перевода на дистанционные формы работы, показали следующее. Количество локомоций у преподавателей зрелого и старшего возраста в основном составило 3500–5500 шагов. Увеличение до 8000 шагов носило кратковременный периодический характер. Длительное (более четырех месяцев) снижение двигательной активности привело к увеличению веса и изменением компонентного состава тела (табл.).

Таблица
Изменение компонентного состава тела в условиях резкого снижения двигательной активности

| Показатели | Х _{ср} | | t-критерий | Ткрит.* |
|-------------------------|-----------------|------------|------------|---------|
| | Гр(п=41) | Пгр (п=39) | | |
| Календарный возраст | 46,42 | 44,23 | 2,712 | 1,992 |
| Метаболический возраст | 33,10 | 48,46 | -7,090 | |
| Жир, % | 21,34 | 30,01 | -5,388 | |
| Мышечная масса, кг | 52,47 | 57,1 | -1,934 | |
| Вода, (TBW)% | 56,13 | 49,93 | -5,055 | |
| Вес, кг | 70,2 | 85,9 | -5,226 | |
| Основной обмен, kcal | 1607,67 | 1789,15 | -2,668 | |
| Локомоции, кол-во шагов | 16619,51 | 5643,59 | 21,710 | |

*(уровень значимости $p < 0,05$)

В первую очередь это отразилось на увеличении процентного содержания жира в организме, что коррелирует с уменьшением содержания воды [2]. Тем не менее, это не повлекло за собой значительного уменьшения уровня основного обмена. Он даже несколько увеличился на фоне прибавления мышечной массы. Наиболее показательны изменения метаболического возраста. Если в первой группе измерений разница средних значений составляла 13,32 года в сторону уменьшения, то при резком сокращении количества локомоций на длительный период (не менее 4 месяцев), метаболический возраст стал превышать календарный на 4,23 года. Таким образом, разница в измерении метаболического возраста под влиянием отсутствия физической активности составила 17,55 года.

Результаты измерений однозначно подтверждают факт влияния физической нагрузки на процессы инволюции организма: близкий к оптимальному объем двигательной активности значительно тормозит процессы старения, а его отсутствие является фактором ускорения инволюции и развития неинфекционных заболеваний. Следует отметить, что ценность имеют именно регулярные занятия, систематическое выполнение обоснованного гигиенистами объема движений. Хронический дискретный характер физкультурной практики или резкое снижение двигательной активности на длительный период в целом приводит сначала к постепенному сравнению метаболического и календарного возраста, увеличению массы тела, а затем развитию процесса перерождения мышечной и других тканей, что выражается в изменении компонентного состава тела и проявлении симптоматики так называемых «возрастных заболеваний» – состояний дисфункции организма, обусловленных нарушением способности организма поддерживать гомеостаз. На фоне снижения резервных возможностей организма, он становится не способен противостоять действию повреждающих факторов внешней среды.

Таким образом, оценивая рекомендации, предлагаемые гаджетами, в первую очередь следует отметить, что они не соответствуют гигиеническим нормативам суточной двигательной активности и ориентированы на минимальный уровень физической активности, не имеющий физиологической ценности в долговременной перспективе. При

использовании данных устройств, необходимо устанавливать собственные значения и воспринимать результаты представляемой аналитики как сугубо информативный вариант, требующий собственной оценки или же оценки специалиста.

Следует помнить о таких параметрах как интенсивность и характер упражнений. Более интенсивная, ускоренная ходьба, тем более бег, упражнения с отягощением, существенно повлияют на общий объем локомоций в суточном режиме

Например, по своей эффективности 12000 шагов в умеренном темпе сравнимы с 8000 шагов быстрым темпом, или же 3000–4000 шагов бегом. В общем количестве локомоций также следует включать другие виды упражнений.

Из этого следует, что применение различных гаджетов и мобильных приложений, связанных с мониторингом показателей здоровья обосновано и существенно облегчает процесс контроля за состоянием организма. Однако, анализ показателей следует проводить, используя научно обоснованные рекомендации с точки зрения гигиены, теории и практики физической культуры.

Фундаментом поддержания активного долголетия и оптимального уровня здоровья в долгосрочной перспективе является систематическая практика физических упражнений в оптимальных для данного возраста объемах.

Литература

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. Киев: Здоровье, 1989. 216 с.
2. Гладышева А.А., Гладышев А.А., Голубева Н.А., Коновалова Т.В. Детерминированность метаболического возраста человека компонентным составом тела // Культура физическая и здоровье. Воронеж: Изд. центр ВГПУ, 2019. № 3 (71). С. 126-131.
3. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г. Физическая активность работающей молодежи в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 52-53.
4. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // М.: ТипФК. 2003. № 11. С. 20-23.
5. Колпаков В.В., Беспалова Т.В., Брагин А.В., Бабакин Е.А., Лебедева К.А., Семенов В.В. Физиология человека. Концепция типологической вариабельности физиологической индивидуальности. сообщение I. Внутрипопуляционное разнообразие привычной двигательной активности человека и ее типовая оценка. М., 2008. Т. 34. № 4. С. 121-132.
6. Коричко А.В., Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н. К вопросу о понятии современных технологий в физической культуре и спорте // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. 2013. С. 149-150.
7. Сухарев А.Г. Формирование мотивации к здоровому образу жизни в детском возрасте // Школа здоровья. 2012. № 2. С. 3-9.
8. Impact of physical inactivity as a risk factor for chronic conditions // Australian Burden of Disease Study. Canberra. 2017. № 15.

© Гладышева А.А., 2021

УДК 796.077.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/25>*Голубина О.А.**ORCID: 0000-0002-3443-7820, канд. пед. наук;**Агеева О.Н., Юшманова Е.В.,**Кочнев А.В., канд. биол. наук**Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,**г. Архангельск, Россия*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ЭНЕРГЕТИКИ НЕФТИ И ГАЗА

Аннотация. В статье изучается состояние здоровья студентов-первокурсников ВШЭНиГ, обучающихся в Северном вузе. Рассматриваются факторы, оказывающие влияние на формирование здоровья. Дается характеристика состояния здоровья и жизнедеятельности студентов по его поддержанию, источников получения информации о здоровом образе жизни. Рассматриваются субъективные факторы формирования здоровья и здорового образа жизни: режим питания, физкультурно-спортивная деятельность, наличие вредных привычек.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки.

*Golubina O.A.**ORCID: 0000-0002-3443-7820, Ph.D.;**Ageeva O.N., Yushmanova E.V.,**Kochnev A.V., Ph.D.**Northern (Arctic) Federal University named
after M.V. Lomonosov,
Arkhangelsk, Russia*

HEALTHY LIFESTYLE AND ASSESSMENT OF THE HEALTH LEVEL OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE HIGHER SCHOOL OF ENERGY OF OIL AND GAS

Annotation. The article examines the state of health of first-year students of the Higher School of Economics studying at the Northern University. The factors influencing the formation of health are considered. The characteristics of the state of health and vital activity of students for its maintenance, sources of information about a healthy lifestyle are given. Subjective factors of health and healthy lifestyle formation are considered: diet, physical culture and sports activity, the presence of bad habits.

Keywords: students, health, healthy lifestyle, bad habits.

Проблема здорового образа жизни, а также здоровья современной молодежи всегда актуальна. Сохранить и укрепить свое здоровье задача на сегодняшний день непростая. Сегодня, в период всемирной пандемии коронавируса, актуальность проблемы здоровья повышается с каждым днем. При этом проблема здоровья студентов особенно актуальна, так как сохранение здоровья данной категории, улучшая их репродуктивное здоровье, будет способствовать повышению уровня состояния популяционного здоровья. Именно ведя

здоровый образ жизни можно помочь себе в этом. Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Такой образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний [1].

Годы обучения, проведенные в вузе, являются поистине важным этапом становления личности. Поступив в вуз, студенты оказываются в новых условиях, адаптация к которым представляет собой сложный многоуровневый социально-психологический процесс, и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма. Период обучения в вузе является одним из критических в жизни человека по ряду причин. Интенсивные умственные нагрузки в наибольшей степени приходятся на данный период жизни, что надо обязательно учитывать, при этом также возрастает роль тщательного контроля за состоянием здоровья девушек и юношей этого возраста [2].

Факторы, влияющие на формирование здоровья студенческой молодежи в процессе обучения, можно условно разделить на две группы. Первую группу представляют объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом. Сюда можно отнести продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, расписание занятий, состояние учебных аудиторий и т. д. Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики. Здесь мы видим режим питания, двигательная активность, наличие или отсутствие вредных привычек, организация досуга и т. д. В реальных условиях обучения и быта именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни в большей степени влияет на здоровье [1].

Цель работы: дать оценку здоровья и здорового образа жизни студентов первого курса ВШЭНиГ. Определить с какими проблемами сталкиваются студенты, пытаюсь соблюдать основные принципы здорового образа жизни?

В исследовании приняли участия 60 студентов первого курса ВШЭНиГ. Им предлагалось анонимно ответить на вопросы анкеты, касающихся здоровья, их интересов и досуга, а также учебы и другие.

Результаты работы показали, что небольшая часть студентов считают себя полностью здоровыми (13%), большинство опрошенных считают себя скорее здоровыми, чем больными (72%), остальные считают себя скорее не здоровыми (10%), не задумываются об этом (5%), а полностью больным не посчитал себя никто. Меньше половины студентов признаются в том, что они не обладают какой-либо информацией о своем здоровье (38%), не совсем обладают информацией (43%), и только меньшая часть студентов считают, что знают все о своем здоровье (19%). Самооценка здоровья студентов служит важным индикатором состояния и динамики здоровья в дополнении к объективным медицинским комиссиям, которые обязательно проводятся на первом курсе обучения в вузе. С другой стороны, самооценка здоровья отражает субъективную характеристику человека, его удовлетворенность условиями жизни. В данном возрасте закладываются отношения к питанию, занятиям физкультурой, курению, формируется образ жизни, сексуальные отношения, и одновременно проявляются факторы риска хронических заболеваний. Студенты высоко оценивают свое здоровье, но при этом у многих существуют серьезные проблемы со здоровьем. Среди опрошенных студентов, имеют хронические заболевания (20%), это хронический пиелонефрит, хронический гастрит, хронический дуоденит, продольное плоскостопие, нарушение осанки, миопия 1 степени, хронический остеохондроз, гайморит, язва. На постоянную усталость указали большинство студентов (34%), легкие недомогания и головокружения (10%). Тем не менее, результаты опроса демонстрируют интерес студентов

к собственному здоровью и к здоровому образу жизни. Они принимают витамины (25%), стараются больше гулять на свежем воздухе (60%), занимаются физкультурой и спортом (38%). Питаются регулярно и правильно (28%), пьют чай из целебных трав (10%), занимаются в тренажерных залах (13%), фитнесом (19%), соблюдают режим дня (23%), занимаются йогой (5%), оздоровительными программами (3%), регулярно посещают врача (5%), делают утреннюю гимнастику (13%), вовремя питаются и ложатся спать (23%).

Хотя вести здоровый образ жизни большинство (78%) опрошенных студентов, но при этом есть причины препятствующие этому. Одной из главных является высокая учебная нагрузка, а также сложность некоторых преподаваемых дисциплин. Большая учебная нагрузка и сложность дисциплин вызывает стресс у студентов, который влечёт за собой множество негативных последствий. Это может быть, как нарушение режима сна и питания, так и увеличение количества вредных привычек и их злоупотребление.

В условиях всемирного вируса ковид19 в анкету были включены вопросы, касающиеся данного заболевания. Среди опрошенных студентов переболели уже 20%. Они сообщили, что перенесли это заболевание легко. Один студент, сообщил, что болел тяжело, у него долго держалась температура. Среди родителей студентов переболели этим заболеванием чуть меньше половины (44%). Есть семьи, которые болели все сразу. Основное заболевание пришлось на сезон зима-весна 2021года.

Вакцинировалось меньше половины (39%) студентов. Прививка от Ковид 19, как они сообщили, необходима была для поступления в университет, заселения в общежитие, а также для совместного путешествия летом с родителями. Остальные посчитали, что прививка не поможет от заражения, боятся последствий от прививки, и в ближайшее время делать ее они не собираются. Одна студентка сообщила, что хочет сделать прививку. Медицинский отвод по возрасту имеют 12% студентов. Среди родителей студентов сделали прививки больше половины (78%), в основном из-за обязательной вакцинации на работе (врачи, учителя, военнообязанные). Тяжело перенесли прививку 13% студентов. У родителей этот процент оказался значительно выше (56%).

Каждый человек, конечно, знает, какое губительное воздействие на организм оказывает употребление табака. Поэтому отношение студентов к курению важно при оценке их образа жизни. Курение выполняет у студентов в основном коммуникативную функцию, является способом завязать отношения, поддерживать разговор в компании. Анализируя ответы нашей анкеты, мы видим, что большая часть девушек (64%) никогда не пробовали курить и не курят в настоящее время. Остальные девушки пробовали курить, а часть студенток курят и в настоящее время (6%). Среди юношей большая часть (54%) курят иногда, но есть и такие которые курят постоянно (12%).

Интерес к информации о здоровом образе жизни и способах улучшения здоровья в студенческой среде достаточно высок. Студенты получают информацию из интернета (55%), программ телевидения (28%), социальных сетей (53%), участвуя во всевозможных марафонах (13%). При этом, уменьшается интерес студентов к специализированным источникам информации журналам, книгам о здоровье (15%).

Питание студентов заслуживает особое значение. Питаются регулярно 3–5 раз в день 38% опрошенных студентов, менее трех раз в день питается большая часть исследуемых студентов. А о перекусе, когда придется, мечтают 12% девушек и юношей. Из полученных данных мы сделали вывод, что студенты ВШЭНиГ хотели бы соблюдать правильный режим питания, но это не всегда получается. Очень часто это происходит из-за нехватки времени и средств. Что касается вопроса о включении в рацион фруктов и овощей, многие из учащихся

говорили о высокой цене на эти продукты. В основном довольны своим питанием студенты, проживающие дома с родителями.

Мечтали поступить в университет 45% студентов, не поступили в другие вузы и учатся здесь 40%, так хотели родители 15%, Студентам нравится учиться в университете. Так ответили почти все студентов первого курса, участвующих в эксперименте. И только два человека пока не поняли, нравится им учиться или нет. Большой интерес проявляют студенты к занятиям по прикладной физической культуре. Им нравится преподаватель, интересно проходят занятия, насыщенные занятия, хорошая база для занятий, можно держать себя в хорошей форме и в тонусе. Среди основных причин, побуждающих к занятиям физкультурой и спортом, студенты отмечают желание укрепить собственное здоровье, забота о своем внешнем виде (38%), желание улучшить фигуру (60%), повысить физическую подготовленность (25%), снять усталость и повысить работоспособность (20%). Многие из студентов по возможности занимаются или хотели бы заниматься спортом, но, существуют препятствующие этому факторы. Это большая занятость, отсутствие времени и средств на посещение различных спортивных секций. Все же большая часть студентов занимаются спортивной деятельностью, что очень радует нас преподавателей физической культуры.

Выводы по работе. Основные требования здорового образа жизни – двигательная активность, рациональное питание, комфортные условия учебы и быта, рациональный режим труда и отдыха, оптимальная физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, нормальная интимная жизнь, использование традиционных и нетрадиционных средств оздоровления. Большинство этих требований носит субъективный характер, и их выполнение зависит исключительно от самого человека. Как показали результаты исследования, примерно треть опрошенных студентов не заинтересованы в соблюдении режима сна, правильном питании и отказе от вредных привычек. Они не хотят вести здоровый образ жизни, не интересуются и не следят за своим здоровьем, не занимаются спортом, многие пропускают уроки физической культуры в университете. Но все-таки большая часть студентов заинтересованы в обратном. Это даёт надежду на привлечение всё большего количества юношей и девушек вести здоровый образ жизни, следить за своим здоровьем. Чтобы решить проблему соблюдения здорового образа жизни молодежи требуется заинтересованность обеих сторон, т.е. нас преподавателей и самих студентов.

Литература

1. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2007. Вып. 4. С. 197-203.
2. Ахметов Е.В. и др. Студенчество: проблемы здорового образа жизни. Н. Новгород: НИСОЦ, 2009. 184 с.

© Голубина О.А., Агеева О.Н., Юшманова Е.В., Кочнев А.В., 2021

УДК 378.172

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/26>*Голубина О.А.**ORCID: 0000-0002-3443-7820, канд. пед. наук;**Агеева О.Н., Юшманова Е.В., Нейман М.А.**Северный (Арктический) федеральный**университет имени М.В. Ломоносова,**г. Архангельск, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Аннотация. В работе анализируется стрессовое состояние организма – стрессовое напряжение, его основные признаки и причины. Основное внимание уделено роли физической культуры в жизни студентов. Изложены основные принципы применения разных методов в качестве профилактики против наступления стрессового состояния.

Ключевые слова: студенты, стрессовое состояние, здоровье человека, физическая культура, дыхательные упражнения, физические нагрузки.

*Golubina O.A.**ORCID: 0000-0002-3443-7820, Ph.D.;**Ageeva O.N., Yushmanova E.V., Neiman M.A.,**Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov,**Arkhangelsk, Russia*

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FIGHT AGAINST STRESS IN THE LIFE OF A MODERN STUDENT

Annotation. The paper analyzes the stress state of the body - stress stress, its main signs and causes. The main attention is paid to the role of physical culture in the life of students. The basic principles of using different methods as a preventive measure against the onset of a stressful state are outlined.

Keywords. Students, stress, human health, physical culture, breathing exercises, physical activity.

В современном мире в соответствии с его темпами и режимом, человек все меньше задумывается о значимости собственной двигательной активности. Все больше ручной труд заменяется машинным, средства передвижения становятся все совершеннее, ритм жизни все быстрее, и в этих условиях людям не хватает ни времени, ни сил, для того, чтобы следить за собственным здоровьем.

Движение является для живого организма основной физиологической потребностью. Неудовлетворение этой потребности в течение длительного времени приводит к развитию серьезных отклонений в состоянии здоровья, преждевременному старению и смерти. Тема влияние и роль физической культуры будет актуальна для каждого человека, и в особенности для студентов. Они большую часть времени проводят в неудобных статических позах, что приводит к множественным негативным последствиям, таким как общее ухудшение состояния здоровья, повышенная утомляемость, нарушение осанки, что в свою очередь вызывает смещение внутренних органов и нарушение их работы.

Стрессовое состояние присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности, несомненно.

Стрессовые ситуации возникают и дома, и на учебе, и на работе. Именно стресс является причиной многих заболеваний. Стрессовое состояние наносит немалый вред здоровью человека. А здоровье - одно из условий достижения успеха любой деятельности.

Цель работы: Оценить отношение современных студентов к занятиям физической культурой. Определить роль физической культуры в борьбе со стрессовым состоянием. Выявить наиболее привлекательные для студентов виды спорта и побудить руководство высших учебных заведений к действиям, направленным на повышение интереса студентов к спорту путем внедрения желаемых занятий в программу физической культуры.

Задачи: провести сравнительное исследование предпочтений студентов высшего учебного заведения, изучить мотивы и стимулы к занятиям физической культурой, определить роль и значение физической культуры в борьбе со стрессом.

В исследовании участвовало 65 девушек – студенток первого курса Северного вуза, постоянно проживающих на территории Архангельской области.

Слово «стресс» в английском языке обозначает состояние давления, натяжения, усилия, напряжения, а также внешнее воздействие, создающее это состояние [1].

В 1936 г канадский физиолог Ганса Селье показал, что существует общая неспецифическая реакция организма на любую «вредность», направленная на мобилизацию защитных сил организма. Эту реакцию он назвал стрессом [1].

Селье выделил три стадии развития стресса. Первая – реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма. За ней наступает стадия сопротивления, когда организму удается (за счет предшествующей мобилизации) успешно справиться с вредными воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Если же действие вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть, наступает третья стадия – истощения. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым вредностям, увеличивается опасность заболеваний. Возникающие при стрессе сложные физические и биохимические сдвиги – это проявление древней, сформированной в ходе эволюции оборонительной реакции или, как ее называют, – реакции борьбы или бегства [2].

Стресс вызывает активацию симпатической нервной системы. Она возникает рефлекторно при любом эмоциональном возбуждении, учащение пульса при волнении, мгновенная бледность от страха и т. д. При достаточно сильных и частых стрессах в реакцию дополнительно вовлекаются эндокринные системы, действие которых является еще более длительным и может влиять отрицательно на внутренние органы, их активация повышает риск инфаркта миокарда, повышает активность щитовидной железы, что, в свою очередь, приводит к дополнительному усилению активности симпатической нервной системы.

Если бы за каждым стрессом сразу же следовала физическая активность, выделившийся избыток аварийных гормонов истратился бы на ее обеспечение и стресс не имел бы вредных последствий [3].

Напряжение мышц, связанное со стрессом, приводит к различным болям в пояснице, мышцах головы и шеи. Боль в мышцах может возникать от накопления в мышцах продуктов обмена при длительном напряжении. Хронические стрессы могут, не проявляя в каком-либо конкретном заболевании, приводить постоянно пониженному настроению. Плохая работоспособность, вялость, пассивность, бессонница или неглубокий, беспокойный сон, не дающий чувства отдыха, – все это может быть результатом стресса.

Чтобы помочь себе справиться со стрессовой ситуацией, можно использовать гимнастику расслабления (релаксации), метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания

эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения. Данный способ широко применяется в различных видах спорта для снятия нервно-эмоционального перенапряжения спортсменов перед соревнованиями, в трудовой деятельности – для уменьшения усталости и профилактики стрессов.

Истоки современных релаксационных гимнастических комплексов – это прежде всего йога, тай-цзи-чжуань, кунг-фу. Релаксационное состояние может быть достигнуто внушением, самовнушением, специальными физическими упражнениями, но независимо от того, чем оно вызвано, всегда сопровождается снижением эмоциональной возбудимости и улучшением общего состояния.

Напряжение определённых групп мышц происходит в зависимости от характера эмоциональных реакций. При страхе наиболее напряжены мышцы артикуляции и затылка, при депрессии – дыхательная мускулатура. Самоанализ мышечного состояния позволяет выявить индивидуальные «мышечные спазмы» и целенаправленно проводить их расслабление, изменяя при этом эмоциональное состояние. Релаксационную гимнастику можно проводить во время ходьбы, чередуя напряжение отдельных групп мышц при максимальном расслаблении других, не принимающих участия в движении.

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием, использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это даёт дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно так же правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Если всё в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. С помощью глубокого, спокойного и ровного дыхания можно предупредить перепады настроения. От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни (<https://clck.ru/Ysc6b>).

Бег, плавание, прогулки в зимнем лесу на лыжах, как и любые физические нагрузки, увеличивает выработку эндорфинов и серотонина, что приводит к улучшению настроения и стабилизации психики человека. По мнению многих специалистов – регулярные пробежки не менее эффективны, чем психотерапия или антидепрессанты [2]. При регулярных занятиях постепенно изменяется отношение к себе, а также растёт уверенность в собственных силах.

В результате проведенного исследования мы определили, что большинство опрошенных студенток положительно относятся к занятиям физической культуры и понимают их значимость в собственной жизни, а также считают, что физическая культура помогает им справиться в стрессовых ситуациях.

Больше половины девушек отмечают, что в конце учебного дня испытывают общую усталость организма, что свидетельствует о необходимости повышения общего тонуса, и необходимости занятий физической культурой и спортом (рис. 1).

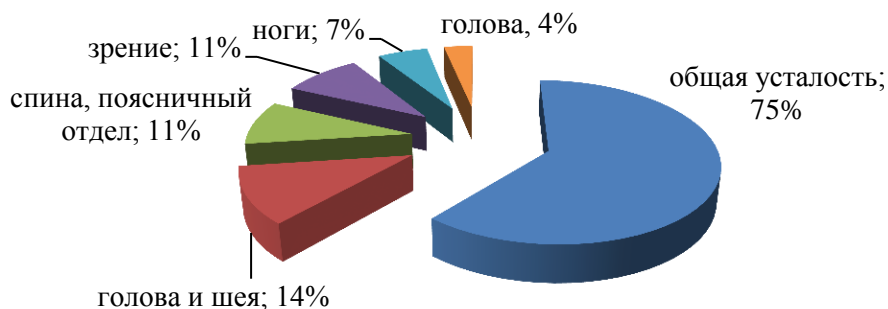


Рис. 1. Оценка характера усталости студентами

Большинство студентов (75%) утверждают, что занятия физической культурой не только необходимы, но и обязательны, так они поддерживают свою физическую форму, повышают эмоциональное состояние, улучшают свой внешний вид (рис. 2).

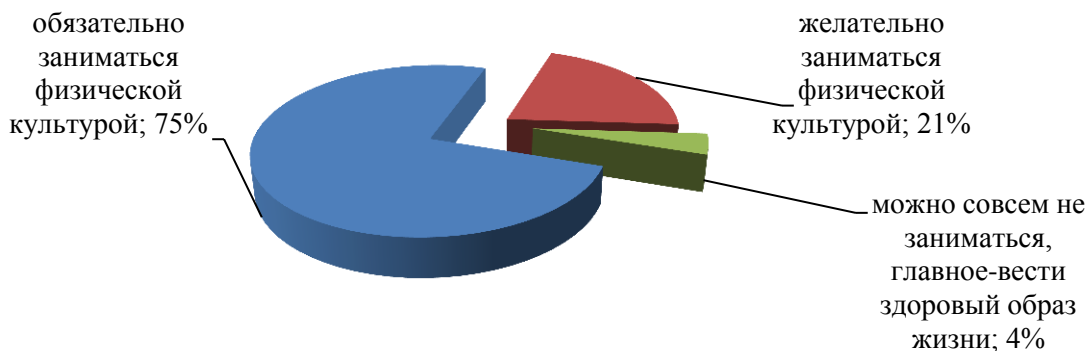


Рис. 2. Оценка роли занятий физической культурой в сохранении и укреплении здоровья

Большинство студенток (61%) утверждают, что занимаются физической культурой достаточно регулярно не только в высшем учебном заведении, но и самостоятельно; посещают спортивные секции, кружки, мероприятия и спортивные праздники, йогу, мастер классы. Наиболее востребованными видами спорта являются спортивные игры, такие как баскетбол, волейбол, плавание, настольный теннис, занятия в фитнес группах, танцы, йога. Мотивациям к занятиям среди девушек является улучшение собственной фигуры (телосложения), поддержание физической подготовленности, снижение уровня психологического состояния, а также сохранение и укрепление здоровья (рис. 3).

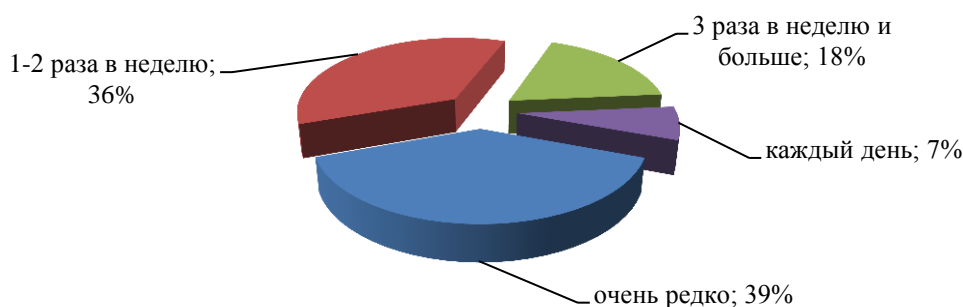


Рис. 3. Частота самостоятельных занятий физической культурой и спортом среди студентов

Выводы по работе. Стресс это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Нельзя допускать победы стресса над собой. Надо готовить себя к сложным жизненным ситуациям, которые обязательно нам встретятся на учебе, и на работе, и в личной жизни. Помочь в этом могут занятия физической культурой. Как показал опрос, большинство студентов считают, что занятия физической культурой помогают им справиться в стрессовых ситуациях. Снижают стресс и повышают эмоциональное состояние. В свою очередь, физическая культура, являясь частью общей культуры является неотъемлемым компонентом целостного развития личности, а также необходимым условием для гармоничного развития и нормального функционирования всего организма.

В ходе исследования было выявлено, что студенты с должным вниманием относятся к занятиям физической культурой. Осознают роль и значимость ее в собственной жизни и положительно относятся к спорту и здоровому образу жизни в целом. Однако следует отметить, что существует необходимость детального рассмотрения программы занятий физической культуры с целью ее совершенствования и доработки, а значит приобщения студентов к занятиям физической культурой не только в рамках учебной деятельности, но и формирования стабильного интереса и стремления к повышению двигательной активности будущих молодых специалистов.

Литература

1. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988.
2. Губачёв Ю.М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л., 2001.
3. Рутман Э.М., Как преодолеть стресс. М., 2006.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: 2-е изд., испр. и доп. Тюмень: Академия, 2003. 480 с.

© Голубина О.А., Агеева О.Н., Юшманова Е.В., Нейман М.А., 2021

УДК 796.011.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/27>*Горбачев А.С., Рубахина Е.И., Могилей Д.О.**Сибирский государственный университет науки и технологий**им. академика М.Ф. Решетнева,**г. Красноярск, Россия*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В данной работе исследуются методологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта. Кроме того, он реализует одно из важных направлений развития физической культуры, согласно которому идея физического развития учащихся занимает центральное место в курсе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, аспекты, методы, развитие.

*Gorbachev A.S., Rubakhina E.I., Mogiley D.O.**Siberian State University of Science and Technology**named after Academician M.F. Reshetnev,**Krasnoyarsk, Russia*

THEORETICAL-METHODOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Annotation. This work examines the methodological and psychological-pedagogical aspects of physical culture and sports. In addition, it implements one of the important directions in the development of physical culture, according to which the idea of physical development of students occupies a central place in the course of physical education.

Keywords: physical education, aspects, methods, development.

Процессы физического воспитания оказывают конкретное влияние на внутренний мир человека, на его понимание и поведение. Под воздействием физических упражнений повышается сопротивляемость болезням, действию раздражающих факторов и ситуаций, меняется характер деятельности всех органов и систем организма, улучшается их структура, улучшается соматическое и психическое здоровье. Таким образом, необходимо не только способствовать тому, чтобы физические упражнения благотворно влияли на умственное развитие учащихся, но и сами учащиеся получали начальные знания о механизмах этого воздействия. В теории физической культуры появились новые понятия «физическое воспитание» и «физическое воспитание», которые с позиций культурологического подхода расширили представление о значении физической культуры.

Результаты исследований последних лет позволяют говорить о постепенном ухудшении самочувствия и физической подготовленности студентов. Классические модели физического воспитания малоэффективны в современной социокультурной ситуации. Для повышения эффективности учебного процесса необходимы новые организационные, методические и психологические мысли, поиск новых подходов к физическому воспитанию.

Таким образом, актуальность данного исследования заключается в том, что в данной работе исследуются методологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта. Кроме того, он реализует одно из важных направлений развития физической культуры, согласно которому идея физического развития учащихся занимает центральное место в курсе физического воспитания.

Теория и методика физического воспитания – это наука об общих и частных закономерностях, характеризующих содержание и формы построения физического воспитания как педагогически организованного процесса, органично включенного в общую систему воспитания человека.

Развитие личности, вовлеченной в образовательный процесс, определяется рядом аспектов. С одной стороны, они выступают как совокупная величина внешних движущих сил общего развития, а с другой - как совокупность действующих сил внутреннего развития, изменяющих личностную идентичность человека. В результате у него появляется возможность самостоятельно осваивать новые социальные ценности, раскрывать собственные умственные и физические способности, утверждая свое индивидуальное состояние.

Физическому воспитанию отводится особая роль в трудоемком процессе формирования личности. Это создает надежную основу для развития здоровья для формирования других аспектов человеческой культуры, обеспечивает гарантии продуктивности учебно-познавательной работы и общения в сложных социально-экономических и экологических условиях, способствует накоплению начального навыка адаптации работника к условиям рыночных отношений и рынка труда. Эта адаптация становится необходимой, потому что рынок связан с умственным и физическим напряжением, риском, конкуренцией, ответственностью и высоким профессионализмом, с умением выстраивать правильную систему взаимоотношений и рабочего поведения [7].

Для новой методологии образования конкретизация осознания сущности человека становится основополагающей, поскольку его интересы в образовании являются приоритетными. В связи с этим методологически оправдано выстраивать психолого-педагогические системы физического воспитания, отталкиваясь от осознания человека как субъекта:

- 1) предметно-познавательная деятельность;
- 2) социальная активность;
- 3) экзистенциальная активность;
- 4) физическая активность.

Этот когнитивный подход полностью подходит для методологического представления образования в синтезе его четырех основных функций – социальной, экономической, культурной, валеологической; и в динамике четырех основных процессов образования – обучения, развития, воспитания, защиты и поддержания здоровья. Следовательно, можно сказать, что эффектом физического воспитания считается физическое воспитание, которое в прямом согласии с гуманистической парадигмой образования можно определить как работу личности по позитивному самообразованию, в процессе которой найдено решение проблемы телесного, психологического, психического и нравственного плана и результаты этой работы достигаются в виде сформированной ею системы ценностей [3].

Теоретические и методологические аспекты

Согласно концепции В.К. Бальсевича в определении физической культуры значимыми являются 2 аспекта:

- 1) указание на основную особенность физической культуры как результата физического воспитания (на активность личности по позитивному самообразованию);
- 2) указание на основную особенность результата деятельности (сформированную им систему ценностей).

Первое предполагает наличие субъекта самообразования, второе – наличие признака двойственности процесса самообразования [6].

С этих позиций методологическая перспектива разработки проблемы актуализации физического воспитания студентов представляется очевидной, поскольку она:

- она основана на определенной социально-педагогической реальности, которая задает ее содержание;
- она имеет объективные и логические основания для осуществления деятельности: нормы, установки, источники, укорененные в новой парадигме образования;
- она руководствуется принципами честности и корректности с точки зрения человека в области образования.

Взаимодействие преподавателя и студента является основным механизмом обновления физического воспитания студента

Анализ структуры и функций компонентов предметного блока педагогической деятельности позволяет сформулировать определение педагогической технологии и применить его к построению технологий актуализации физического воспитания студентов. Концепция «Физическое воспитание: методология разработки и технология реализации», разработанная Л.И. Лубышевой, предусматривает необходимость создания части педагогических технологий для развития интеллектуальных ценностей физической культуры, интеллектуализации сферы образования [5].

Технологии, по мнению автора, должны строиться на основе ряда подходов:

инициативный подход к изучению физической культуры, который ориентирован не только на усвоение знаний, но и на методы этого усвоения, стандарты и способы мышления и деятельности, формирование познавательных и творческих качеств личности. Особенностью этого подхода является его стремление ответственно внедрять методы двигательной и спортивной деятельности и умение использовать их при организации здорового образа жизни; подход к изучению физической культуры, основанный на: индивидуализации физического воспитания; выбор индивидуальных форм и средств их физической активности; организация мобильности человека в соответствии с его ценностными ориентациями, потребностями в области физической культуры; подход к изучению физической культуры, основанный на физическом воспитании, саморазвитии, самореализации, в соответствии с задатками для определенного вида работы. Технологии развития мобильности, построенные на основе критериев, обеспечивающих проявление функции самообразования при организации самостоятельной физкультурно-спортивной работы и времени, затрачиваемого на эту деятельность [4].

Психолого-педагогические механизмы физического самовоспитания студентов связаны с идеями:

- о самоопределении как труде и результате выбора индивидом собственной позиции, целей и средств реализации в конкретных обстоятельствах социальной жизни;
- о физическом самообразовании как работе, в результате которой ребенок осознает собственные социально значимые физические возможности, их адекватное и интенсивное проявление в учебно-познавательной деятельности, в мышлении и общении, в овладении навыком физической культуры с учетом требований, которые предъявляются в ходе реализации общеобразовательной программы;

– об актуализации физического воспитания как субъектного взаимодействия в процессе решения различных ситуаций физического развития, которое имеет форму поддержки и определяет процессы физического самообразования в части зоны ближайшего развития [1].

Одним из наиболее эффективных психолого-педагогических аспектов обучения, реализуемого во время физической активности, считается комплексный метод управления состоянием и активностью учащихся, основанный на принципе сопряженных действий. Суть этого принципа заключается в том, что используемые средства позволяют добиться определенных изменений в физической сфере, которые способствуют направленным изменениям в ментальной сфере. В этом случае воздействие применяется как последовательно, так и параллельно. Воспитательная работа, направленная на физическое воспитание и спорт, может изменить поведение человека, которое напрямую зависит от вредных привычек. Но чрезмерная реклама экстремальных видов спорта и пристрастие к опасным для здоровья видам деятельности наносят большой вред людям.

В современном обществе необходим здоровый, социально адаптированный и активный человек. Более половины этого зависит от образа жизни, здоровый образ которого необходимо формировать постоянно, в том числе и во время занятий физкультурой [9].

Процесс разработки не классифицируется по обычному прогрессу в направлении повышения отдачи от функционирования и совершенствования системы. В течение общего периода жизни развитие состоит из сочетания приобретений и потерь. Психическое развитие всегда является согласованием современных и регрессивных преобразований, хотя соответствие этих разнонаправленных процессов на разных этапах жизненного пути индивида существенно меняется [2].

Прогрессивное развитие, являясь переходом от низкого к высокому, от менее совершенного к более совершенному, включает в себя определенные элементы регресса: качественную направленность развития, актуализирующую и создающую большой спектр определений психологического развития личности, в то же время ограничивающую возможность ее формирования в других направлениях.

Концепция развития как единства действий дифференциации и интеграции также важна для психологии. Процесс становления – это движение от общего к личному, от однородных, целостных, масштабных форм к гетерогенным формам. Это процесс разделения, дифференциации объекта. Одновременно развитие – это процесс координации, соединения, интеграции отдельных компонентов объекта в целостные структуры. Эти два процесса имеют общий характер и взаимозаменяемы.

Развитие - это не самораскрытие объекта, актуализация присущих ему качеств, а смена состояний, в основе которой лежит невозможность по каким-то первопричинам сохранения существующих методов функционирования [8].

Литература

1. Агапов И.Г. Учимся продуктивно мыслить. Библиотечка «Вестника образования». 2001. № 2. С. 3-22.
2. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физ. культуры. 1993. № 4. С. 21-22.
3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физ. культуры. 1999. № 4. С. 21-28.

4. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. СПб.: Питер, 2000. 304 с.
5. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. М.: Высшая школа, 1991. 204 с.
6. Гез Н.И. Книга для учителя к «Учебнику немецкого языка для VIII класса школ с углубленным изучением немецкого языка». М.: Просвещение, 1987. 126 с.
7. Гуревич П.С. Психология. М.: Знание, 1999. 304 с.
8. Дридзе Т.М. Текстовая деятельность в структуре социальной коммуникации: Проблемы семиосоциологии. М.: Наука, 1984. 268 с.
9. Ерасов Б.С. Социальная культурология. В 2 ч. М.: Аспект-Пресс, 1994. Ч. 1. 384 с., Ч. 2. 240 с.

© Горбачев А.С., Рубахина Е.И., Могилей Д.О., 2021

УДК 796.011

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/28>*Греков Ю.А.**ORCID: 0000-0002-8778-9539, канд. пед. наук**Российский университет транспорта,**г. Москва, Россия*

КОНТРОЛЬ И МЕТОДИКА ОЦЕНКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается важность и актуальность контроля и самоконтроля за работой по физической культуре студентов транспортных вузов. Выделяются основные методики оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий, рассматриваются этапы контроля в процессе занятий.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, физическое воспитание, самостоятельная работа, самоконтроль.

*Grekov Yu.A.**ORCID: 0000-0002-8778-9539, Ph.D.**Russian University of Transport,**Moscow, Russia*

CONTROL AND METHODS OF EVALUATION OF INDEPENDENT WORK ON PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF TRANSPORT UNIVERSITIES

Annotation. This article discusses the importance and relevance of monitoring and self-monitoring of the work on physical culture of students of transport universities. The main methods of evaluating the effectiveness of physical culture and recreation classes are highlighted, the stages of control in the course of classes are considered.

Keywords: students, physical culture, physical education, independent work, self-control.

Одним из перспективных направлений организации работы по укреплению здоровья и развитию физических качеств студентов транспортных вузов является контроль их физического развития и физической подготовленности. Система контроля позволяет не только проводить анализ, оценку и прогноз физического здоровья, но и разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление здоровья и улучшение показателей физической подготовленности [3]. Для этого необходим постоянный контроль, который является неотъемлемой и обязательной составляющей любой программы по физическому воспитанию, одним из критериев оценки результативности процесса физического воспитания.

Под контролем в физическом воспитании студентов понимается система показателей, дающая объективную информацию о происходящих изменениях в физическом развитии, физической подготовленности и состоянии здоровья в процессе жизнедеятельности [4].

Важной задачей является обучение студентов транспортных вузов самоконтролю. Самоконтроль является регулярным самостоятельным наблюдением занимающихся за своим состоянием здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль имеет значительное воспитательное и образовательное значение, результаты которого позволяют точно оценить физическое состояние и правильно подобрать, и корректировать физическую нагрузку, и тем самым избегать различных травм и перетренированности.

Итак, необходимость обучения навыкам проведения самоконтроля, разъяснение значения регулярного проведения самоконтроля является актуальной темой современных исследований.

Диагностика при занятиях физическим воспитанием, исходя из всего выше сказанного, играет важную роль. Она необходима для предупреждения возможных проблем со здоровьем у студентов на занятиях физической культурой и спортом, помогает дифференцированно сопоставить предусматриваемые физические нагрузки с физическими возможностями.

Выделяют три основных вида контроля: этапный контроль – оценивается этапное состояние (подготовленность); текущий контроль – определяется повседневные (текущие) колебания в состоянии; оперативный контроль – оценивается состояние в данный момент [1].

Этапный контроль выполняется с помощью тестов, результаты которых варьируются в зависимости от повседневных колебаний в состоянии. Он подразумевает регистрацию результатов различных упражнений, тесты вначале и в завершении определенного этапа занятий физической культурой и спортом. Продолжительность этапа колеблется от 20–40 дней вплоть до учебного года в рамках занятий физическим воспитанием.

Этапный контроль дает возможность объективно охарактеризовать состояние только в том случае, когда показатели соотносятся с нормами и нормативами.

В основе индивидуальных норм находится сопоставление одного и того же студента в различных состояниях.

Текущий контроль в системе физического воспитания содержит четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная система управления тренировочным процессом в целом. Сущность текущего контроля характеризуется учетом объема и интенсивности тренировочных нагрузок; оценкой по параметрам физической, функциональной и психологической подготовленности на основе выделения их более информативных критериев. Если учитываются все вышеуказанные параметры, можно говорить о комплексности текущего контроля. Задача оперативного контроля заключается в оценке состояния в моменте, непосредственно после исполнения определенного упражнения, серии упражнений либо всего тренировочного занятия. Определяется реакция организма на определенную дозированную тренировочную нагрузку, время отдыха до последующего упражнения, серии, тренировки. В зависимости от результатов оперативного контроля ведется коррекция подготовки.

Данные оперативного контроля дают возможность получать необходимую информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время выполнения занятия. Данные сведения нужны для эффективного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Эффективная система контроля, которая предполагает применение как интегральных, так и дифференцированных показателей, дает возможность объективно дать оценку готовности, дает возможность наблюдать за развитием физической формы. А также судить о состоянии готовности в определенное время, определять основные факторы, за счет которых достигнуто это состояние, индивидуализировать процесс подготовки на базе учета

особенностей личности, сравнивать уровни подготовленности, обозначить главные направления коррекции тренировочного процесса.

В высших учебных заведениях этапный и текущий контроль, как правило, соотносится с семестром и учебным годом. Самоконтроль кроме того входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Все методы оценки и средства контроля обладают педагогическим, психологическим и медико-биологическим характером и их подбор зависит от особенностей системы физических упражнений в конкретном образовательном учреждении, состава занимающихся, наличия определенных материально-технических условий. В связи с этим в транспортных вузах виды контроля и сроки будут соответствовать нагрузкам, с которыми сталкиваются студенты в процессе учебно-практической деятельности.

Самоконтроль – это наблюдения самих занимающихся за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием занятий на организм с помощью оценки субъективных показателей, простых и доступных проб и тестов, не требующих сложной аппаратуры и расчетов [1]. Его цель – оценка эффективности занятий в соответствии с поставленными в них задачами.

Наиболее удобной формой самоконтроля является ведение специального дневника самоконтроля, что позволяет отслеживать и корректировать оптимальное планирование нагрузки, эффективность занятий, соотношение интенсивности нагрузки и отдыха и т. д., также регистрировать антропометрические изменения в организме, показатели, функциональные пробы, тестирование физической подготовленности, контроль выполнения недельного двигательного режима и т. п.

Данные субъективных и объективных показателей регулярно записываются в дневник самоконтроля, который представляется для просмотра врачу или педагогу с целью оценки функциональных изменений организма и дачи рекомендаций занимающемуся по совершенствованию методики и планированию объема физической нагрузки [2].

Благодаря самонаблюдению, занимающиеся имеют возможность самостоятельно контролировать тренировочный и оздоровительный процесс. К тому же самоконтроль имеет чрезвычайно важное педагогическое и воспитательное значение, привлекает личность к спортивным наблюдениям и оценке своего состояния здоровья, физического развития, к анализу использованной методики тренировки или занятий физическими упражнениями, что является фундаментальным в системе самостоятельных действий с использованием средств физического воспитания и спорта.

Также необходимо акцентировать внимание на учебной функции контроля и самоконтроля при условии проявления активности и сознания процесса обучения, когда воспитанники начинают понимать научную обоснованность, особенности применения средств физической культуры, управляют процессом совершенствования двигательных умений и развитием физических способностей по вектору алгоритма «от простого к сложному», к «систематичности и системности деятельности» [4].

Самоконтроль осуществляется на основе субъективных (самочувствие, сон, аппетит, положительные и отрицательные эмоции, умственная и физическая работоспособность, нарушение режима) и объективных показателей (контроль частоты сердечных сокращений, артериального давления, дыхания, веса, жизненной емкости легких и др.).

Методика оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий в транспортных вузах строится в соответствии со следующими принципами:

– функциональные пробы необходимо проводить в период времени, когда до них не было физических нагрузок, бессонных ночей, а также студенты не употребляли сытную еду и их эмоциональное состояние находится в норме;

– пробу нельзя проводить в день, когда нагрузки на занятиях были значительными;

– испытания необходимо проводить в одинаковых условиях для того, чтобы их результаты можно было сопоставить и увидеть разницу между физическими показателями;

– необходимо следить за исправностью используемых измерительных приборов;

– при повторных замерах принято использовать те же приборы, что и в первый замер.

Также замеры должны проводить те же исследователи, т.к. может сказаться методика оценки конкретным человеком конкретного теста;

– обследование нужно проводить в одно и то же время, утром.

Таким образом, в рамках данной статьи нами были рассмотрены основные особенности контроля и методики оценки самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов транспортных вузов, показана важность контроля и самоконтроля на занятиях по физической культуре и спорту.

Литература

1. Денисенко В.А., Иванов Н.Т. Самоконтроль физического состояния студента. АСОУ, 2010. С. 10.

2. Ярчак Е.Н., Володкович С.Л. Дневник самоконтроля. Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2007. 19 с.

3. Постол О.Л., Аленькина П.С., Тюрина Ю.А. Особенности влияния физической активности на студентов Российского университета транспорта // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: Сборник трудов Международной научно-практической конференции. М.: РУТ. С. 117-120.

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гайдарики, 2003. 448 с.

© Греков Ю.А., 2021

УДК 796.091

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/29>*Григорьев В.И.**ORCID: 0000-0002-9643-238X, д-р пед. наук**Санкт-Петербургский государственный**экономический университет,**г. Санкт-Петербург, Россия,*

ЕВРОЦЕНТРИЗМ ИМПЕРСКОГО ПРОЕКТА ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА РОССИИ

Аннотация. В материалах статьи с онтологических позиций дана историческая оценка влиянию англосаксонской модели спорта на становление олимпийского спорта в России (1890–1917). Целью исследования является определение возможностей развития российского проекта, заданным евроцентричным дискурсом. Проведен фрактальный анализ движущих сил, стимулов и алгоритмов развития, органичных российскому менталитету и традициям. Концентрация социальных и биотических факторов на двух полярных полюсах доказывает подверженность энергоинформационного функционала и конкурентоспособности российского проекта влиянию англосаксонской модели.

Ключевые слова: антропоцентризм, полином, сингулярность, экспектации, функционал.

*Grigorev V.I.**ORCID: 0000-0002-9643-238X, Ph.D.**Saint Petersburg State University of Economics,**Saint Petersburg, Russia*

EUROCENTRISM OF THE IMPERIAL PROJECT OF THE OLYMPIC SPORT OF RUSSIA

Annotation. The article gives a historical assessment of the influence of the Anglo-Saxon model of sport on the formation of the Olympic sport in Russia from an ontological standpoint (1890–1917). The aim of the research is to determine the possibilities for the development of the Russian project, given by the Eurocentric discourse. A fractal analysis of the driving forces, incentives and development algorithms, which are organic to Russian mentality and traditions, is carried out. The concentration of social and biotic factors at two polar poles proves the susceptibility of the energy-information functional and competitiveness of the Russian project to the influence of the Anglo-Saxon model.

Keywords: anthropocentrism, polynomial, singularity, expectations, functional.

Актуальность избранного направления исследования обусловлена чувствительностью феномена спорта к влиянию биотических и социальных факторов, формирующих социокультурные смыслы, конкурентоспособность и социальные нормы спортивной деятельности. В основе решения данной проблемы с онтологических позиций лежит синтез функциональных связей, характеризующих экспектации спорта в гармонизации психосемантической структуры и двигательной культуры человека. Интеграция естественных и исторических подходов в границах этих связей позволяет оценить влияние внешних и внутренних факторов системы спорта на телесную и духовную гармонизацию человека. Действительно спортивная наука накопила богатый опыт исследования внешних и

внутренних факторов, оказывающих влияние на базовую идеологию и функции российского спорта. Однако до сих пор не дана оценка внешним факторам, задающим границы изменчивости российского проекта. В частности, остается открытым вопрос влияния англосаксонской модели спорта на формирование культурной и цивилизационной идентичности российского проекта. Целью исследования является оценка уникальных возможностей, условий и потенциала развития имперского проекта спорта.

Методы исследования. Обоснование выдвинутой гипотезы решено в рамках системной методологии, сосредоточенной на повышение устойчивости динамического развития и конкурентоспособности российского спорта благодаря использованию собственных ресурсов. Инструментальное поле работы включает мета-анализ литературы, статистических данных Федеральной государственной статистики России (ФСГС, Росстат). При выделении и интерпретации латентных связей между элементами и факторами влияния f_1-f_n использован фрактальный и структурно-логический анализ, методы аппроксимации. Последующая операционализация стимулов и точек роста использована в синтезе российского проекта.

Результаты исследования. Решение поставленных задач осуществлялось в ходе фрактального анализа связей, обнаруженных в фазах подъёма и спада в жизненном цикле развития (1890–1917). Определена биполярная структура факторов, экспортируемая европейским консенсусом в Россию. Факторы и регламенты влияния $f_1-f_n(0,771)$, сосредоточенные в базовом полюсе WT, позволяют оценить функции спорта в «органическом развитии общества» (по Н. Бердяеву). В противоположном полюсе DP сосредоточены полиномы и эффекты (s_1-s_n), указывающие на необходимость смены структурного кода и функций проекта для снижения издержек стагнации в развитии.

Факторы f_1-f_6 , сосредоточенные в векторе WT, указывают на экспорт в Россию передовой англосаксонской модели (табл.). Европа, как регулятор спортивной моды, априорно ставит Россию в позицию «догоняющего развития». Поэтому российский проект ориентирован на намерстывание, прямое заимствование в Европе востребованных видов, норм и ценностей спорта. Базисную платформу культурных норм развития составляют императивы телесной гармонизации человека и постулаты олимпизма Пьера де Кубертена (1894).

Таблица

Информационная матрица внутри- и межсистемных связей между факторами ($f-f_n$), формирующими энергоинформационный функционал российского спорта

| Факторы $f-f_n$ | Сила влияния фактора | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|--------|
| | s_1 | s_2 | s_3 | s_4 | s_5 | s_6 | s_7 | ... | s_n |
| f_1 | 0,801 | 0,500 | 0,470 | 0,202 | 0,200 | 0,126 | 0,111 | ... | 0,401 |
| f_2 | 0,421 | 0,366 | 0,188 | 0,442 | 0,302 | 0,211 | 0,165 | ... | 0,322 |
| f_3 | 0,208 | 0,201 | 0,190 | 0,132 | 0,104 | 0,108 | 0,111 | ... | 0,135 |
| f_4 | 0,114 | 0,109 | 0,101 | 0,100 | 0,118 | 0,121 | 0,123 | ... | 0,121 |
| f_5 | 0,102 | 0,134 | 0,140 | 0,122 | 0,139 | 0,120 | 0,111 | ... | 0,122 |
| f_6 | 0,322 | 0,270 | 0,209 | 0,198 | 0,112 | 0,132 | 0,121 | ... | 0,133 |
| f_7 | -0,601 | -0,405 | -0,371 | -0,302 | -0,201 | -0,187 | -0,170 | ... | -0,306 |
| ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| f_n | 0,522 | 0,446 | 0,228 | 0,208 | 0,221 | 0,124 | 0,133 | ... | 0,308 |

Связи между факторами f_1-f_6 (0,421-0,801) характеризуют европейский протекционизм развития российского проекта. Фактически, это «окно в Европу», раскрывающее возможности спорта в социокультурном измерении человеческого

потенциала. На это указывают публикации ряда Санкт-Петербургских еженедельников: «Петербургский листок», «Спутник здоровья», «Спорт», где обсуждается зависимость российского проекта от европейской конъюнктуры. В развернувшемся дискурсе авторов – А. Данилевского, М. Ильина, В. Краевского, П. Лесгафта оценки спорта выходят за границы признания его утилитаристской сущности. Спорт позиционируется как «прекрасная стихия», нарратив телесного совершенства [3, с. 129].

Полярность оценок выражена в дихотомических пределах базовых ценностей. Русская буржуазия видит в занятиях спортом исключительную бесполезность, а элитные аристократические группы оценивают спорт в границах гедонистического утилитаризма.

Сопряженность российского и европейского проектов (f_2) проявляется в эстетическом нонкомформизме, нормах морали и нравственности, которые выдвигают проект на историческую авансцену, как вид национальной культуры. Приверженность российского проекта к англосаксонским ценностям s_1 (0,503) проявляется в атрибутивности полиномов энергоинформационного функционала s_2 (0,460) и конкурентного потенциала s_3 (0,420). Обращение к западным ценностям спорта, нормам морали, нравственности и этики достигается в рамках сохранения собственной идентичности [1, с. 4-5]. На это указывают культурные коды, формирующие единую мотивацию, целеполагание и организацию спортивной деятельности.

В полюсе WT читается континуальность межпредметных связей между двигательными s_8 (0,228), зрелищными s_9 (0,201) и гедонистическими s_{10} (0,113) функциями. Выявленные связи программирует социокультурный мейнстрим, устанавливающий границы кастомизации жизнестроительства, активности, здоровья и оптимизма (f_3). Они проявляются в полиномах телесной гармонизации s_4 (0,442), капитализации сущностных сил s_5 (0,302), укрепления здоровья s_6 (0,211) и культурной идентичности s_7 (0,165).

Как в европейском, так и в российском проекте на первый план выдвигается культ успеха. Культурная сингулярность парадигмы и тезауруса российского проекта задается полиномами антропоцентричной семиотики, системности и идентичности, включенными в общее культурное пространство. Отмечается трансдисциплинарность проекта, подчеркивая особое значение для России, где две трети населения составляют крестьяне [4, с. 221-224].

По инициативе Кружка любителей спорта в С.-Петербурге в октябре 1897 года в печати развернута дискуссия, позиционирующая участие России в Олимпийских играх 1900 г. В этой связи Б. Голощапов определяет Санкт-Петербург как «ядро» культурологической эманации саморазвития спорта (0,421) [2, с. 102-103]. Евроцентричный вектор задает траекторию экспонентного развития, дополняя структуру проекта информационным, идеологическим и политическим сегментами. На первый план выходят задачи, связанные с развитием спортивной инфраструктуры, оборудования, подготовкой кадров, аффилированных средств и методов формирования. Новые возможности созидательного творчества при занятиях спортом открываются благодаря диффузии игры f_4 (0,208), соревнования f_5 (0,114) и искусства f_6 (0,102). Спортивно-состязательный вектор стимулирует достижение предельных функций и создание условий развития. Точки роста выражены сетью спортивных клубов и школ, деятельность связана с воспроизводством сущностных сил и культурной идентичности. В подготовке спортсменов к олимпиаде реализован внутренний потенциал С.-Петербургского гребного общества «Стрела», атлетического кружка В. Краевского, С.-Петербургского гимнастического общества, Василеостровского кружка велосипедистов, Крестовского общества лаун-тенниса, Шуваловской школы плавания.

Опираясь на современную научную парадигму, В. Столяров доказывает обусловленность проекта критически значимыми факторами: национальной культурой, накоплением сверхнормативных резервов и развитием прикладной науки [5, с. 302-305]. Соответственно, интерес представляют связи между факторами, характеризующими социальную востребованность спорта (0,411), кадровое обеспечение проекта (0,385) и технологических драйверов (0,277), задающими темпы роста. Срочность этих мер диктуется европейским регулятором, последовательно направляющим проект на улучшение информационного, финансового и ресурсного обеспечения. Кумулятивно функциональное состояние российского спорта характеризуется 3-мя медалями, завоеванными на IV Олимпиаде в Лондоне, 1908. В первую очередь, победой спортсмена-бренда Н. Панина (Коломенкина) (0,322).

Проактивные полномочия Олимпийского комитета России (1911), затрагивают функции прогнозирования, индикативного планирования и контроля в процессе формирования конкурентности: стратегия → цели → задачи → ресурсы s11 (0,480) [4, с. 226]. Синхронизация экстерналий s4–s10 способствует улучшению функционального состояния системы, достигаемого благодаря концептуально-созидательной направленности управления. Его практическая реализация оплачивается завоеванием 5-ти медалей (16-е место) России на играх V Олимпиады в Стокгольме, 1912 (0,305).

Анализ результатов I Всероссийской олимпиады в Киеве (1913) указывает на достижение пика развития «русских сил спорта» f9 (0,300). Обнаруженная поликодовость и национальная самобытность структуры и функций доказывают, что российский спорт подошел к порогу самодостаточного развития. А. Суник указывает на исключительность российской доктрины, выраженную в акмической вертикальности, приоритетности опережающего развития, совершенствование спортивной инфраструктуры [6, с. 241]. Переход к новой фазе развития задает траекторию, нацеленную на экстремум самосовершенствования человеческих ресурсов. В ней проявляется эмерджентность процессов, рост информационно-энергетического функционала, сосредоточенных на достижение стратегических задач.

Вторичный анализ составляющих, проведенный по итогам II Всероссийской олимпиады в Риге (1914), показывает, что российский спорт достиг наивысшей точки развития благодаря эффективной реализации внутренних ресурсов. Магистральность стратегии просматривается в прорыве инфраструктурного обеспечения, улучшении функциональной составляющей, формировании социального капитала спорта. Достижимый рост и структурные изменения проекта открывают перспективы индикативного планирования по интерполяции дискретных факторов.

Эволюционная логика фазовых изменений реплицирует нарратив «Мобилизация спорта, 1915» s12 (0,272), продиктованный влиянием геополитических флуктуаций. Процессы милитаризации культуры требуют структурной перестройки проекта. При решении проблемы используются военно-бюрократические методы, выходящие за пределы антропологических функций спорта [4, с. 118].

Второй аспект анализа связан с кроссированием факторов энтропии в структуре вектора DP, раскрывающем негативные эффекты цивилизационного разлома. В рамках исследования получены данные, позволяющие говорить о принципиальной детерминированности масштабных перестроек, проводимых в точках роста турбулентности. Анализ оценочных данных показывает, что структурная трансформация проекта в точках возникновения социокультурных диспаритетов, вызванных рецессией и милитаризацией общественных отношений. Со всей очевидностью наблюдается сопряженность

геополитических факторов $f7-f13$, связанных с безвозвратными потерями Русской императорской армии: 43,5–120 тыс. солдат в русско-японской войне 1904–1905 гг. $f7$ ($-0,601$) и технологической рецессией $f8$ ($-0,544$). Выявленные связи характеризуют адаптивные настройки проекта на рост социальной турбулентности [2, с. 102]. Декодирование причин дисфункциональности проекта объясняется влиянием ряда факторов параметрической неопределенности. В первую очередь, потерями Русской армии ($f9$) в Первую мировую войну (1914–1917): 1,7 млн чел. погибших; 4,95 млн раненых и 2,5 млн военнопленных. Заметим, что сигнальная неопределенность проекта ($f10$) усугубляется обострением политических процессов, вызванным социальной фрагментацией населения и миграцией крестьян в города ($-0,611$). В кризисных точках бифуркации проявляется пропорциональность энтропии российского спорта деструктивным перестройкам политических и социокультурных факторов [6, с. 308]. Утрата экзистенциального баланса в результате Октябрьской революции $f11$ ($-0,524$), последующей гражданской войны $f12$ ($-0,504$), радикализации многомиллионных крестьянских масс $f13$ ($-0,322$) создают угрозы необратимой рецессии $s12$ ($-0,447$). Очевидно, что функционал негативных факторов направляет историко-культурные коды развития к точке сингулярности и неизбежному коллапсу $s13$ ($-0,511$). Приведенная логика позволяет утверждать, что выявленные признаки евроцентризма могут быть включены в методологический базис исследования жизненного цикла развития российского спорта.

Выводы. Результаты фрактального анализа убедительно показывают, что российский спорт является продуктом исторического развития, имманентный англосаксонской доктрине. Проектная конструкция российского спорта задана системой исторических и социальных факторов, сосредоточенных на сохранение собственной культурной и цивилизационной идентичности. Метакультурная сингулярность проекта, детерминирована социальным генотипом, традициями и социально-экономическими процессами.

Литература

1. Баранов В.А., Лубышева Л.И. Спорт высших достижений: социологический анализ миссии и потенциала спорта // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 3-9.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. М.: Академия, 2007. С. 102-113.
3. Лукосяк Ю.П. Динамика количества спортивных журналов в дореволюционной России (1860-1917 гг.) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 128-131.
4. Передельский А.А. Двудликий Янус. Спорт как социальный феномен: сущность и онтологические основания. М.: Спорт, 2016. 312 с.
5. Столяров В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ). Бишкек: Максат, 2015. 462 с.
6. Суник А. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков. М.: Советский спорт, 2004. 763 с.

© Григорьев В.И., 2021

УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/31>*Давыдова С.А.**канд. пед. наук;**Красникова О.С.**канд. пед. наук;**Пащенко Л.Г.**ORCID: 0000-0002-7302-3081, канд. пед. наук**Нижневартровский государственный университет,**г. Нижневартовск, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ, В СРАВНИТЕЛЬНОМ АСПЕКТЕ

Аннотация. Для привлечения юношей и девушек, обучающихся в вузе, к массовым мероприятиям физкультурно-спортивной направленности необходимо иметь представление об их двигательном опыте, отношении к состязательной физкультурно-спортивной деятельности, готовности вступить в состязательные отношения. Проведенное исследование показало, что физическая активность юношей и девушек существенно не различается. Для повышения активности участия в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности для юношей и девушек важным является поощрение и включение в состязания нетрадиционных интересных видов состязаний.

Ключевые слова: готовность, состязательные мероприятия, студенты, рейтинг физической активности, ВФСК ГТО.

*Davydova S.A.**Ph.D.;**Krasnikova O.S.**Ph.D.;**Pashchenko L.G.**ORCID: 0000-0002-7302-3081, канд. пед. наук, Ph.D.;**Nizhnevartovsk State University,**Nizhnevartovsk, Russia*

PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG MEN AND WOMEN STUDYING AT THE UNIVERSITY, IN A COMPARATIVE ASPECT

Annotation. To attract young men and women studying at the university to mass events of physical culture and sports orientation, it is necessary to have an idea about their motor experience, attitude to competitive physical culture and sports activities, readiness to enter into competitive relations. The study showed that the physical activity of boys and girls does not differ significantly. To increase the activity of participation in physical culture and sports activities for boys and girls, it is important to encourage and include non-traditional interesting types of competitions in competitions.

Keywords: readiness, competitive events, students, physical activity rating, VFSK GTO.

Актуальность. Одним из эффективных путей оптимизации показателей здоровья студенческой молодежи является привлечение их к систематическим занятиям физкультурно-спортивной направленности [1; 4; 6]. Реформирование системы физического

воспитания в высших учебных заведениях позволило повысить посещаемость юношами и девушками обязательных элективных учебных занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» [1; 4; 5]. Вместе с этим не наблюдается массового вовлечения студенческой молодежи в мероприятия физкультурно-спортивной направленности, организуемой во внеучебное время [2; 3].

Для привлечения молодежи к массовым мероприятиям физкультурно-спортивной направленности необходимо иметь представление об их двигательном опыте, отношении к состязательной физкультурно-спортивной деятельности, готовности вступить в состязательные отношения. Цель исследования: изучение физической активности юношей и девушек, обучающихся в вузе, а также их потенциальной готовности к участию в состязательных мероприятиях.

Методы и организация исследования. В процессе исследования проводилось анкетирование, состоящее из вопросов закрытой и открытой формы, позволяющее дать оценку физической активности испытуемого и его отношению к участию в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности. Исследование проводилось на базе физкультурно-оздоровительного комплекса Нижневартковского государственного университета в период с марта 2021 года по май 2021 года. В исследовании приняли участие 230 студентов 1–4-х курсов (девушки – 97, юноши – 133).

Результаты исследования. Проведенное анкетирование показало примерно одинаковое число юношей и девушек, участвовавших в мероприятиях по выполнению нормативов ВФСК ГТО (37% и 39% соответственно). Помимо учебных занятий по физической культуре 51% молодых людей и 35% их сверстниц практикуют самостоятельные занятия физической активностью. Посещают фитнес-клубы 15% юношей и 12% девушек. Выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику только 13% студентов, принявших участие в исследовании (11% молодых людей и 15% девушек). Отвечая на вопрос о частоте использования организованных форм физической активности оказалось, что из числа юношей ежедневно физические нагрузки выполняют 17%, 2–3 раза в неделю занимаются 64% молодых людей, один раз в неделю – 10%. У девушек большинство опрошенных используют физические нагрузки 2–3 раза в неделю – 74%, ежедневно практикуют применение средств физической культуры и спорта 13%.

Опыт занятий спортом, по мнению ряда ученых, является гарантией вовлечения индивида в физкультурно-спортивную деятельность в будущем [7; 8]. Результаты анкетирования показали, что 72% молодых людей и 54% их сверстниц занимались или продолжают заниматься спортом под руководством тренера. Готовность стать участниками спортивных мероприятий с проявлением максимальных усилий выразили 44% юношей и 29% девушек – они отметили полную физическую подготовленность в настоящее время. Полную неготовность проявлять физические усилия в условиях состязательной борьбы отметили соответственно 29% и 38% опрошенного контингента, и затруднились оценить собственную готовность 27% молодых людей и 32% их сверстниц. Вместе с этим, отвечая на вопрос о возможности принятия участия в спортивно-массовом мероприятии, ответы юношей и девушек существенно не различались: положительно отреагировали соответственно 69% и 66% опрошенных; приняли бы участие если бы заставили (обязали) соответственно 19% и 20% участников исследования; категорически отказались о возможном участии в соревнованиях 12% юношей и 14% девушек. Ответы на вопрос «Вам больше интересен индивидуальный или командный зачет при подведении итогов спортивно-массовых мероприятий?» у молодых людей существенно не различались (рис.).

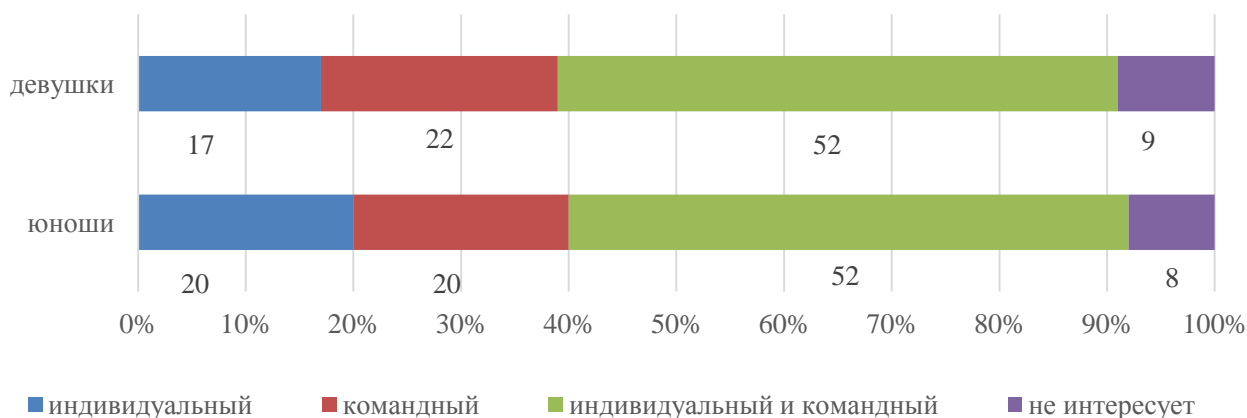


Рис. Предпочитаемое подведение итогов спортивно-массовых мероприятий юношей и девушек, обучающихся в вузе

Как видно из рисунка, 52% опрошенных положительно относятся к учету результативности участия в мероприятиях как индивидуальной, так и командной направленности. Из числа участников исследования 9% не интересуется итогом участия студентов в массовых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности. Индивидуальный зачет в соревнованиях интересен для 20% юношей и 17% девушек, а командный – 20% и 22% соответственно.

Также существенно не различаются ответы на вопрос юношей и девушек о проявляемом ими интересе к общеуниверситетскому рейтингу физической активности, учитывающему активность и результативность участия студентов вуза в физкультурно-спортивной деятельности: 52% молодых людей и 48% девушек ответили положительно, 19% и 24% соответственно – отрицательно, 30% и 28% – затруднились ответить.

По мнению юношей, обучающихся в вузе, повысить активность участия молодежи в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях может введение системы поощрения за участие (38%), интересные виды состязаний (35%), участие в соревнованиях друзей (19%), включение в состязания интеллектуальных заданий (17%). Среди девушек наиболее популярным явился ответ «использование нетрадиционных видов состязаний» (47%), для 43% важным видится моральное или материальное поощрение за участие в мероприятиях, примерно одинаковое число студенток считает необходимым использование в спортивно-массовых мероприятиях нестандартного оборудования (21%) и участие друзей (22%).

Выводы. Проведенное исследование показало, что физическая активность юношей и девушек существенно не различается. При этом, у большего числа юношей имеется опыт организованных занятий спортом. Также большее число юношей, по сравнению с девушками, отметили полную субъективную физическую готовность принять участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, требующих проявления максимальных усилий. Предпочтения в подведении итогов спортивно-массовых мероприятий не зависят от пола обучающихся в вузе, также студенты – и юноши и девушки одинаково относятся к введению общеуниверситетского рейтинга физической активности. Для повышения активности участия студенческой молодежи в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности для юношей, как и для девушек важным является поощрение, а также включение в состязания нетрадиционных интересных видов состязаний. Полученные результаты следует учитывать при организации мероприятий физкультурно-спортивной направленности.

Литература

1. Красникова О.С., Пашенко Л.Г., Давыдова С.А. Сравнительный анализ физической подготовленности студенток в условиях реализации свободного выбора физкультурно-спортивной специализации // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 37-39.
2. Красникова О.С., Пашенко Л.Г., Давыдова С.А. Активизация физической активности студентов вуза путем совершенствования системы массового студенческого спорта // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 36-38.
3. Пашенко Л.Г. Проявления состязательности у студентов вуза в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Мир науки. 2017. Т. 5. № 6. С. 44.
4. Пешкова Н.В. Поведенческая стратегия в отношении здоровья у девушек, занимающихся в рамках спортизации физического воспитания различными видами двигательной активности // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 89-91.
5. Ревенко Е.М., Сальников В.А. Мотивация обучающихся к двигательной активности в условиях различной организации физического воспитания // Образование и наука. 2018. Т. 20. № 8. С. 112-128.
6. Солдатенков Ф. Н., Синявский Н. И., Фурсов А. В. Прошлое, настоящее и будущее факультета физической культуры и спорта Сургутского государственного педагогического университета // Физическая культура в школе. 2021. № 2. С. 24-35.
7. Ekblom-Bak E. et al. Physical education and leisure-time physical activity in youth are both important for adulthood activity, physical performance, and health // Journal of Physical Activity and Health. 2018. V. 15. № 9. P. 661-670. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0083>
8. Hirvensalo M., Lintunen T., Rantanen T. The continuity of physical activity—a retrospective and prospective study among older people // Scandinavian journal of medicine & science in sports. 2000. V. 10. № 1. P. 37-41. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2000.010001037.x>

© Давыдова С.А., Красникова О.С., Пашенко Л.Г., 2021

УДК 796:794.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/32>*Дятлова В.С.**Спортивная школа**г. Нижневартовск, Россия;**Коричко А.А.**ORCID: 0000-0002-9144-3987**Нижневартровский государственный университет**г. Нижневартовск, Россия;**Устимова А.Р.**Спортивная школа**г. Нижневартовск, Россия*

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА В АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. В технико-эстетических видах спорта, многообразные двигательные действия оцениваются по скорости и точности их исполнения. Однако ведущими, при определении эффективности и судействе критериев исполнительского мастерства, являются эстетические показатели. Статья посвящена материалам, связанным с вопросами выявления эстетических особенностей исполнительского мастерства в аэробной гимнастике.

Ключевые слова: аэробная гимнастика, артистизм, эмоциональность, исполнительское мастерство, спортивная подготовка, эстетика движений.

*Dyatlova V.S.**Sports School**Nizhnevartovsk, Russia;**Korichko A.A.**ORCID: 0000-0002-9144-3987**Nizhnevartovsk State University**Nizhnevartovsk, Russia;**Ustimova A.R.**Sports School**Nizhnevartovsk, Russia*

AESTHETIC FEATURES PERFORMANCE IN AEROBIC GYMNASTICS

Annotation. In technical and aesthetic sports, various motor actions are assessed according to the speed and accuracy of their performance. However, aesthetic indicators are leading in determining the effectiveness and judging the criteria of performing skills. The article is devoted to the materials related to the issues of identifying the aesthetic features of performing skills in aerobic gymnastics.

Keywords: aerobic gymnastics, artistry, emotionality, performing skills, sports training, aesthetics of movements.

Аэробная гимнастика – это технико-эстетический вид спорта, который характеризуется способностью гимнастов исполнять в соответствии с музыкальным сопровождением различных стилей поточный комплекс многообразных двигательных действий высокой интенсивности. Отличительной стороной двигательной деятельности в аэробной гимнастике является комплекс эстетических качеств, целенаправленное

формирование которого, позволяет решать единый ряд взаимосвязанных задач качественной спортивной подготовки.

В состязательной композиции при непрерывном исполнении сложнокоординационных движений должны демонстрироваться такие физические качества, как гибкость, выносливость, статическая и динамическая сила. При построении соревновательной композиции нужно учитывать наличие всех базовых шагов аэробной гимнастики, исполняемых в различной последовательности и соединяющихся с элементами сложности [2, с. 327].

Каждое технико-эстетическое движение или комплекс упражнений обладает множеством особенностей, составляющих в целом их качество. Тем не менее, в любом случае, оценки технических параметров исполнительского мастерства приобретают особенную значимость и вызывают предельный интерес специалистов в области гимнастических видов спорта.

Эстетические показатели и критерии, в зависимости от специфики вида спорта, имеют определенные особенности и признаки, применительно к соревновательным композициям. Они четко отражены в правилах соревнований по различным видам гимнастики. Суть эстетического воспитания заключается в организации многообразной художественно-эстетической деятельности, обращенной на формирование у гимнастов способностей полноценного восприятия и верного понимания прекрасного в искусстве, на формирование эстетических понятий, представлений и вкусов.

Принимая во внимание, что прирост спортивных достижений связан с непрерывным процессом совершенствования разнообразных сторон спортивной подготовки, что в свою очередь, заставляет прорабатывать такие методики и технологии, которые сосредоточены на достижении заданных параметров двигательной деятельности. Одним из важнейших факторов достижения высоких и стабильных спортивных результатов в спортивной подготовке является непрерывное совершенствование современных технологий совершенствования показателей специально-технического и исполнительского мастерства в аэробной гимнастике. Детальный анализ существующих сегодня разнообразных взглядов на эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта, существующих в литературе, определил понятие «эстетика спортивно-технического мастерства» [7, с. 29].

Повышение трудностей произвольных композиций в технико-эстетических видах спорта все чаще ставит судей по артистичности в затруднительное положение. Наибольшее число гимнастов включает в свою соревновательную программу максимальный контент элементов высшей трудности и исполняет их технически безукоризненно [4, с. 23].

Эстетическая сторона может служить тем стрессовым моментом, который дает возможность качественного и объективного различия в судействе соревновательных выступлений в аэробной гимнастике. Величина достижений в соревновательной деятельности обуславливается той мерой исполнительского мастерства, которая складывается из следующих компонентов: сложности композиции, исполнения и артистичности. Оценка этих компонентов производится на основе субъективной системы измерения (при помощи судей в баллах). Поэтому, ведущая роль принадлежит официальному документу, который управляет развитием аэробной гимнастики в мире – правила международной федерации (Code FIG). В настоящее время, разработка научно-обоснованных критериев оценки всех компонентов исполнительского мастерства спортсменов в индивидуальных и групповых выступлениях является актуальной задачей теории и практики аэробной гимнастики.

К основным требованиям грамотного составления соревновательной композиции аэробной гимнастики относятся как спортивно-технические, так и эстетические показатели стиля исполнения. Анализируя данные научно-методической литературы, нами был изучен состав эстетических элементов в спортивно-соревновательной деятельности гимнастов различных специализаций. В частности, в состав эстетических показателей спортивно – технического мастерства входят: набор элементов и соединений, динамичность выполнения соревновательной композиции, синтез элементов аэробной гимнастики, художественное оформление комбинации.

Ведущие специалисты и выдающиеся тренеры по технико-эстетическим видам спорта научно обосновали установленные требования к эстетическим показателям спортивно-технического мастерства соревновательных упражнений, в частности, в художественной гимнастике [5, с. 105, 6, с. 100].

В содержании соревновательных программ имеются отдельные детали техники, добавочные движения и определенная структура композиции, которые вносят большой вклад в итоговую оценку за артистичность. Эти показатели входят в группу средств выразительности: элементы высшей сложности, движения руками, прыжки, коллаборации, танцевальные движения, акцентные точки, темп и ритм исполнения, переходы и соединения, музыкальное соответствие, свободное оформление, движения головой [7, с. 30, 8, с. 67].

В процессе анализа и обобщения данных научно-методической литературы нами был выявлен состав эстетических элементов в спортивно-соревновательной деятельности гимнастов. В частности, в состав эстетических показателей спортивно – технического и исполнительского мастерства гимнастов различных специализаций входят: состав элементов и каскадов, динамичность исполнения композиции, синтез элементов сложности и специфическое художественное оформление [8, с. 67].

Детальный анализ специфической двигательной деятельности, в частности, выразительно-смысловой ценности соревновательного упражнения, посредством чувственно-пластического совершенства гимнастов, проведенный Э.М. Плехановой показал необходимость системного подхода ее исследования на основе системообразующих факторов: «художественная ценность» и «культура движений». Они послужили фундаментом для установления уровня эстетичности исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта [8, с. 68].

Особого внимания заслуживает изучение роли музыки в вопросе проявления выразительности в аэробной гимнастике. Музыка является источником выразительности, от нее зависит зрительское восприятие соревновательной композиции. Она придает содержательную целесообразность проявлению эмоций. Необходимо отметить, что музыка служит необходимым и эффективным средством воспитания выразительности в аэробной гимнастике [1, с. 65].

При выборе музыкального сопровождения, необходимо учитывать индивидуальные особенности гимнастов, уметь подбирать содержательный контент упражнений, продумывать последовательность и логичность распределения элементов в соревновательной композиции.

Для индивидуальных выступлений (соло-женщины) в аэробной гимнастике специфичны следующие признаки: грациозность, целостность, эффективность, естественность, свобода, ритмичность и художественность. Для индивидуальных выступлений (соло-мужчины) типична: яркость, амплитуда, законченность, рациональность, точность и т. д. Для смешанных пар присуща: согласованность, динамичность, четкость, чистота, культура движений, артистичность, пластичность. Для трио и групп свойственна:

выразительность, зрелищность, техничность, школа движений, музыкальность, хореографичность, виртуозность.

Для спортивной подготовки в аэробной гимнастике необходимо уделять пристальное внимание применению в тренировочном процессе средств и методов целенаправленного развития и совершенствования вышеперечисленных эстетических показателей. Тем более, что корреляционная согласованность показателей оценки за соревновательную композицию и исполнения контрольных комплексов упражнений аэробной гимнастики имеет сильную степень взаимосвязи [3, с. 85].

Бесспорно, что тенденция к усилению степени корреляционной взаимосвязи зависит от этапа спортивной подготовки. Следует отметить, что взаимосвязь имеют не только лишь оценки за артистичность, но и за исполнение. Совершенствование эстетических показателей специально-технического мастерства воздействует не только выразительность и презентабельность композиции, но на уровень физической и технической подготовленности спортсменов, занимающихся аэробной гимнастикой.

Таким образом, можно сделать заключение о том, что выявленные отличительные особенности эстетических показателей спортивно-технического и исполнительского мастерства в соревновательных номинациях позволят оптимизировать процесс спортивной подготовки в аэробной гимнастике. Так, например, при постановке и корректировке соревновательных композиций, а также, при подборе спортсменов в номинации групповых выступлений необходимо учитывать особенности эстетических показателей.

Литература

1. Коджаспиров Ю.Г. Новые грани исторического союза спорта и музыки (история и современность) // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. Вып. 5. С. 64-78.
2. Коричко Ю.В. Исторические аспекты возникновения и развития аэробной гимнастики в России и странах Европы // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы VI международной научно-практической конференции. 2017. С. 327-329.
3. Коричко Ю.В. К вопросу об эстетических показателях спортивно-технического мастерства и музыкально-двигательной подготовленности в аэробной гимнастике // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2017. № 3. С. 85-90.
4. Назаренко Л.Д., Красникова Н.В. Формирование эстетических представлений и эстетического восприятия у занимающихся оздоровительной аэробикой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 2. С. 20-23.
5. Терехина Р.Н., Винер И.А., Плеханова М.А., Кабаева А.М. Взаимосвязь эстетических ценностей и зрительских впечатлений при исполнении соревновательных упражнений в гимнастических видах спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 10 (56). С. 102-105.
6. Терехина Р.Н., Винер И.А., Турищева Л.И., Плеханова М.Э. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 11 (45). С. 98-101.
7. Смирнов Ю.И. Эстетические показатели спортивно-технического мастерства // Гимнастика. М., 1985. Вып. 2. С. 28-31.
8. Плеханова М.Э. Комплексная оценка эстетических компонентов исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 6 (64). С. 65-68.

© Дятлова В.С., Коричко А.А., Устимова А.Р., 2021

УДК 371.487

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/33>*Евстигнеева О.Н.**Детский сад № 40 «Золотая рыбка»,
г. Нижневартовск, Россия*

ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Аннотация. В статье представлен опыт по применению оптимизированного метода круговой тренировки в работе с детьми дошкольного возраста. Данный подход позволяет повысить физическую нагрузку на организм ребенка, сформировать двигательный потенциал, развить физические качества и повысить оздоровительный эффект от занятий. Применение карт-схем расширяет интеллектуальные особенности ребенка в запоминании движений и их воспроизводства.

Ключевые слова: дошкольники, круговая тренировка, физическое воспитание.

*Evstigneeva O.N.**Kindergarten №40 "Goldfish",
Nizhnevartovsk, Russia*

OPTIMIZATION OF CIRCULAR TRAINING TECHNOLOGY FOR PRESCHOOL CHILDREN

Annotation. The article presents the experience of using the optimized method of circular training in working with preschool children. This approach allows you to increase the physical load on the child's body, form motor potential, develop physical qualities and increase the health effect of classes. The use of circuit maps expands the intellectual features of the child in memorizing movements and their reproduction.

Keywords: preschoolers, circular training, physical education.

Системное использование научных достижений для социального и экономического развития общества, интеллектуального развития индивида, требует создания стимулов для распространения и приобретения знаний. Современная система образования, сегодня начинается в дошкольных образовательных учреждениях, а значит, предъявляются определенные требования для обеспечения качества подготовки воспитанника. Выбор эффективных направлений в физическом воспитании дошкольника будет способствовать успешному развитию ребенка.

Приоритетными в реализации образовательных задач в физическом воспитании дошкольников, становятся следующие положения:

- подбор эффективных форм, средств, методов и технология обучения и воспитания дошкольников;
- целенаправленное и гармоничное развития двигательных качеств детей;
- совершенствование и формирование новых двигательных умений и навыков;
- достижение наилучшего оздоровительного эффекта от занятий физической культурой.

В результате многолетних наблюдений за организацией и качеством проведения занятий физической культурой с дошкольниками, определились ряд недостатков, которые сказываются на качестве процесса физического воспитания дошкольников: недостаточная моторная плотность занятий по физическому развитию; недостаточная индивидуализация педагогического воздействия; недостаточная одновременное и самостоятельное выполнение упражнений большим числом занимающихся, с использованием максимального количества оборудования и инвентаря.

Изучая мнения передовых ученых в данной области, следует отметить мнения В.К. Бальсевича, который в своих работах утверждает, что спортизация является одним из перспективных инновационных направлений совершенствования физического воспитания [1, с. 164]. Л.И. Лубышева отмечает, что в процессе адаптирования технологических достижений в области спорта, в интересах целенаправленного преобразования физического потенциала человека, принципиальное место должно занять признание приоритета тренировки как ведущего и самого эффективного способа такого преобразования [2, с. 10]. Необходимость использования оздоровительной тренировки с целью совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста, сегодня признается многими специалистами. Это связано прежде всего с тем, что методика проведения занятий по физическому воспитанию, сложившаяся в системе дошкольного образования, не способствует в достаточной мере реализации оздоровительных задач, поскольку направлена главным образом на освоение двигательных навыков и по своей физической нагрузке недостаточна для достижения тренированности организма детей.

На основании вышесказанного следует заключить, что в процессе физического воспитания дошкольников нужно эффективно применять игровые формы, а также игры с элементами видов спорта (баскетбол, бадминтон, футбол), адаптированные к дошкольникам с учетом их двигательных возможностей и с оптимальной физической нагрузкой. Применение адаптированной круговой тренировки в физическом воспитании дошкольников может быть эффективна, так как представляет собой организационно-методическую форму образовательной деятельности, направленной в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Круговая тренировка – это не что иное, как постоянная смена одного вида физической нагрузки на другой. В результате использования нескольких видов физической нагрузки и повторения их в одном и том же порядке много раз круг замыкается, и получается круговой метод тренировки. Таким образом, круговая тренировка – это выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Концепция тренировки – пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека. Методической основой круговой тренировки является многократное выполнение определенных движений, в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму образовательной деятельности, направленной в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Стандартное содержание круговой тренировки:

- последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу;
- использование хорошо освоенных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп;
- регламентация работы и отдыха на каждой «станции»;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Целью занятий по физическому воспитанию дошкольников с применением адаптированного метода круговой тренировки явилось: повышение двигательной деятельности детей и уровня физической подготовленности в соответствии с образовательной областью «Физическая культура» через активные формы работы с воспитанниками 4–7 лет.

Поставленная цель реализовывалась через решение следующих задач: сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; совершенствование физических качеств; закрепление двигательных умений и навыков.

Таблица

Содержание этапов оптимизации применяя круговой тренировки

| Этапы оптимизации круговой тренировки | | |
|---|--|---|
| <i>I этап ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (4–5 лет)</i> | | |
| <i>Ознакомление воспитанников с картами-схемами, обозначающими основные движения и базовым элементом круговой тренировки: групповым способом организации детей</i> | | |
| Блок 1: ознакомление с картами-схемами, на каждой из которых изображение обозначающее основной вид движение; введение работы по группам. | Блок 2: включение известных детям карт-схем в непосредственно образовательную деятельность; отработка умения работать по группам. | Блок 3: включение работы в группах по карте-схеме с изображением, обозначающим один основной вид движения. |
| <i>II этап БАЗОВЫЙ (5–6 лет)</i> | | |
| <i>Введение карт-схем с группой изображений (от 1 до 3-х), обозначающих основные виды движения при групповом способе организации работы с воспитанниками</i> | | |
| Блок 1: закрепление навыка работы в группах по карте-схеме с изображением, обозначающим один основной вид движения. | Блок 2: отработка навыка работы в группах по карте-схеме с изображением, обозначающим один – два основных вида движения. Ознакомление с понятием станция; правильным выбором спортивного инвентаря для предстоящей деятельности согласно картам-схемам. | Блок 3: отработка навыка работы в группах по карте-схеме с изображением, обозначающим два – три основных вида движения. Самостоятельный выбор спортивного инвентаря для предстоящей деятельности согласно картам-схемам. |
| <i>III этап ОСНОВНОЙ (6–7 лет)</i> | | |
| <i>Организация самостоятельной работы воспитанников по картам-схемам группой изображений (не менее 3-х), обозначающих основные виды движения при групповом способе организации работы с детьми</i> | | |
| Блок 1: отработка навыка работы в группах по карте-схеме с изображением, обозначающим два – три основных вида движения. Самостоятельный подбор спортивного инвентаря для предстоящей деятельности согласно картам-схемам. | Блок 2: отработка навыка самостоятельной работы в одной группе по карте-схеме с изображением, обозначающим три основных вида движения. (Визуальный контроль) Самостоятельный подбор и размещение спортивного инвентаря на «станциях» для предстоящей деятельности согласно картам-схемам. (Визуальный контроль). | Блок 3: отработка навыка самостоятельной работы в группах, по карте-схеме, с изображением, обозначающим три – четыре основных вида движения. (Визуальный контроль). Самостоятельный подбор и размещение спортивного инвентаря на «станциях» для предстоящей деятельности согласно картам-схемам. (Визуальный контроль). |

Для достижения результата осуществляла с детьми игровую, познавательно-исследовательскую деятельность. Эффективность круговой тренировки заключается в: высокой моторной плотности физического развития; индивидуализации педагогического воздействия; относительно точном дозировании физической нагрузки; согласовании содержания упражнений на «станциях» с программными задачами; одновременное и самостоятельное выполнение упражнений большим числом занимающихся, с использованием максимального количества оборудования и инвентаря [3, с. 35].

Также высока возможность дифференцировать нагрузку в процессе образовательного процесса путем: изменения темпа упражнений; изменения интервалов отдыха; введение дополнительных «станций» с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой; варьирования способов и условий выполнения упражнений.

Идеей опыта использования оптимизированной круговой тренировки с дошкольниками является использование принципа интеграции: введение карт-схем в технологию круговой тренировки, посредством чего расширяется диапазон воспитанников, приобщаемых к данной технологии, представленные в таблице. Так, при оптимизации технологии на первом этапе подключаются воспитанники 4–5 лет путем ознакомления с элементами технологии: картами – схемами.

Реализация опыта будет способствовать формированию у дошкольников развития целевых ориентиров к окончанию образовательных отношений. Круговая тренировка с использованием карт-схем в работе с детьми со среднего дошкольного возраста, позволяет оптимально решать задачи дошкольного физического воспитания, включающие разностороннюю физическую подготовку детей и гармоничное развитие двигательных качеств. Способствует повышению интереса у детей к занятиям спортом.

Применение круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста способствует повышению его эффективности, что выражено в положительной динамике показателей функционального состояния и физической подготовленности дошкольников и формировании интереса детей к занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. От физического воспитания к созданию отечественной системы спортивного образования в школе // Евразийский форум. 2009. № 1. С. 153-168.
2. Лубышева Л.И., Загrevская А.И., Передельский А.А., Манжелей И.В., Литвиненко С.Н., Черепов Е.А., Пешкова Н.В., Родионова М.А., Поливаев А.Г., Кондратьев А.Н., Базилевич М.В. Спортсация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. С. 200.
3. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 4. С. 33-41.

© Евстигнеева О.Н., 2021

УДК 796.612.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/34>*Елохова Ю.А.**ORCID: 0000-0003-3455-6878, канд. биол. наук**Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина, г. Омск, Россия*

ОБУЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация. В статье представлен обзор применения упражнений для дыхания у студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: физическая культура; здоровье; студенты; дыхательные упражнения; специальная медицинская группа.

*Elokhova Yu.A.**ORCID: 0000-0003-3455-6878, Ph.D.**Omsk State Agrarian University
named after P.A. Stolypin
Omsk, Russia*

TEACHING RATIONAL BREATHING FOR STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Annotation. The article provides an overview of the use of breathing exercises among students of a special medical group.

Keywords: physical culture; health; students; breathing exercises; special medical team.

Специальные дыхательные упражнения оказывают положительное влияние на организм человека. Они позволяют осуществлять сознательный контроль за глубиной, частотой и ритмом дыхания. Продолжительность вдоха, выдоха и дыхательных пауз удобнее всего контролировать мысленным счетом или по частоте сердечных сокращений. Применение упражнений для дыхания приводит к изменениям функционального состояния организма. Успокаивающее действие на организм оказывает ритмичное спокойное дыхание с удлинённым выдохом. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом, напротив, снимают сонливость, возбуждают и активизируют умственную и двигательную активность [1, с. 56; 2, с. 147; 3, с. 189].

На сегодняшний день огромное значение приобретает разработка и научное обоснование методов и технологий, устремленных на повышение эффективности занятий физической культурой и спортом, в особенности со студентами специальной медицинской группы. Занятия физической культурой и спортом является средством укрепления здоровья только тогда, когда оно базируется на грамотной основе с применением основ науки о здоровье. При этом, научный подход применения средств и методов физической культуры должен быть не только на занятиях в основной медицинской группе, но и на занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья [4, с. 75].

Одним из действенных средств, не требующих больших материальных затрат является дыхательная гимнастика благодаря, которой замечается повышение функциональных возможностей организма. Под правильным дыханием понимается дыхание

по смешанному типу – полное, ритмичное и ненапряженное с последовательным участием во вдохе диафрагмы, мышц грудной клетки и разгибанием позвоночника, а при выдохе одновременным приподниманием диафрагмы, опусканием ребер, сгибанием позвоночника [4, с. 73-80].

Общеизвестно, что при рациональном дыхании достигается максимальный эффект исполнения физических упражнений. Обучение правильному дыханию происходит в статических положениях и во время разнообразных двигательных действий. Вдох нужно делать во время выполнения физических упражнений, способствующих расширению грудной клетки, а выдох делается из анатомически выгодных исходных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы – сжатию грудной клетки. Важно, чтобы выдох при выполнении упражнений был полным [6 с. 215; 7 с. 135].

Важно заметить, что специальная систематическая тренировка дыхательной системы и ее регуляции усиливает положительное воздействие физических упражнений на организм как здорового, так и больного человека, повышая его физическую и умственную работоспособность. При этом, дыхательные упражнения показывают комплексное положительное влияние на функции центральной нервной системы, выступая оптимизирующим фактором психофункциональных и сенсомоторных отправлений организма. Дыхательные упражнения имеют значительную эффективность на занятиях. Это позволяет их использовать в оздоровительных целях. Для оздоровления и гармоничного развития организма, а также улучшения окислительно-восстановительных процессов в организме, повышения адаптации к физическим и умственным нагрузкам немаловажно обучать рациональному дыханию.

Во время низкой мышечной нагрузки рекомендуется исполнять вдох через нос, а выдох – через рот. При интенсивных физических нагрузках и в случаях, когда требуется пропустить в лёгкие большое количество воздуха, вдох выполняется через рот. Рациональному дыханию немаловажно начинать с первых занятий. Для этого применяются простые упражнения – вдох через нос и выдох через рот, вдох и выдох через нос, дыхание при различных движениях руками, дыхание во время приседаний, дыхание при выполнении многообразных поворотов и наклонов туловища, дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха – выдоха. Также дыхательные упражнения возможно применять для снижения физической нагрузки [5, с. 160; 6, с. 215; 7, с. 135].

Следует отметить, что на сегодняшний день существует немало разновидностей видов дыхательной гимнастики. Однако, наиболее популярными, являются методики: А.Н. Стрельниковой (парадоксальное дыхание), К. П. Бутейко (поверхностное дыхание), редкое и метод Фролова (тренажер Фролова), глубокое дыхание по системе йогов. Примеры упражнений для дыхания:

Упражнение 1. Для снятия утомления и стимулирования умственной работоспособности.

И.П. – основная стойка (О.С.), спину прогнуть в пояснице

1 – спокойный максимальный выдох;

2 – напрягаем диафрагму выпятив вперед живот, насколько это возможно;

3 – медленный вдох, расширяя грудную клетку последовательно за счет средних, верхних ребер, приподнимания плеч и ключицы;

4 – на вдохе задержать дыхание и втянуть живот;

5 – не расслабляя диафрагмы, сделать медленный выдох.

Методические рекомендации: повторить 8–10 раз, ритм дыхания – спокойный.

Упражнение 2. Для тонизирования дыхания.

И.П. – О.С., спину прогнуть в пояснице

1 – выдохнуть, затем выполнить глубокий вдох и задержать дыхание;

2 – на задержке дыхания вытянуть вперед расслабленные руки, сжать пальцы в кулаки и, напрягая мышцы до предела, привести сжатые кулаки к плечам;

3 – на задержке дыхания медленно, с напряжением развести руки в стороны, разжать кулаки и быстро вернуть руки к плечам;

4 – расслабляясь, руки вниз и произвести форсированный выдох.

Упражнение 3.

И.П. – ноги на ширине плеч, руки расслабить и развести в стороны

1 – медленно сделать полный вдох и задержать дыхание на 10–20 секунд;

2 – во время задержки дыхания выполнять круговые движения руками вперед-назад с ограниченной амплитудой так, чтобы траектория движений не выходила за проекцию груди;

3 – медленно выдохнуть, опуская расслабленные руки вниз.

Методические рекомендации: для повышения эффективности упражнения с помощью круговых движений руками на задержке дыхания наклониться вперед и на несколько секунд, плавно наращивая усилие до «дрожжи», сжать пальцы в кулаки. Затем выполнить упражнение «Очищающее дыхание». Людям старшего возраста не рекомендуется выполнять «усиливающую» часть упражнения в наклоне вперед.

Упражнение 4.

И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – медленно сделать глубокий (полный) вдох и на 2–3 секунды задержать дыхание;

2 – выдохнуть воздух короткими и сильными толчками, сложив при этом губы трубочкой и не надувая щек.

Методические рекомендации: повторить 1–3 раза.

Упражнение 5.

И.П. – сидя на гимнастической скамейке, руки на бедрах, спину прогнуть в пояснице

1 – быстро вдохнуть и выдохнуть через нос 10 раз;

2 – глубокий вдох и задержать дыхание на 7–10 секунд;

3 – медленно выдохнуть.

Методические рекомендации: 3 повторения.

Упражнение 6.

И.П. – сидя на гимнастической скамейке, руки на бедра

1 – медленно вдохнуть через нос примерно за 6 секунд и задержать на 3 секунды дыхание;

2 – также медленно выдохнуть и задержать дыхание.

Методические рекомендации: спину выпрямить, руки расслаблены; продолжительность вдоха-выдоха можно постепенно увеличивать до 14 секунд, но сохраняя ритм дыхания – соотношение длительности вдоха-выдоха с задержкой дыхания всегда должно быть 2:1.

Упражнение 7. И.П. – О.С.

1 – глубокий вдох и одновременно отводим руки максимально назад. Необходимо задержать дыхание на несколько секунд и на счет 2 производится выдох через сомкнутые губы и снова в исходное положение.

Таким образом, использование упражнений для рационального дыхания обеспечивает формирование оптимальных вариантов выполнения циклических (ходьба, бег) и

ациклических (общеразвивающих) упражнений с заданными характеристиками темпа и структуры движений и дыхательного акта.

Применение в процессе занятий физической культурой и спортом комплексов дыхательных упражнений способствует росту функциональных возможностей дыхательного аппарата, улучшению деятельности головного мозга, а также повышению уровня физической подготовленности студенток специальной медицинской группы.

Литература

1. Губарева Н.В., Бебинов С.Е., Якименко С.Н. Использование средств йоги для сохранения здоровья студенческой молодежи // Природообустройство и строительство: наука, образование, практика. Материалы международной научно-практической конференции. Благовещенск, 2017. С. 56-59.

2. Коричко А.В., Красникова О.С. Использование современных технологий в спортивном плавании // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. 2013. С. 146-149.

3. Пягай Л.П. Адаптационный фитнес в физическом воспитании студентов, имеющих нарушение осанки и сколиоз // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России: Материалы Национальной научно-практической конференции. Омск, 2019. С. 189-195.

4. Пягай Л.П. Адаптационный фитнес как форма физической культуры для детей и подростков при сколиозе // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2019. С. 73-80.

5. Солопов И.Н. Восприятие и произвольный контроль основных параметров внешнего дыхания у человека. Волгоград, 1998. 184 с.

6. Сухорукова И.А. Лечебная физическая культура как элемент физической культуры обучающихся // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2021. С. 214-219.

7. Щербина В.О., Сухорукова И.А. Влияние занятий оздоровительной гимнастики в бассейне на организм студентов, относящихся к специальной медицинской группе // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: Материалы IV всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2019. С. 132-135.

© Елохова Ю.А., 2021

УДК 796 (07): 378

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/35>

Работа выполнена при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева в рамках научного проекта «Проектирование трансдисциплинарных образовательных ресурсов в условиях практико-ориентированной подготовки будущего педагога физической культуры договор №МК-032-21 от 26.04.2021».

Жабиков В.Е.

ORCID: 0000-0003-0897-1840, канд. пед. наук;

Макаренко В.Г.

ORCID: 0000-0001-5651-4543, д-р пед. наук

Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет
г. Челябинск, Россия

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Теоретические аспекты практико-ориентированной подготовки будущих педагогов физической культуры включают модель активного трансдисциплинарного обучения, технологии обучения студентов, воспроизведение реальных профессиональных ситуаций возможно в условиях имитационного моделирования. Результат практико-ориентированной подготовки представлен в виде политомических «переходов», обеспечивающих качественные изменения результатов.

Ключевые слова: трансдисциплинарность, политомические «переходы», подготовка будущих педагогов физической культуры.

Zhabakov V.E.

ORCID: 0000-0003-0897-1840, Ph.D.;

Makarenko V.G.

ORCID: 0000-0001-5651-4543, Ph.D.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University
Chelyabinsk, Russia

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PRACTICAL-ORIENTED TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation. Theoretical aspects of practice-oriented training of future physical education teachers include a model of active transdisciplinary training, technologies for teaching students; reproduction of real professional situations is possible in the conditions of simulation modeling. The result of practice-oriented training is presented in the form of polytomic “transitions” that ensure qualitative changes in the results.

Keywords: transdisciplinarity, polytomic “transitions”, training of future physical education teachers.

На современном этапе трансформации не только содержания, но и аксиологической направленности высшего образования особенно важно ввести актуальные для будущих педагогов целевые ориентиры подготовки в вузе, поскольку именно учитель физической культуры в большей степени нуждается в формировании системы практически востребованных знаний и умений, «владениях» современными методами обучения. Поэтому разработка теоретико-методических основ практико-ориентированной подготовки в соответствии с современными требованиями ФГОС 3++ является актуальной.

Анализ проблемы практико-ориентированной подготовки позволяет выделить основные теоретические тенденции рассмотрения данного феномена. Во-первых, на первый план выходит модель активного трансдисциплинарного обучения студентов в небольших по составу группах, а не традиционные формы организации учебного процесса. Например, работа над проблемно-ориентированными кейсами предполагает организацию обсуждения проблемы в микрогруппах. Следовательно, практико-ориентированная подготовка будущих педагогов физической культуры включает проектирование моделей взаимодействия студентов в условиях трансдисциплинарной образовательной среды, «имеющей дело со сложными, саморазвивающимися системами» [3, с. 63]. Именно трансдисциплинарность задает контекст универсализации подготовки будущих педагогов физической культуры, в этом конкретном случае через конгруэнтность развития телесности личности и формирования когнитивного потенциала личности. Так, результатом активного трансдисциплинарного обучения следует считать концептуальное мышление, которое представляет собой не только отражение концептов практико-ориентированной подготовки в новых, непривычных сочетаниях и связях, но и рационально-логическое решение кейсовых задач.

Во-вторых, практико-ориентированная подготовка будущих педагогов физической культуры включает такие технологии обучения студентов, которые направлены на увеличение практической составляющей подготовки и позволяют сочетать, по мнению Л.В. Павловой [5] теоретическую подготовку в вузе и практическую работу. Такое воспроизведение реальных профессиональных ситуаций возможно в условиях имитационного моделирования. Моделирование процессов деятельности будущих педагогов по формированию умений и способов действий в реальной педагогической ситуации относится к признакам имитационного моделирования. Для реализации имитационного моделирования мы использовали систему деловых игр, направленных на освоение дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», которые позволяют нам сформировать у студентов механизмы выбора способов решения педагогических ситуационных задач.

В-третьих, теоретический конструкт «результат практико-ориентированной подготовки» отражает последовательность действий, направленных на организацию подготовки студентов, качественно-количественные «атрибуты» процесса обучения, которые определяются направленностью основной профессиональной образовательной программы. Однако для нас представляет интерес изменения, трансформации, что также можно считать результатом практико-ориентированной подготовки. Представим результат практико-ориентированной подготовки в виде политомических «переходов». Так, в процессе практико-ориентированной подготовки роль педагога возможно охарактеризовать через переход от «носителя единственно верного знания» к модератору и фасилитатору процесса обучения. Трансформация роли знания как основы практико-ориентированной подготовки осуществляется в процессе перехода от академического, абстрактного знания «для всех» к осмысленному значимому знанию «для себя». Изменение форм обучения также можно

представить через «переходы»: от традиционных, классических, семинарских к активным, моделирующим контекст будущей профессиональной деятельности. Формирование содержания учебных дисциплин в условиях практико-ориентированной подготовки также включает логику «переходов»: от базовой информации к практическим сведениям, от целей и задач каждой учебной дисциплины к «субъектно-ориентированному» контексту обучения.

Таким образом, актуализация теоретических аспектов практико-ориентированной подготовки, направленная на трансдисциплинарную модификацию процесса обучения и трансформацию представлений о результате практико-ориентированной подготовки, обусловили необходимость проектирования индивидуальных образовательных маршрутов будущих педагогов физической культуры.

В.Е. Жабиков предлагает внедрение в практико-ориентированную подготовку будущих педагогов физической культуры трансдисциплинарных образовательных маршрутов [2, с. 178]. Целью реализации трансдисциплинарных индивидуальных образовательных маршрутов является не только достижение будущим педагогом физической культуры определенного уровня образованности (грамотности, функциональной грамотности, компетентности), но и проектирование трансдисциплинарных вариантов прохождения по индивидуальному маршруту.

Первый блок технологии проектирования индивидуальных образовательных маршрутов, в соответствии с концепцией В. М. Монахова, определяет методологию проектирования «системы с заданными свойствами» [4, с. 59], которая соответствует концептуальным основам трансдисциплинарности. Мы выделили мотивационно-целевой, содержательно-процессуальный и рефлексивно-оценочный компоненты трансдисциплинарных образовательных маршрутов. На мотивационно-целевом уровне актуализируется цель технологии проектирования индивидуальных образовательных маршрутов, которая заключается в активизации осознанности собственной деятельности, в стимулировании автономности личности студентов в ситуации имитационного моделирования. В этой связи организация практико-ориентированной подготовки предполагает «продвижение» студента от репродуктивной деятельности к продуктивной, от индивидуализма к продуктивной совместной деятельности, а проектирование индивидуальных образовательных маршрутов в соответствии с концепцией проектирования Е.В. Везетиу является «одним из основных компонентов профессиональной деятельности педагога, включающим педагогические действия, основанные на осознании цели деятельности, способов, приемов, методов и форм ее достижения [1, с. 37].

Второй блок технологии реализации индивидуальных образовательных маршрутов органично связан с реализацией концепции политомических «переходов» в процессе практико-ориентированной подготовки. Для решения комплексной проблемы политомических «переходов» в качестве методов обучения, обеспечивающих качественные изменения результатов в рамках когнитивного опыта решения задач практико-ориентированной подготовки, мы использовали методы трансдисциплинарных кейсов, многомерных матриц и метод межпредметного погружения. Методы обучения в условиях политомических «переходов» должны обеспечивать не только когнитивный перенос способов действий, но и обогащать субъектный опыт студентов.

Третий блок технологии предоставляет собой описание диагностического инструментария оценки эффективности освоения будущими педагогами физической культуры индивидуальных образовательных маршрутов. В качестве уровней освоения индивидуальных образовательных маршрутов нами выделены рефлексивно-гностический, интерактивно-конструктивный и перцептивно-проективный. Отметим, что в соответствии с

концепцией политомических «переходов», описание уровней представляет собой качественные показатели, а не описание результата в дихотомии «от большего к меньшему».

Так, рефлексивно-гностический уровень освоения индивидуально-образовательных маршрутов предполагает формирование системной рефлексии как уникальной способности субъекта обучения посмотреть на себя со стороны. Интерактивно-конструктивный уровень освоения индивидуальных образовательных маршрутов представляет собой «проживание» студентами ситуаций имитационного моделирования. Для будущих педагогов такая ситуация обогащается формированием интериоризированной и экстериоризированной телесности как системы представления о собственном теле и способах «воздействия» на телесность Другого. Перцептивно-проективный уровень освоения индивидуальных образовательных маршрутов предполагает качественное изменение восприятия учебного процесса, изменение мотивационно-целевых установок, связанных с будущей педагогической деятельностью.

Проектирование трансдисциплинарных индивидуальных образовательных маршрутов практико-ориентированной подготовки бакалавров осуществлялось на базе научно-исследовательской лаборатории кафедры теории и методики физической культуры и спорта Высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ «Трансдисциплинарная лаборатория образовательных ресурсов в сфере физической культуры и спорта». Конструктор индивидуальных образовательных маршрутов бакалавров состоит из двух основных частей: информационной и статистической. Информационная часть включает разделы: «Информационно-методическое сопровождение деятельности лаборатории», «Учусь учить», «Трансдисциплинарные практикумы и мастер-классы», «Онлайн курсы для студентов», «Трансдисциплинарное проектирование самостоятельной работы студентов». Статистическая часть включает формы для заполнения студентами и преподавателями и страницы интерпретации результатов. Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов на базе «Трансдисциплинарной лаборатории образовательных ресурсов в сфере физической культуры и спорта» создает возможность учета мнений, эффективного взаимодействия и совместной работы бакалавров в сфере физической культуры и преподавателей. Статистическая часть содержит банк методик, позволяющих интерпретировать полученные результаты, представить их наглядно, а также сделать вывод об эффективности реализации ИОМ и своевременно его корректировать. В дальнейшем в рамках «Трансдисциплинарной лаборатории образовательных ресурсов в сфере физической культуры и спорта» возможно отражение следующих уровней реализации ИОМ:

1. для обучающихся, осваивающих образовательные программы учебных предметов на базовом уровне;
2. для обучающихся, осваивающих образовательные программы учебных предметов на углубленном уровне;
3. для подготовки научно-исследовательских работ и подготовки к предметным олимпиадам.

Трансдисциплинарные индивидуальные маршруты отражают новое видение практико-ориентированной подготовки, создавая перспективы поливариантности методов и форм обучения, проектируя политомические переходы результатов обучения будущих педагогов физической культуры ситуации имитационного моделирования. Более того, такой подход к проектированию индивидуального маршрута предполагает не только «мониторинг результатов» [4, с. 60], но и организацию системы психолого-педагогического сопровождения реализации потенциальных возможностей студентов. и сопровождение ученика по маршруту с целью оптимизации и процесса, и результатов, так как

трансдисциплинарность «вносит» в образовательный процесс особый потенциал, которой «работает» на будущего педагога физической культуры многовариантно и многоаспектно. Однако при всем этом маршрут остается в рамках образовательной программы, направляется и регулируется ею. Образовательная программа остается основным ориентиром и регулятором механизмов формирования индивидуального образовательного маршрута, на которую накладываются индивидуальные особенности ученика.

Таким образом, практико-ориентированная подготовка бакалавров предполагает решение проблем, связанных с совершенствованием потребностно-мотивационной сферы студентов, включающей особенности формирования мотивов учебной деятельности, а также высокого уровня познавательной активности, обуславливающей целенаправленную деятельность в рамках синтеза нового знания в процессе реализации политомических «переходов».

Литература

1. Везетиу Е.В. Проектирование, педагогическое проектирование, проектирование образовательного процесса: обоснование сущности понятий // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 65-1. С. 53–55.
2. Жабиков В.Е., Жабикова Т.В., Кравцова Л.М. Трансдисциплинарный подход к подготовке будущих педагогов физической культуры. Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. 243 с.
3. Лубский А.В. Трансдисциплинарные исследования: проблемы современного эпистемологического дискурса // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2016. С. 61-66.
4. Монахов В.М. Технология проектирования методических систем с заданными свойствами // Высшее образование в России. 2011. № 6. С. 55-59.
5. Павлова Л.В. Практико-ориентированное обучение (из опыта стажировки в Швейцарии) // Социосфера. 2013. № 4. С. 91-92.

© Жабиков В.Е., Макаренко В.Г., 2021

УДК 796.000.093

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/36>*Захарова Л.И.*

ORCID: 0000-0002-3446-9910;

Бойко Г.М.

ORCID: 0000-0002-6323-0941

*Брянский государственный технический университет,
г. Брянск, Россия*

КОМПЛЕКС ГТО КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПОБЕДЫ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

Аннотация. В статье рассматривается история развития ГТО как одного из факторов становления индустриального общества Советского Союза. Акцентируется внимание на знамени комплекса ГТО в годы Великой Отечественной войны. Констатируется, что современная студенческая молодежь не знает, что такое комплекс ГТО и какие нормативы необходимо сдавать для получения значков отличия. Авторы считают, что возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который включает в себя программную и нормативную основу физического воспитания населения повысит внимание к вопросам физической культуры и спорта со стороны молодежи.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), Великая Отечественная война, Советский Союз.

Zakharova L.I.

ORCID: 0000-0002-3446-9910;

Boyko G.M.

ORCID: 0000-0002-6323-0941

*Bryansk State Technical University,
Bryansk, Russia*

THE TRP COMPLEX AS ONE OF THE FACTORS OF THE VICTORY OF THE SOVIET UNION IN THE GREAT PATRIOTIC WAR

Annotation. The article examines the history of the development of the TRP as one of the factors in the formation of the industrial society of the Soviet Union. Attention is focused on the sign of the TRP complex during the Great Patriotic War. It is stated that modern student youth do not know what the TRP complex is and what standards must be passed in order to receive distinction badges. The authors believe that the revival of the All-Russian physical culture and sports complex “Ready for Labor and Defense” (TRP), which includes the program and regulatory framework of physical education of the population, to increase attention to the issues of physical culture and sports on the part of young people.

Keywords: physical culture and sports complex “Ready for Labor and Defense” (TRP), the Great Patriotic War, the Soviet Union.

22 июня 2021 года исполнилось 80 лет, как советский народ оказался втянутым в самую крупномасштабную войну XX века. На сегодняшний день не перестают утихать споры о роли и влиянии Советского Союза в этой войне. В научной среде нередко проводят параллели между Германией и Советским Союзом, Гитлером и Сталиным, коммунизмом и нацизмом. Наша задача не допустить пересмотра исторических событий. Что же помогло

Советскому Союзу выстоять в этой неравной схватке? С 1928 года Советский Союз берет курс на индустриализацию, для повышения уровня обороноспособности страны. В связи с этим советское правительство начало отводить большую роль физической подготовке всего населения. В послереволюционный период, когда страна находилась в идеологической изоляции, спорт начал признаваться как основа дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки. Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства [1].

В 1920 году создается военно-научное общество, представителем которого назначается народный комиссариат по военным и морским делам М. Фрунзе. А в 1923–1924 гг. организуется общество друзей воздушного флота (ОДВД) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

В 1927 году эти два общества объединяются и создается новая организация Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ), которое к 1928 году насчитывает около 2 млн человек.

11 марта 1931 года был утвержден проект комплекса ГТО, который стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Ведущую роль в разработке и реализации новой системы физического воспитания сыграл комсомол, явившийся инициатором этого комплекса.

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах. Конечно, необходимо отметить, что в ходе работы по продвижению ГТО, приходилось прибегать к методам принуждения. Однако высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их практическая значимость привели к тому, что ГТО скоро стал популярным среди населения [1]. Особое символическое значение приобрели значки «ГТО» – серебряный или золотой, в зависимости от результатов, которые подтверждали сдачу нормативов. Иметь значок «ГТО» было престижно, особенно среди молодежи.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости (<https://www.gto.ru/history>).

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги (<https://www.gto.ru/history>).

Когда фашистская Германия 22 июня 1941 года напала на нашу страну, многие спортсмены стали вступать действующую армию. А позже была поставлена задача о создании партизанских отрядов, которые действовали бы в тылу врага. Каждый солдат сражался мужественно и героически. В сентябре 1941 года вводят всеобщее военное обучение. Все учебные заведения, нормативы комплекса ГТО, работа всех физкультурно-спортивных организаций направлены на решение задач, которые появились в военное время. Для организации и проведения занятий по военно-физической подготовке в органы Всевобуча (всеобщее военное обучение) направляют преподавателей, спортсменов. В регионах эту работу возложили на отделы Всевобуча, которые были организованы при военных комиссариатах. Учебные центры Всевобуча разрабатывали программы, методические материалы. Они сыграли огромную роль в использовании средств физической культуры для военно-физической подготовки бойцов. А в 1942 году в комплекс ГТО были внесены новые нормативы: знания оружия, знания топографии, бег по пересеченной местности, водные переправы, умение вести штыковой бой, умение метать гранату из разных положений и другие, которые были необходимы во время войны.

Выполняя постановление Госкомитета обороны СССР о всеобщем военном обучении населения, физкультурные организации и учебные заведения проделали большую работу по подготовке резервов армии, авиации и флота. Будущих бойцов обучали на стадионах и спортивных площадках. Также проводилась большая работа по восстановлению здоровья и возвращению в строй раненых солдат средствами физической культуры.

Перед физкультурными организациями в годы войны стояли задачи:

- подготовить резервы армии;
- проводить военно-физическую подготовку населения;
- готовить специалистов по лечебной физической культуре для работы в госпиталях.

В последние годы войны началась активизация спортивно-массовой работы в стране. Начали проводить разные соревнования, в стране восстанавливаются старые и строятся новые спортивные школы.

В годы Великой Отечественной войны комплекс ГТО был одним из главных показателей в военно-физической подготовке населения. Патриотизм, хорошая спортивная подготовка, вера в победу – все это сыграло огромную роль в разгроме фашистских захватчиков. ГТО – достаточно актуальная тема в обществе. К сожалению, современная молодежь не знает историю и значение этого выражения. Мы решили узнать у первокурсников Брянского государственного технического университета, знают ли они, что такое нормы ГТО, нужны ли они обществу и конкретно молодежи. Было выявлено, что только 16,8% знает, что такое нормы ГТО, 36,7 затрудняются ответить, остальные не знают значение этого выражения.

Сегодня, когда страна находится с сложных экономическом и политическом отношениях, в спортивной жизни страны наблюдается подъем. Следует отметить, что данный процесс обуславливается повышением внимания к вопросам физической культуры и спорта со стороны государства. В последние годы физическая культура в вузе является составной частью образовательного процесса в профессиональной подготовке современных студентов и приоритетным направлением для воспитания молодежи. Многочисленные педагогические и медицинские исследования оценки состояния здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи, показывают снижение показателей базовых физических качеств, общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, низкая мотивация на занятия физической культурой и спортом. Данная негативная статистика говорит о необходимости поиска новых подходов, современных

педагогических технологий и форм совершенствования программного содержания физического воспитания студентов и особенно девушек, обучающихся в технических вузах [2]. В связи с этим опыт Советского Союза в подготовке всесторонней личности является актуальным.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (<https://clck.ru/YshHK>). В нем указывается на необходимость совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, реформирования системы физического воспитания всех слоев населения. В контексте данных преобразований в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. введен в действие новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который включает в себя программную и нормативную основу физического воспитания населения.

Литература

1. Леушкин Д.В., Ашмарина А.А., Баранова Т.В. ГТО в прошлом и настоящем: социальный и педагогический аспекты // Научные проблемы водного транспорта. 2015. № 44.
2. Булгакова О.В. Интегративная методика подготовки студенток технического вуза к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО): Автореф. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2019.

© Захарова Л.И., Бойко Г.М., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/37>*Захарченко А.Е., Селезнева В.В.*

*Южно-Российский институт управления –
филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при
Президенте Российской Федерации,
г. Ростов-на-Дону, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлены результаты по выявлению и исследованию особенностей физического воспитания детей школьного возраста. Результатом занятий физической культурой является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных навыков и умений, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения. Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закалывающие процедуры, следить за физическим и умственным развитием детей. Помимо этого, с учетом активности и любознательности школьников, стоит учитывать возможность сочетания игры и занятия физической культурой для достижения большего полезного эффекта и заинтересованности детей процессом. Полученные результаты дают возможность говорить о важности глубокого и тщательного изучения особенностей физического воспитания детей школьного возраста.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, игра, метод преподавания.

Zakharchenko A.E., Selezneva V.V.

*South Russian Institute of Management –
branch of RANEPa under the President
of the Russian Federation,
Rostov-on-Don, Russian*

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL-AGE CHILDREN

Annotation. The article presents the results of identifying and researching the features of physical education of school-age children. The result of physical education is physical fitness and the degree of perfection of motor skills and abilities, a high level of development of vitality, athletic achievements. Knowledge of the age characteristics of the child's development will help you choose physical exercises, tempering procedures, monitor the physical and mental development of children. In addition, taking into account the activity and curiosity of schoolchildren, it is worth considering the possibility of combining games and physical education to achieve a greater beneficial effect and children's interest in the process. The results obtained make it possible to talk about the importance of a deep and thorough study of the features of physical education of school-age children.

Keywords: physical culture, physical education, game, teaching method.

Воспитание детей здоровыми, сильными и жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как дети проводят там большую часть дня. В детских садах предусмотрены занятия физкультурой, которые должны строиться в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступностью и целесообразностью упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также должны предусматривать физиологически и педагогически обоснованные нагрузки, удовлетворяющие потребность ребенка в движении. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Физическая культура – это ограниченная часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. В то же время — это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и метод физического совершенствования человека. Физическая культура основана на целенаправленной физической активности в форме физических упражнений, которые эффективно формируют необходимые навыки и умения, физические способности, улучшают здоровье и работоспособность. Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. В первую входят спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивный инвентарь, медицинское обеспечение. К последним относятся информация, произведения искусства, различные виды спорта, игры, комплексы упражнений и т. д. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий - главные условия обучения детей движению. Подражание – создает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, интерес положительно влияет на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Владение движениями хорошо влияет на развитие речи ребенка. Улучшается понимание речи взрослого, расширяется словарный запас активной речи. Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание в этом возрасте, что позволит организму малыша набраться сил и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и психическое развитие. А такие важные человеческие данные, как сила, воля, выносливость, здоровье, жизнерадостность, физическая активность прививаются в детстве.

Результатом занятий физической культурой является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных навыков и умений, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения. Физические упражнения как сущность физического воспитания являются основным средством направленного воздействия на физическое развитие. Физическое развитие как результат физического воспитания, в свою очередь, может выступать в двух аспектах – для обозначения антропометрических показателей и как процесс развития организма. Физическая подготовка – это показатель об уровне развития двигательных навыков, умений, физических качеств. Это совокупность понятий, определяющих физическую культуру школьника.

Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и умственным развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается. В течение первых семи лет его жизни не только увеличиваются все внутренние органы, но и улучшаются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели, можно сравнить данные физического развития детей конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста. Для того чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку при занятиях физической культурой, необходимо учитывать

анатомические особенности детского организма. Особенности движений детей, их координационные способности от возраста к возрасту существенно меняются, что существенно влияет на организацию занятий физической культурой.

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, и этот процесс происходит неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество соли. Они эластичны, гибки, легко деформируются и сгибаются, так как костная система детей 2–3 лет имеет значительные участки хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У младенцев еще нет стабильных изгибов позвоночника, которые появляются только к четырем годам. Все это необходимо учитывать при проведении занятий физкультурой. Рекомендуется уделять особое внимание развитию свода стопы, так как он уплощается на втором и частично на третьем году жизни. Поэтому полезно тренировать детей в подъеме, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Маленькие дети дышат неглубоко, часто, неравномерно, так как дыхательные мышцы еще не полностью сформированы. Развитие детского организма, овладение ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Частота нормализуется, появляется брюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физической нагрузке. Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, следует позаботиться о том, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Длительные физические и психические нагрузки могут негативно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушениям его функции. Поэтому вам следует очень тщательно дозировать физическую нагрузку на организм ребенка. Работа сердца тесно связана с развитием мышц. Регулярные физические упражнения тренируют сердечную мышцу, приводя к постепенному снижению частоты сердечных сокращений.

Цель данного исследования состоит в том, чтобы выяснить наиболее эффективный подход к улучшению физической подготовленности у детей за счет применения двух методов: один с акцентом на упражнения, а другой с акцентом на игры. Двигательные навыки индивидуальны у каждого ребенка, как и уровень физической активности, уровень двигательной координации и способность к координации в начале и в конце учебного года.

Участие в программе качественного физического воспитания тесно связано со снижением риска избыточного веса и ожирения в детстве. В последнее время в области тестирование физической подготовленности уделено большое внимание оценке навыков и здоровью, аспектам, связанным с физической подготовкой, в отличие от традиционного школьного физического воспитания-программа обучения с акцентом на гимнастические навыки и/или спортивные программы.

Дети 7–11 лет характеризуются очень хорошей двигательной активностью-способности и доказано, что этот возраст является лучшим возрастом для моторного обучения. Исследования показывают, что улучшение показателей физической подготовленности и фундаментальных двигательных навыков у детей может быть основополагающим элементом для последующего поддержания хорошего состояния физической формы с помощью поощрения участия в физической активности. Школа играет решающую роль в обеспечении возможностей для участия детей в физической активности, тем самым улучшая физическую форму и служат идеальными условиями для физического оздоровления на базе школ. Статистика показывает, что детские сады и школы являются лучшим местом для реализации программ взаимодействия. В последнее время в области физической подготовленности большое внимание уделяется оценке навыков и здоровью,

связанных с физической подготовкой. В отличие от традиционного школьного физического воспитания, программа обучения с акцентом на гимнастические навыки и/или спортивные программы имеет большую пользу. Цель такой учебной программы – способствовать моторному развитию, развитию координации, что достигается применением особым методам преподавания. Больше внимания следует уделять стратегиям, ориентированным на количество и качество занятий физической культурой, с целью повышения активного участия детей. Поэтому найти наиболее эффективный подход к улучшению физической подготовленности у детей должны включать в себя применение двух методов: один с акцентом на упражнения, а другой на игры во время уроков физического воспитания.

В Великобритании широко используется вышеописанный метод при проведении уроков физической культуры. Уроки физической культуры были больше ориентированы на забавные игры, чем на упражнения, но не без выполнения физических упражнений. В каждой школе было назначено по два учителя физкультуры. Эти учителя встречались каждые две-три недели, чтобы обсудить учебную программу и проблемы при ее реализации. Каждый учитель должен был следовать определенной программе физического воспитания и организовал свои уроки в соответствии с планом. Все уроки были организованы с целью поощрения максимального участия ребенка. Основная цель этой структуры заключалась в непрерывной практике сочетания упражнений или игр.

Первостепенное значение придавалось позитивному и мотивированному насыщению окружающей средой во время занятий, для создания любых положительных ощущений и положительного отношения к физическому воспитанию. В большинстве мероприятий программы использовалось стандартное оборудование, уже имеющееся в начальных школах. Основное оборудование, используемое в этом проекте, составляло от пяти до пяти единиц оборудования (веревка, мячи, круги, теннисный мяч).

Общие результаты данной программы основаны на значениях, полученных из различий, измеряющих эффект взаимодействия между упражнениями и играми. Группы данных упражнений, их использование во время занятий привели к тому, что общий уровень координации движений детей, состоящих в игровой группе, был намного выше, чем у группы, выполняющей обычные упражнения.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что дети младшего школьного возраста имеют возможность повысить свой уровень физической подготовленности во время уроков физического воспитания. Основным выводом этого исследования заключается в том, потенциальным объяснением эффективности подхода, основанного на применении интересного для детей занятия – игры на уроках физической культуры. Такая программа состоит из простых правил, которые нужно объяснить детям и вовлечь их таким образом в занятия физической культурой. Игры очень привлекательны и играют ключевую роль в мотивации детей, в занятиях физической культурой, но, с другой стороны, они требуют большего времени для разъяснения правил как условия поддержания дисциплины детей.

Литература

1. Красноперова С.В., Ткачева Е.Г., Андреевко Т.А. Проблема мотивации старших школьников к занятиям спортом. 2017. С. 300-302.
2. Симон Н.А. Оптимизация двигательной активности как основное направление физического воспитания учащихся младших классов, 2003. С. 79-81.
3. Ткачева Е.Г. Социально-психологические проблемы физической культуры и спорта, 2017. С. 296-297.

© Захарченко А.Е., Селезнева В.В., 2021

УДК 796.011.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/38>*Зверев С.Л., Бетюцкий В.М.,**Асеева А.Ю., канд. пед. наук;**Филатова Н.П., канд. пед. наук**Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия*

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты анализа соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов. Выявлены защитные действия, в которых реализуются силовые качества квалифицированных гандболистов в соревновательном периоде. Без эффективных действий в защите выиграть матч очень сложно, силовая подготовка является неотъемлемой частью в тренировочном процессе игроков в гандбол.

Ключевые слова: квалифицированные гандболисты, соревновательная деятельность, защитные действия, силовые способности.

*Zverev S.L., Betyutsky V.M.,**Aseeva A.U., Ph.D;**Filatova N.P., Ph.D**Siberian State University of Physical Culture and Sports
Omsk, Russia*

DEFENSIVE ACTIONS OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS

Annotation. The article presents the result of the analysis of the competitive activity of qualified handball players. Competitive actions in defense, in which the strength qualities of qualified handball players are realized, are determined.

Keywords: qualified handball players, competitive activity, defensive actions, power abilities.

Современный мужской гандбол представляет собой динамичный игровой вид спорта, который привлекает все больше внимание болельщиков. Соревновательная деятельность квалифицированных гандболистов отличается большим количеством силовых действий в защите. В связи с этим совершенствование силовых способностей в физической подготовке квалифицированных гандболистов занимает значимое место [1; 5]. При этом в силовой подготовке используется комплекс различных средств не специфического характера, а именно упражнения с отягощениями в виде штанги, гантелей, разнообразных тренажерных устройств. Однако они далеки по структуре от тех, которые используются в соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов [2].

В связи с этим изучение защитных действий, применяемых гандболистами в обороне в матче и поиск специализированных средств силовой подготовки на протяжении всего годичного цикла подготовки, является в настоящее время весьма актуальным [3; 4].

Проблема исследования: Необходимость научного обоснования методики развития силовых качеств, квалифицированных гандболистов, с учетом специфики соревновательной деятельности. Объект исследования: Тренировочный процесс квалифицированных мужских

гандбольных команд. Предмет исследования: Защитные соревновательные действия квалифицированных гандболистов. Цель исследования: Совершенствование методики развития силовых способностей квалифицированных гандболистов. В результате анализа научно-методической литературы и педагогических наблюдений тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов нами было выявлено, что силовые качества в значительной степени применяются квалифицированными гандболистами при реализации защитных действий. Для выявления количества защитных действий, требующих проявления различных силовых качеств, выполняемых гандболистами в матче, нами совместно с экспертами был разработан протокол оценки соревновательной деятельности.

В роли экспертов выступили - тренер мужской гандбольной команды, выступающей во всероссийских соревнованиях по гандболу среди мужских команд Высшей лиги, стаж тренерской работы составил более десяти лет. Также экспертами выступали высококвалифицированные спортсмены в количестве двух человек, которые имеют большой игровой опыт участия в соревнованиях, как на российской, так и на международной арене, являющиеся действующими спортсменами команд Чемпионата России по гандболу среди мужских команд Суперлиги.

Экспертами был проведен видеонализ официальных матчей Чемпионата России по гандболу среди мужских команд Суперлиги, Чемпионата России по гандболу среди мужских команд Высшей лиги, игр Лиги чемпионов, игр Кубка матч ТВ, чемпионата Европы, чемпионата Мира.

Известно, что в соревновательной деятельности в гандболе принято рассматривать защитные действия спортсменов в индивидуальных действиях, групповых и командных взаимодействиях. Однако, максимальное проявление силовых качеств будет непосредственно в индивидуальных действиях каждого гандболиста в защите. В результате исследования нами были выявлены следующие индивидуальные защитные действия квалифицированных гандболистов силового характера, которые представлены на рисунке.

Все индивидуальные защитные действия, применяемые квалифицированными гандболистами во время матча были нами разделены на две группы: контактные (когда игроки защиты вступают в контакт с игроками, атакующим ворота) и бесконтактные (когда игроки защиты не вступают в контакт с нападающим).

Группа контактных защитных действий включала в себя захват противника с мячом за корпус с блокированием руки («завязал»), упор рукой в корпус и в плечевой сустав, теснение с захватом за корпус, перемещение противника с позиции при помощи рук корпуса и ног

К бесконтактным действиям в защите относятся защитные действия такие как: исключение из розыгрыша мяча и атакующих действий, выбивание мяча на ведение (отбор), блокирование мяча при броске, перехват мяча. Выявлено, что персональная опека представляет собой технические действия, связанные с перемещением вдоль траектории движения атакующего противника и контакт, с противником, сведен к минимуму [2].

Индивидуальные действия в защите, представленные на рисунке (рис. 1) включают действия, имеющие прямой контакт с атакующим игроком команды соперников не противоречащий правилам гандбола. Такие действия осуществляют запрос на проявление силовых качеств игрока, которые напрямую не связаны с проявлением характерных для гандбола технических действий. Мы считаем, что данный вид защитных действий, связанный с проявлением силовых способностей, затрагивает еще и технический компонент в подготовке квалифицированных гандболистов, имеющий характерную силовую подготовку единоборцев.

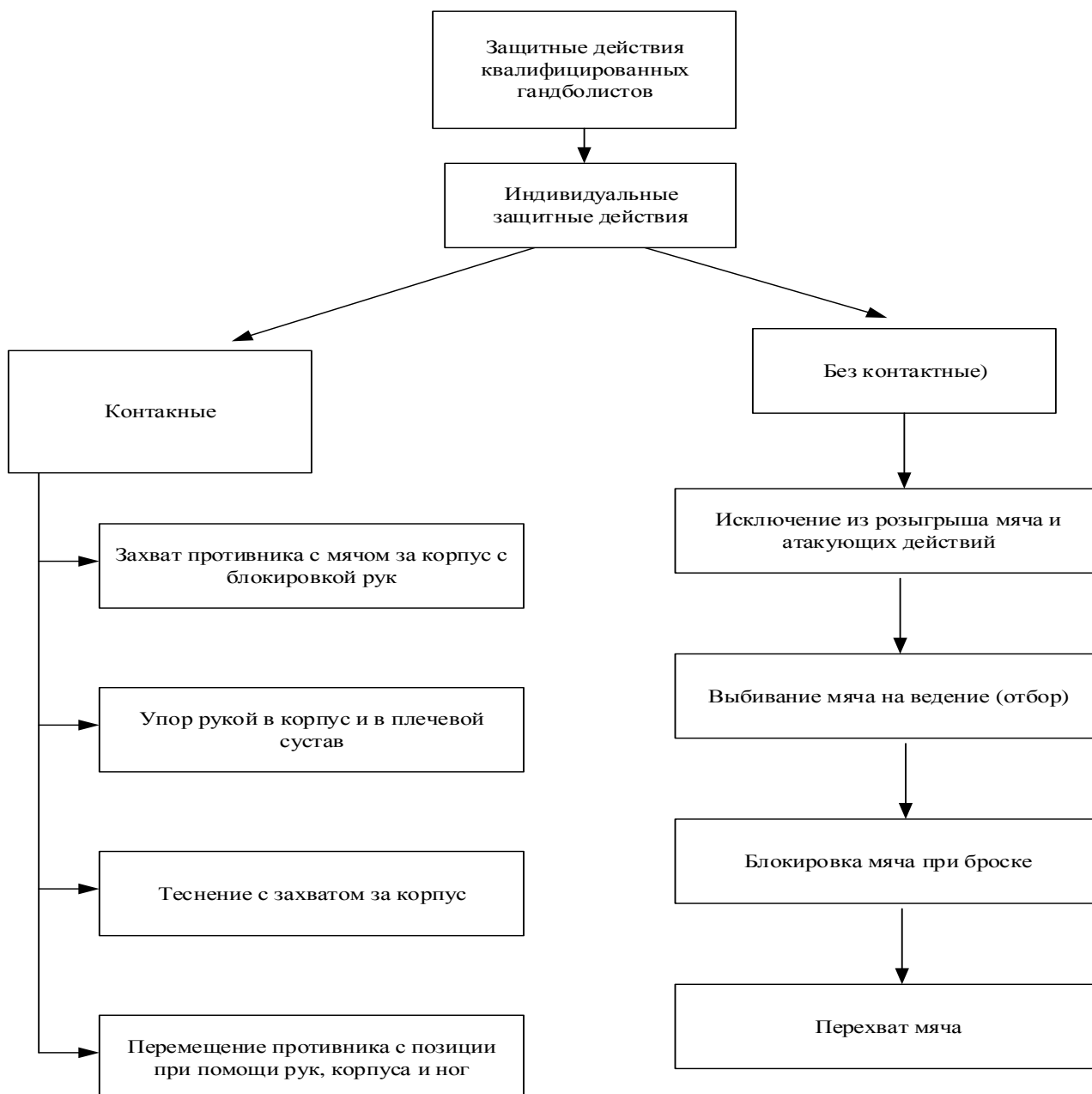


Рис. Индивидуальные защитные действия квалифицированных гандболистов

При анализе соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов были выявлены защитные действия силового характера. В результате проведенного исследования сформирован рисунок, на котором приведен перечень защитных действий, требующий проявления силовых качеств.

Литература

1. Аллани А.Б. Взаимосвязь эффективности защитных действий гандболистов и уровня развития физических качеств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1988. 20 с.
2. Блохин А.В. Специальная подготовленность гандболистов высокой квалификации в длительном соревновательном периоде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. 23 с.
3. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1993. № 8. С. 21-28.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 330 с.
5. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов (Теория, методика и организация): Автореф. дис. ... доктора пед. наук. М., 1995. 87 с.
6. Игнатъева В.Я. Оценка соревновательной и тренировочной двигательной деятельности гандболистов высших разрядов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1982. 23 с.

© Зверев С.Л., Бетюцкий В.М., Асеева А.Ю., Филатова Н.П., 2021

УДК 612.1/.8:167/168

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/39>*Звягина Е.В.**ORCID: 0000-0001-8808-1148, канд. пед. наук**Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (методологический аспект)

Аннотация. На основе анализа и обобщения литературных источников отечественных и зарубежных авторов, представленных в открытом медиапространстве (интернет), в статье актуализируется потребность в физиологическом сопровождении в процессе тренировок и спортивного отбора, что позволяет оценивать и решать проблемы сохранения здоровья и улучшения физической формы спортсменов.

Ключевые слова: тренировка; физиологическое сопровождение; студенты; спорт; функциональные системы.

*Zvyagina E. V.**ORCID: 0000-0001-8808-1148, Ph.D.**Ural State University of Physical Education
Chelyabinsk, Russia*

PHYSIOLOGICAL SUPPORT OF THE TRAINING PROCESS (methodological aspect)

Annotation. Based on the analysis and generalization of literary sources of domestic and foreign authors, presented in the open media space (Internet), the article actualizes the need for physiological support in the process of training and sports selection, which makes it possible to evaluate and solve the problems of maintaining the health and improving the physical form of athletes.

Keywords: training; physiological support; students; sports; functional systems.

На сегодняшний день доступность физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности приводит потребителя, начинающего спортсмена к бесконтрольным самостоятельным тренировкам без оценки оптимальности психофункционального состояния. Методики тренировочного процесса, обучения спортивным навыкам можно встретить в медиапространстве как на платной, так и бесплатной основе (YouTube – видеохостинг, Instagram, «ВКонтакте» – российская социальная сеть). Зачастую ведущие вебинаров, практических семинаров, а также занимающиеся, не используют арсенал знаний о закономерностях жизненных процессов на различных структурных уровнях; механизмах взаимодействия систем организма; о биомеханике двигательных действий в упражнениях конкретного вида спорта. Таким образом, вопросы физиологического обеспечения тренировочного процесса конкретного вида спорта очевидны.

Целью работы является обзор и анализ научных публикаций по проблеме физиологического обеспечения тренировочного процесса (методический аспект). Использован комплекс научных методов, включая теоретический анализ научно-методической литературы, создание библиографии, реферирование, создание заметок, аннотаций, цитирование в российских научных электронных библиотеках (e-library, Scholar,

Rukont, Cyberleninka) и в международных базах данных научные публикации (Pubmed, Scopus, ResearchGate, Web of Science).

Каждый вид спорта, а также специфическая для него двигательная активность имеет ряд физиологических характеристик, таких как классификация физических упражнений, зоны мощности, механизмы адаптационных реакций организма на разные по времени и интенсивности физические упражнения, не говоря уже о физиологических особенностях реакции на физические нагрузки женщин и детей различных возрастных групп, лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [1; 3; 4]. Инструкторы, проходящие курсы повышения квалификации, не имеющие базового образования естественно-научного цикла, физической культуры не могут соответствовать требованиям оптимальности и рациональности нагрузок. Причем курсы, которые предполагают запись упражнений не могут быть использован как профессиональный контент, так как нет визуального контроля тренера, инструктора за выполняющим упражнения. Для снятия ответственности часто представители данных направлений подписывают с участниками согласия на манипуляции и отказы в возмещении ущерба в следствии непрофессиональных действий инструкторов.

Учебная дисциплина «Физиология человека» является одной из основных в приобретении знаний естественно-научной направленности, необходимых для успешной профессиональной деятельности для бакалавров по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Данная дисциплина также обеспечивает базовую основу в формировании общепрофессиональных компетенций: ОПК-1 (Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста); ОПК-2 (Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий), ОПК-9 (Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся) Федерального государственного образовательного стандарта (3++) [5]. Становление данных компетенций в результате подготовки высококвалифицированных специалистов обеспечивают физиологическое сопровождение тренировочного процесса, что в свою очередь отражается в способности проектировать образовательную, тренировочную, соревновательную конкурентоспособную среду системы физического обучения и воспитания, применять и внедрять новейшие технологии физкультурного образования, ориентироваться в смежных областях деятельности за счет социальной и профессиональной мобильности.

Учебно-образовательная работа по дисциплинам «Физиология человека», «Физиология спорта» осуществляется в форме лекций, практических занятий, лабораторных занятий, а также самостоятельной работы студентов. В ходе курса должны быть освоены следующие разделы программного материала: теоретический, практический (методический и лабораторный), самостоятельная работа. Студенты получают теоретические знания во время лекций. Этот раздел предполагает изучение основ физиологии человека, выделяя основные положения, необходимые для непрерывного обучения навыкам бакалавриата по физической культуре и применения на практике. Студенты приобретают практические навыки на практических занятиях и в лаборатории [3; 6].

Методический раздел способствует изучению основных методов исследования функционального состояния различных органов и систем человека в обычных и в экстремальных условиях.

Лабораторный практикум позволяет освоить доступные, не инвазивные экспресс методы физиологических исследований человека и приобрести практические навыки применения этих методов в повседневной, профессиональной деятельности. Автономная работа студентов направлена на умение работать с литературными источниками, закреплять и совершенствовать знания, полученные на уроках и упражнениях, и использовать последние для оценки функционального состояния человека в обычных и экстремальных условиях. Самостоятельная работа включает самоподготовку студентов к лабораторным занятиям, рефератам, конкурсным программам, участие в тематических олимпиадах, научно-теоретических круглых столах и конференциях, самотестирование, написание рефератов и докладов. Важное место в этом виде обучения занимает разработка методов исследования, набора экспериментального материала для квалификационной работы выпускников в процессе прохождения производственной практики в медицинских и образовательных учреждениях, научно-исследовательской работы студентов и учебных, тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Физиологическое сопровождение является предпосылкой для оценки оптимальных упражнений, эргономики метаболических процессов у занимающихся [1; 2; 4; 6]. Для создания технологии обучения и подготовки спортивных специалистов по каждому конкретному виду спорта необходима система количественных и качественных критериев (объективных показателей), а также оценка и анализ параметров функционального состояния, изменений физиологического состояния системы организма спортсмена. Физиология человека, спортивная физиология - основные дисциплины для анализа результатов морфометрических исследований на этапах отбора и ориентации в различных видах спорта.

Итак, актуальные направления исследований: методика применения морфометрических критериев, рекомендованных для модельных характеристик спортсменов, физиологическая поддержка, критерии полового отбора с учетом биохимических параметров тренировочного процесса, которые предоставят наставники и спортсменов с информативными показателями физиологического состояния с акцентом на резервы и возможности функциональных систем.

Литература

1. Коломиец О.И., Петрушкина Н.П. Социальные компетентности будущих специалистов по физической реабилитации в социальной сфере // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры, Челябинск, 21 мая 2021 г. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. С. 106-108.
2. Матыцин В.О., Трубникова Е.М., Кинцель Т.А. Гипоксические тренировки альпинистов и их физиологическое сопровождение: разработка методического подхода // Известия Российской Военно-медицинской академии. 2020. Т. 39. № S3-5. С. 82-85.
3. Петрушкина Н.П., Макунина О.А., Сурина-Марышева Е.Ф. Рабочая тетрадь для оформления протоколов самостоятельных и практических работ по физиологии человека. Челябинск: Уральская Академия, 2016. 130 с.
4. Пинягин П.Ю. Определение физиологических показателей как средство медицинского сопровождения анализа соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков // Спорт для всех: Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тюмень, 2016. С. 249-250.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего

образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (с изменениями и дополнениями) Редакция с изменениями № 1456 от 26.11.

6. Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой: Материалы Международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых, Челябинск, 25 марта 2021 года. Челябинск. 2021. 244 с.

© Звягина Е.В., 2021

УДК 796.56

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/40>

*Игошев С.Б., канд. пед. наук,
Федерация баскетбола Ханты-Мансийского
автономного округа - Югры,
г. Мегион, Россия*

РОЛЬ РЕГИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ В РАЗВИТИИ ВИДА СПОРТА

Аннотация. В статье представлено современное понимание роли региональной спортивной федерации в развитии вида спорта. Отражена нормативно-правовая база деятельности региональной спортивной федерации, сформулирована основная её деятельность, способы решения основных задач. Для примера рассмотрена программа развития баскетбола в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2024 года реализуемая Окружной общественной организации «Федерация баскетбола Ханты-Мансийского автономного округа – Югры».

Ключевые слова: региональная спортивная федерация, программа по виду спорта, деятельность региональной спортивной федерации, развитие баскетбола в ХМАО-Югре.

*Igoshev S.B., Ph.D.,
Basketball Federation of Khanty-Mansiysk
Autonomous Okrug -Ugra,
Megion, Russia*

ROLE OF THE REGIONAL SPORT FEDERATION IN THE DEVELOPMENT OF SPORT

Annotation. The article presents a modern understanding of the role of a regional sports federation in the development of a sport. The normative-legal base of the activity of the regional sports federation is reflected, its main activity, ways of solving the main tasks are formulated. For example, the program for the development of basketball in the – Ugra until 2024, implemented by the District Public Organization “Basketball Federation of the Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug – Ugra”, is considered.

Keywords: regional sports federation, sports program, activities of the regional sports federation, development of basketball in the Khanty-Mansi Autonomous Okrug-Yugra.

Существующие вызовы на современном этапе развития социальной политики в Российской Федерации требуют от функционеров симметричных, а иногда опережающих форм реакции на происходящее [1]. Политика развития социальной сферы, взятая, с. правительством Российской Федерации и правительством Ханты-Мансийского автономного округа – Югры возлагает большие надежды на общественность и социально ориентированный некоммерческий сектор. Действующее законодательство и подзаконные нормативные акты открывают новые возможности в развитии общественного и социально ориентированного некоммерческого сектора, кроме того, ведется государственная и окружная грантовая поддержка этого направления [2; 3].

Физическая культура и спорт является частью социальной политики, которая еще не нашла действующих организационных мер по качественному развитию отрасли – физическая культура и спорт. Естественно, что отрасль физической культуры и спорта не

может существовать отдельно от других профильных социальных сфер жизнедеятельности человека. Поэтому отрасль физической культуры и спорта всегда находится в движении и естественной реакции на окружающую нашу действительность. Сегодня мы являемся свидетелями редакции очень важного окружного документа – проекта «Концепция развития физической культуры и спорта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на период до 2030 года» и «Дорожной карты», где в ходе жаркого обсуждения звучит тезис о переходе от «Развития физической культуры и спорта» к переходу «Развития физической культуры и видов спорта».

Такое понимание современного развития отрасли привлекает внимание и отведению особой роли региональным спортивным федерациям по виду спорта через государственный статус – «Региональная спортивная федерация по виду спорта».

Согласно пункта 1 ч. 2 ст. 16.1.329 Федерального Закона «О физической культуре и спорта в Российской Федерации от 04.12.2007 г Федерация наделяется полномочиями по обеспечению развития соответствующего вида спорта в субъекте Российской Федерации во взаимодействии с иными субъектами физической культуры и спорта.

Согласно Приказа Минспорта от 24.05.2021 г № 330 «Об утверждении методических рекомендаций по формированию региональных программ развития видов спорта, синхронизированных с целями и задачами программ развития видов спорта общероссийских спортивных федераций» Федерация является единоличной организацией, объединяющей все направления развития вида спорта (массового, школьного, студенческого, спорта высших достижений) и всех добровольно присоединившихся к этому движению физкультурно-спортивных организаций в сфере физической культуры и спорта.

Следует отметить, что Федеральным законом от 30.12.2020 № 524-ФЗ «О внесении изменений в ст. 26.3 Федерального закона «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» и Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» уточнено закрепленное в пункте 10.1 ст. 2 понятие «программа развития вида спорта» и установлено, что программа развития вида спорта в Российской Федерации или субъекте Российской Федерации – это программа, которая разрабатывается соответствующей общероссийской или региональной спортивной федерацией сроком на четыре года.

Таким образом, программы развития вида спорта общероссийской и региональной спортивных федераций являются основными стратегическими документами таких общественных организаций. При этом оба документа – программа развития вида спорта, разрабатываемая общероссийской спортивной федерацией, и программа развития, разрабатываемая Федерацией, должны иметь иерархическую соподчиненность и быть направлены на обеспечение решения двуединой задачи: развития вида спорта в субъекте Российской Федерации с учетом особенностей уровня и особенностей его развития в соответствующем регионе и обеспечение формирования и подготовки спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации по соответствующему виду спорта для участия во официальных спортивных мероприятиях, а также достижение ими высоких спортивных результатов в соответствии с программами развития.

Программа развития баскетбола в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре на период до 2024 года отражает систему действующих мероприятий, включающих основные направления развития физической культуры и спорта в Российской Федерации по средством командно-игрового вида спорта – баскетбол и соответствует целям и задачам программы Общероссийской общественной организации «Российская федерация баскетбол».

22 сентября 2021 года подписано Соглашение между Правительством Ханты-мансийского автономного округа – Югры и Всероссийской общественной организацией «Российская федерация баскетбола» о развитии баскетбола в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре.

Для успешной интеграции действующих мероприятий, направленных на развитие баскетбола, Окружная общественная организация «Федерация баскетбола Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» является структурным подразделением Всероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола» (далее – РФБ). Для обеспечения уставных целей Федерация работает в тесном взаимодействии с Департаментом физической культуры и спорта ХМАО-Югры, АУ «ЮграМегаСпорт», БУ «ЦСПСКЮ», БУ ХМАО-Югры «Центр спорта инвалидов», АУ «ЮКИОР», БК «Университет», ЖБК «Университет-Югра», Администрациями муниципальных образований автономного округа, спортивными школами Ханты-Мансийского автономного округа, образовательными организациями профессионального образования, общеобразовательными организациями, другими организациями физкультурно-спортивного профиля реализующие программы по баскетболу.

Баскетболом в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре регулярно занимаются около 20 000 человек из них женщин около 9 000. Количество отделений баскетбола 22, количество тренеров более 110 (из них высшее образование 95% и 5% среднее), количество арбитров по баскетболу более 100 (Бахаровский В.Б. – комиссар РФБ), заслуженных тренеров Российской Федерации 2 (Ольхов С.С., Глухих А.В.), имеют спортивное звание 4 человека, кандидаты в сборную Российской Федерации 3 человека. На территории Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в состав членов Окружной федерации баскетбола входят: – 153 члена, – 5 юридических лиц АНО ЖБК «Университет Югра», МГООМ БК «Мегион», 3 городские федерация баскетбола г.г.Сургут, Ханты-Мансийск, Нягань.

Программное развитие баскетбола представляется через развитие отдельных блоков с присущими специализированными особенностями: «Детско-юношеский баскетбол», «Молодёжный баскетбол», «Баскетбол для взрослого населения», «Ветеранский баскетбол» и «Баскетбол для лиц с ограниченными возможностями». Каждую строчку в программных блоках мы рассматриваем как отдельную структурой со своими особенностями и потенциальными возможностями. При этом потенциал каждого блока мы рассматриваем в двух направлениях: «Массовый спорт» и «Спорт высших достижений».

Цель программы: развитие баскетбола в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. Для достижения цели программы Федерация планирует решение следующих задач:

- создание условий по развитию «Массового спорта» и «Спорта высших достижений» в блоках «Детско-Юношеский баскетбол», «Молодёжный баскетбол», «Баскетбол для взрослого населения»;
- создание условий по укреплению блока «Ветеранский баскетбол»;
- создание условий по развитию блока «Баскетбол для лиц с ограниченными возможностями»;
- создание предпосылок для интеграции граничащих блоков в направлении преемственности и улучшению достигнутых результатов; - обеспечение финансированием программных направлений.

Программа развития баскетбола в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре основывается общепринятыми принципами последовательности и преемственности, направлена на заполнение строчечными мероприятиями структурных блоков и направлений.

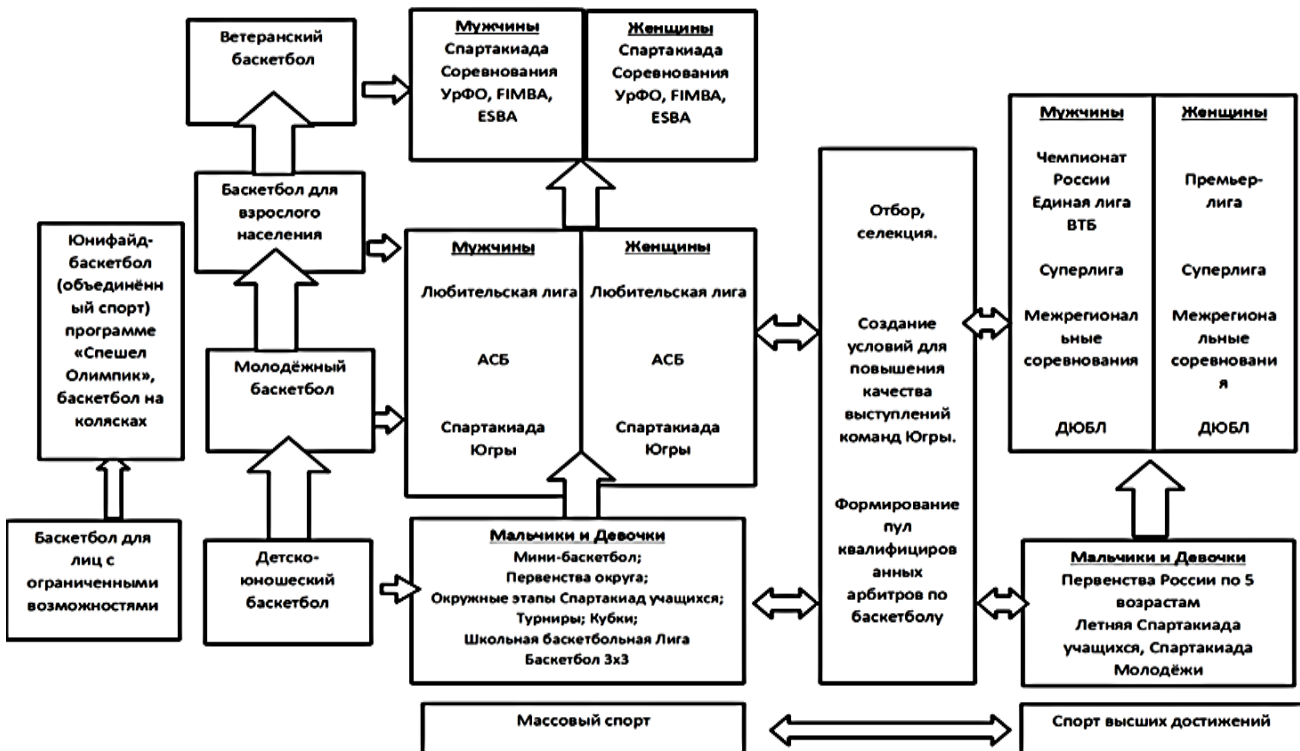
Структурные блоки и направления соответствуют современной нормативно-правовой основе.

Реализация Программы развития баскетбола в Ханты-мансийском автономном округе – Югре определяет основные действия Федерации, которые в свою очередь делятся на программы сезонного календаря. Такие сезоны в свою очередь соответствуют Всероссийскому календарю и определяются датами с 01 июля текущего года по 30 июня следующего года. Программа каждого сезонного календаря преследует определённую тактику построения, которая удерживает существующие позиции (мероприятия), при этом создаёт предпосылки для создания последующих изысканий (мероприятий).

Стратегия развития баскетбола в Ханты-мансийском автономном округе – Югре опирается на 2 основных принципа «Последовательность» и «Преемственность», где определены 2 глобальных уровня реализации программных действий: 1 уровень – заполнение строчечных мероприятий внутри каждого блока и 2 уровень – интеграция этих блоков в единое баскетбольное пространство с общими целями и направлениями в работе.

Таким образом представляю вашему вниманию структуру развития баскетбола в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В ХМАО-ЮГРЕ



Системно-структурный потенциал для реализации программы включены основные организационно-технические возможности исполнения проекта. В системе развития баскетбола активную роль играют: Правительство Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа-Югры (далее Депспорта), Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, БУ «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», АУ «ЮграМегаСпорт», АУ «ЮКИОР», Администрации Муниципальных образований автономного округа, Спортивные организации Югры реализующие программы по подготовке баскетболистов, Образовательные организации общего и профессионального образования Югры, Дума автономного округа, Общественная палата Югры, Всероссийская

общественная организация «Российская Федерация Баскетбола», АНО ЖБК «Университет-Югра», МГООМ ФСК «Мегион», Городская федерация баскетбола города Сургута, АНО Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ», Фонд Местных Сообществ «Мы вместе», ООО «АВТО-КВИН», 153 члена (физические лица) Окружной общественной организации «Федерация баскетбола ХМАО-Югры» и другие организации.

Важнейшим эффектом по результатам реализации программы: «Развитие баскетбола в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2024 года» является получение благоприятных результатов по наполнению направлений массового спорта и спорта высших достижений через системно-структурный подход к построению блочных моделей: «Детско-юношеский баскетбол», «Молодёжный баскетбол», «Баскетбол для взрослого населения»; укрепление блока «Ветеранский баскетбол»; укрепление специализированного блока «Баскетбол для лиц с ограниченными возможностями».

Интеграция блоков «Молодёжный баскетбол» и «Баскетбол для взрослого населения» в направлении «Спорт высших достижений».

Создание предпосылок по дальнейшей интеграции в преемственности программных направлений через сформированные блоки.

Основные показатели в реализации программы развития баскетбола в Ханты-мансийском автономном округе – Югре можно выразить в двух показателях: количественный – количество занимающиеся баскетболом в Югре; качественный – подготовка члена(ов) национальной сборной по баскетболу (в том числе Баскетболу 3x3).

Социальный эффект от реализации программы:

1. Активное участие Федерации в реализации государственной политики в области развития баскетбола.
2. Активное участие Федерации в едином процессе развития баскетбола в России через структурное членство в Общероссийской общественной организации «Российская Федерация баскетбола».
3. Формирование у населения округа навыков здорового стиля жизни, основанных на потребности в систематических занятиях баскетболом на более качественной основе.
4. Повышение эффективности в деятельности детско-юношеских спортивных школах округа, специализирующихся на баскетболе.
5. Создание условий для более качественного выступления сборных команд Югры;
6. Создание условий по подготовке спортивного резерва.
7. Повышение уровня квалификации тренерско-преподавательского состава автономного округа.
8. Повышение качественного уровня проведения спортивно-массовых мероприятий в автономном округе.
9. Создания структуры многоступенчатой подготовки баскетболистов;
10. Формирование мер по качественному профессиональному росту судейской коллегии в автономном округе.
11. Информатизация населения через современные технологии;
12. Улучшение материально-технического оснащения;
13. Обеспечение финансирования программных мероприятий по развитию баскетбола в автономном округе.

Литература

1. Драчев С.С. Теория и методика профессионального совершенствования субъектов управления общественными физкультурно-спортивными объединениями и организациями. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. 202 с.

2. Иванова Н.Г. Спортивный клуб и федерация // Физическая культура и спорт в Российской Федерации: (национальные спортивные федерации. М., 2001. С. 192-201.

3. Коричко Ю.В. Современные тенденции развития спортивной аэробики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы V Международной научно-практической конференции. 2016. С. 217-219.

© Игошев С.Б., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/41>*Исакова А.И., Капанова Т.В.**Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Состояние ограниченных возможностей, вызванное постоянными структурными и функциональными изменениями в организме, в настоящее время насчитывается у более 800 миллионов человек, что составляет не менее 10% населения мира. Проблема инвалидности в настоящее время является одной из самых сложных проблем и требует разработки комплексных мер по защите людей с ограниченными возможностями, создания необходимых условий для их реабилитации и последующей социальной интеграции. Физическая культура и спорт для инвалидов, как показывает многолетний практический зарубежный и отечественный опыт, являются одним из важнейших способов их физической, умственной и социальной реабилитации. В этой статье авторами будет предпринята попытка выявить проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура и спорт, проблемы адаптивной физической культуры спорта, перспективы развития физической культуры и спорта.

*Isakova A.I., Kaplanova T.V.**Ural State Law University,
Yekaterinburg, Russian*

CURRENT PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Annotation. The state of limited capabilities caused by constant structural and functional changes in the body currently numbers more than 800 million people, which is at least 10% of the world's population. The problem of disability is currently one of the most difficult problems and requires the development of comprehensive measures to protect people with disabilities, create the necessary conditions for their rehabilitation and subsequent social integration. Physical culture and sports for the disabled, as long-term practical foreign and domestic experience shows, are one of the most important ways of their physical, mental and social rehabilitation. In this article, the author will try to identify the problems and prospects for the development of adaptive physical culture and sports.

Keywords: adaptive physical culture and sports, problems of adaptive physical culture of sports, prospects for the development of physical culture and sports.

Акцент на спорт в последние годы подтверждает положительную динамику основных статистических показателей в области адаптивной физической культуры:

– доля инвалидов, регулярно занимающихся спортом, выросла с 3,5% в 2012 г. до 19,4% в 2019 г.;

– доля объектов, пригодных для адаптивных видов спорта, выросла с 18,7% в 2015 г. до 30,4% в 2019 г.;

– среднегодовые темпы роста численности подготовленных специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта за 2012–2019 годы составили 18%.

В 2020 г. завершилась реализация «Стратегии по физической культуре и спорту до 2020 года». Анализ статистики показывает, что доля инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, увеличилась в общей численности населения этой группы (стратегия к 2020 году была установлена на уровне 20%, а в 2019 г. – на уровне 19,4%).

Тем не менее, существует большой разрыв между средними показателями физической культуры и спорта в целом и показателями в адаптивных видах спорта. Доля людей, систематически занимающихся адаптивными видами спорта (19,4%), более чем в два раза превышает средний показатель (43%). Важно отметить, что существует и региональное неравенство. В регионах лидерства доля людей, систематически занимающихся адаптивными видами спорта, составляет около 40 процентов, а в регионах с отставанием – менее 4%.

Работа с людьми с ограниченными возможностями есть развитие общества нашей страны. В последнее время она немного улучшилась. Однако ситуация изоляции детей и взрослых с нарушениями физического и психического здоровья сохраняется, и нет благоприятных условий для их включения в различные социальные структуры. Из-за небольшого количества специалистов и тренеров, а также спортивных сооружений и стадионов часто возникают проблемы с предоставлением развлекательных и спортивных услуг. Таким образом, проблемы развития адаптивного спорта очевидны (рис.).



Рис. Проблемы в области адаптивной физической культуры

Рассмотрим эти проблемы более подробно.

1. Несмотря на значительный прогресс в подготовке специалистов в адаптивном спорте и создании системы повышения квалификации, нехватка специалистов по-прежнему остается острой проблемой. Большинство тренеров сегодня прошли подготовку для работы

со здоровыми спортсменами. Для обучения инвалидов недостаточно общих знаний в области физического воспитания, необходимы специальные знания, связанные с психологией и медициной [2].

Среди двух десятков специальностей есть и довольно редкая профессия тренера - преподавателя адаптивной физической культуры. С доступной средой для людей с ограниченными возможностями, а также политикой инклюзивного образования на рынке труда стала очевидной нехватка специалистов, способных работать с этой категорией граждан. И успехи наших Паралимпийских игр вдохновили сотни людей с различными заболеваниями поступить в спортивные секции. И тут возникла трудность – не каждый тренер может работать со специальными подопечными. В 2014 г. был принят Профессиональный стандарт по специальности «Тренер-преподаватель адаптивной физической культуры и спорта». В обязанности этого специалиста входит социальная адаптация людей с различными ограничениями в отношении здоровья с помощью процесса обучения, адаптированного к способностям ученика.

2. В регионах наблюдается недостаточный уровень безопасности спортивных сооружений. А в тех местах, где есть здания, наблюдается низкий уровень их загруженности. В большинстве случаев это связано со слабой материально-технической базой. В учреждениях нет необходимого вспомогательного оборудования для людей с ограниченными возможностями.

3. Отсутствие сертифицированных врачей, имеющих специальную подготовку в области диагностики спортсменов, для определения их в спортивный класс для конкретного вида спорта. Классификационные врачи сегодня – довольно редкая профессия, не каждый центр спортивной подготовки может позволить себе держать такого специалиста, не говоря уже об адаптивных спортивных школах.

4. Заинтересованные ведомства не имеют эффективного взаимодействия друг с другом. Как правило, работа с особенными людьми сопряжена с определенными рисками. Большинство организаций не готовы работать с людьми с ограниченными возможностями, поэтому они отправляют кандидатов из одной инстанции в другую.

5. Недостаточное продвижение и пропаганда спорта среди людей с ограниченными возможностями. Как правило, информация о событиях отображается благодаря активистам из тренерского штаба.

6. Неспособность финансировать реабилитационные мероприятия. Спортсмен-инвалид нуждается в фармакологической поддержке и медицинской реабилитации, для которой часто не предоставляются средства.

7. Не существует единого подхода к планированию тренировочного процесса со спортсменами с ограниченными возможностями, принципов отбора одаренных людей.

8. Финансовая мотивация. В адаптивном спорте, как и в спорте высших достижений здоровых людей, должна быть система стимулов и бонусов [2].

Становится ясно, что, несмотря на проделанную работу на федеральном уровне и постоянное развитие адаптивного спорта в регионах, существуют проблемы в развитии физической культуры и спорта людей с ограниченными возможностями. Для их решения необходимо реализовать стратегию развития физической культуры и спорта на период до 2030 года, улучшить нормативно-правовую базу, задействовать все возможности поощрения, создать механизмы реализации развития адаптивной физической культуры, обеспечить контроль и мониторинг концепции развития спорта среди инвалидов.

Сегодня для многих людей с ограниченными возможностями адаптивное обучение физкультуре – это единственный способ реализовать себя, общаться с людьми, познавать

мир и побеждать. Эти люди не могут быть заперты или изолированы от общества, поэтому необходимо разработать механизмы для более активного вовлечения добровольцев в эту область, чтобы создать необходимые условия для вовлечения людей с ограниченными возможностями в общество. Роль физической культуры и спорта в этих процессах очень велика.

В настоящее время государство делает все возможное, чтобы снизить заболеваемость с помощью медицины, но спорт также оказывает огромное влияние на здоровье. Недавние события в мире спорта показали, что наша паралимпийская сборная является самой сильной в мире. Кроме того, за последние несколько десятилетий отношение к инвалидам в России значительно изменилось к лучшему. Этой категории граждан уделяется все больше внимания со стороны общества и государства, чтобы обеспечить им достойный уровень жизни и равные возможности со всеми. Активно развиваются и адаптивные виды спорта. В последние годы количество спортивных и массовых тренировочных мероприятий, в которых участвуют спортсмены-инвалиды, резко возросло и показывает потрясающие результаты. Это связано с тем, что со временем у людей с ограниченными возможностями появляется все больше возможностей реализовать свой спортивный потенциал, и что доступные им спортивные возможности постоянно расширяются, а их возможности заниматься спортом увеличиваются [4, с. 89].

Президент России Владимир Путин поручил правительству и региональным властям рассмотреть вопрос о финансировании организаций, реализующих программы развития адаптивной физической культуры в регионах в начале 2021 г. Кроме того, Президент поручил обеспечить России подготовку российских участников к международным соревнованиям в 2021–2024 годах до 1 мая 2021 г и принять необходимые подготовительные меры, включая принятие дополнительных мер по поддержке российских реабилитационных учреждений, а также предоставление средств участникам этих конкурсов.

Задачи реабилитационной практики в отношении людей с ограниченными возможностями не могут быть решены только медицинскими методами, поскольку адаптивная физическая культура является предметом интереса различных социальных институтов. В связи с этим целесообразно рассматривать проблемы в этой области не только с точки зрения медицины [3, с. 97].

Существующие в настоящее время методы оценки состояния здоровья и функционального состояния этой группы населения в основном ограничены формулировкой медицинских проблем. В то же время остаются открытыми вопросы эмоциональной, психологической, коррекционной, образовательной, социальной ориентации, которые определяют качество жизни и требуют включения социологических инструментов – что является особенной перспективой в этой области. Практика активной двигательной реабилитации в отношении инвалидов из-за врожденных и приобретенных заболеваний и травм приводит к значительному улучшению качества жизни и здоровья, связанного с функциональным состоянием этой группы населения [1, с. 124].

Таким образом, адаптивная физическая культура и спорт – это очень гуманная исторически обусловленная социальная практика, которая принимает характерные черты социального института и использует многовековые достижения и традиции медицинской, социальной и профессиональной реабилитации.

В свою очередь, образовательная и научно-методическая деятельность являются важным звеном в процессе формирования и развития адаптивной культуры и спорта. Адаптивная физическая культура и спорт играют важную роль в решении этих важных задач, которые помогают интегрировать людей с ограниченными возможностями в активную

социальную жизнь. Дальнейшее повышение доступности спорта для людей с ограниченными возможностями и ограниченными возможностями, даже с учетом региональных особенностей, остается одной из важнейших задач.

Литература

1. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры. М.: Физическая культура и спорт, 2007.
2. Ечина Т. О. Проблемы развития адаптивной физической культуры и спорта в регионах России // Евразийский научный журнал. № 7. 2018.
3. Куликова А.И., Шамшурова М.Ю. Жизнь людей с ограниченными возможностями в России и США. Символ науки: международный научный журнал. 2016. № 3-1 (15). С. 95-100.

© Исакова А.И., Капанова Т.В., 2021

УДК 796.05

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/42>

Исмагилова Л.Ф., ORCID: 0000-0003-0392-0534;
Мутаева И.Ш., ORCID: 0000-0002-9387-7033, канд. биол. наук;
Шаймарданова Л.Ш., ORCID: 0000-0003-4130-9365
Елабужский институт (филиал) Казанского (Приволжского)
федерального университета, г. Елабуга, Россия;
Кузнецова З.М., ORCID: 0000-0002-5558-474X, канд. пед. наук
Университет управления «ТИСБИ»
г. Набережные Челны, Россия

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ НАРОДНЫХ ИГР В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В статье рассматривается структура и содержание элективных занятий по физической культуре высших учебных заведений. В ходе исследования были проанализированы структура и содержание занятия, проводимого в традиционном формате, и были проанализированы структура и содержания занятия по физической культуре с использованием на элективных занятиях народных игр в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: народные игры, студенты, высшее учебное заведение, структура и содержания занятия.

Ismagilova L.F., ORCID: 0000-0003-0392-0534;
Mutaeva I.Sh., ORCID: 0000-0002-9387-7033, Ph.D.;
Shaimardanova L.Sh., ORCID: 0000-0003-4130-9365
Yelabuga Institute (branch) Kazan (Volga region)
Federal University, Elabuga, Russia;
Kuznetsova Z.M., ORCID: 0000-0002-5558-474X, PhD
Institution of Management University "TISBI",
Naberezhnye Chelny, Russia

STRUCTURE AND CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS USING FOLK GAMES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation. The article examines the structure and content of elective physical education classes in higher educational institutions. In the course of the research, the structure and content of the lesson conducted in the traditional format were analyzed, and the structure and content of the physical culture lesson with the use of elements of folk games in higher educational institutions were analyzed.

Keywords: folk games, students, higher educational institution, structure and content of the lesson.

Вопросы профессиональной подготовки будущих специалистов в условиях модернизации образования требуют особого внимания к физическому здоровью студентов. Для этого важно пересмотреть элементы содержания занятий по физической культуре. При этом большое значение имеет изменения работоспособности, как основа выбора структуры и содержания занятия. Схема изменения физической работоспособности студентов при реализации различных физических упражнений требует учета зон изменения работоспособности.

Содержание занятия, по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре, представляет собой взаимосвязанные компоненты, которые, в свою очередь, включают в себя элементы содержания занятия. На рисунке 1, представлено содержание занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре в высших учебных заведениях.

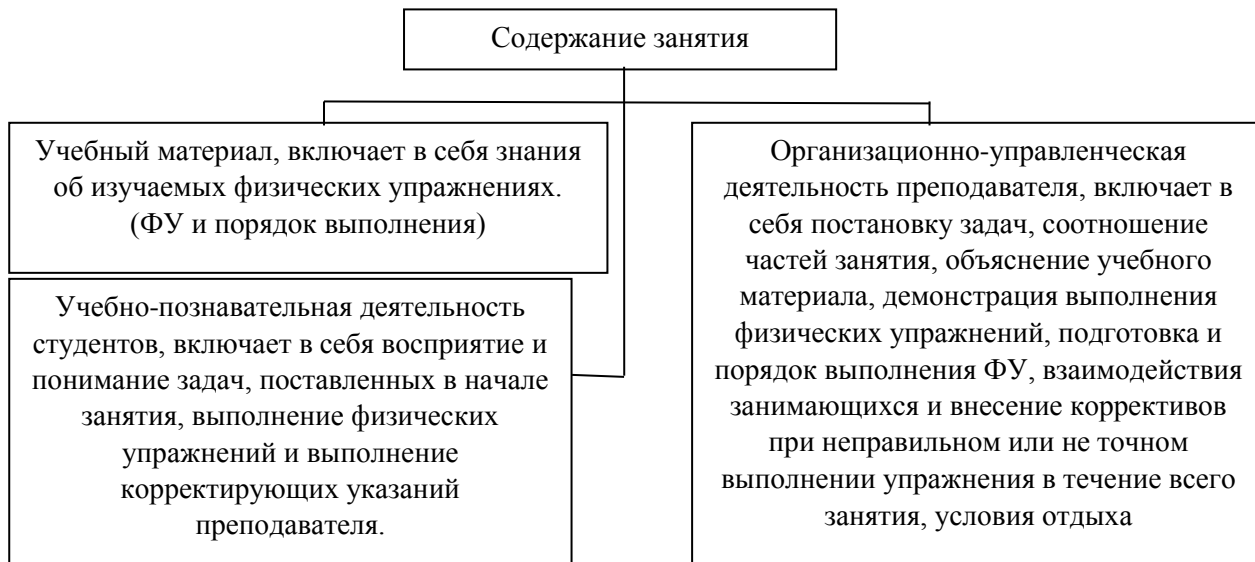


Рис. 1. Содержание занятия по физической культуре

Структура занятия, по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре, состоит из элементов, связанных между собой и обоснованных, которые обеспечивают функциональную связь всех элементов занятия.

Актуальна вариативность структуры занятия по физической культуре. В свою очередь, это позволяет учитывать поставленные задачи и специфику содержания занятия, а также рассмотреть возрастные особенности и уровень готовности студентов к усвоению и закреплению учебного материала. Существуют различные классификации занятий по физической культуре, где они – выстраиваются, по определенной логике учебно-воспитательный процесс. Основным условием взаимосвязи всех структурных компонентов занятия является изменения работоспособности занимающихся. На рисунке 2, представлена классификация занятий, по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре, применяемая в высших учебных заведениях.

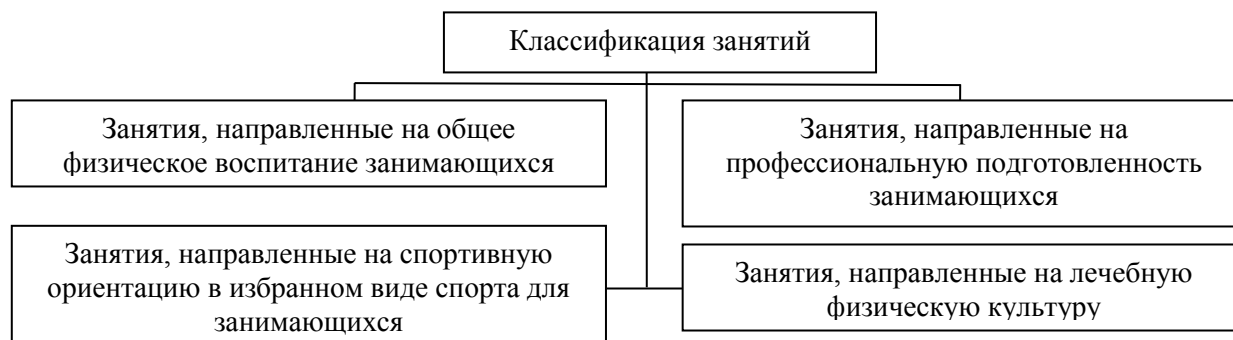


Рис. 2. Классификация занятий по физической культуре

На рисунке 3, представлена структура занятия, по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре.



Рис. 3. Структура занятия по физической культуре

В зависимости от частей занятия происходят изменения общей физической работоспособности занимающихся, от перед рабочих сдвигов выработки и уровень устойчивости и снижением работоспособности к концу занятия. Логическая схема изменения физической работоспособности на занятиях и в его частях является условием повышения и формирования высокого уровня физического потенциала здоровья занимающихся.

Проанализировав структуру и содержание элективного занятия по физической культуре, проводимого в традиционном формате и с использованием народных подвижных игр в течение всего занятия пришли к выводу о том, что средства народных игр позволяют повысить функциональный компонент подготовки. Содержание занятия, с использованием народных подвижных игр, в свою очередь, дополняется объемом и интенсивностью получаемой физической нагрузки различной величины и направленности в ходе реализации игрового метода. Применяя на элективном занятии народные подвижные игры как в подготовительной, основной, так и в заключительной части мы получаем эффективную динамику изменения физической работоспособности, психоэмоционального состояния, взаимодействия участников процесса на максимальном уровне. Народные игры считаются традиционным педагогическим средством и неотъемлемой частью национального, художественного и физического воспитания. Использование народных игр народов в физическом воспитании студентов в значительно большей мере оказывает положительное влияние на уровень физического и функционального состояния, физической подготовленности и состояния здоровья [2].

По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны, формируется у занимающихся устойчивое, заинтересованное и уважительное отношение к культуре региона и всей страны в целом. Народные игры считаются основанием, на котором построены современные подвижные игры, которые используются не только на занятиях физической культуры, но и при подготовке спортсменов высокого уровня и класса [3].

Задачи, которые решаются народными играми при физическом воспитании студентов высших учебных заведениях, представлены на рисунке 4 [2].

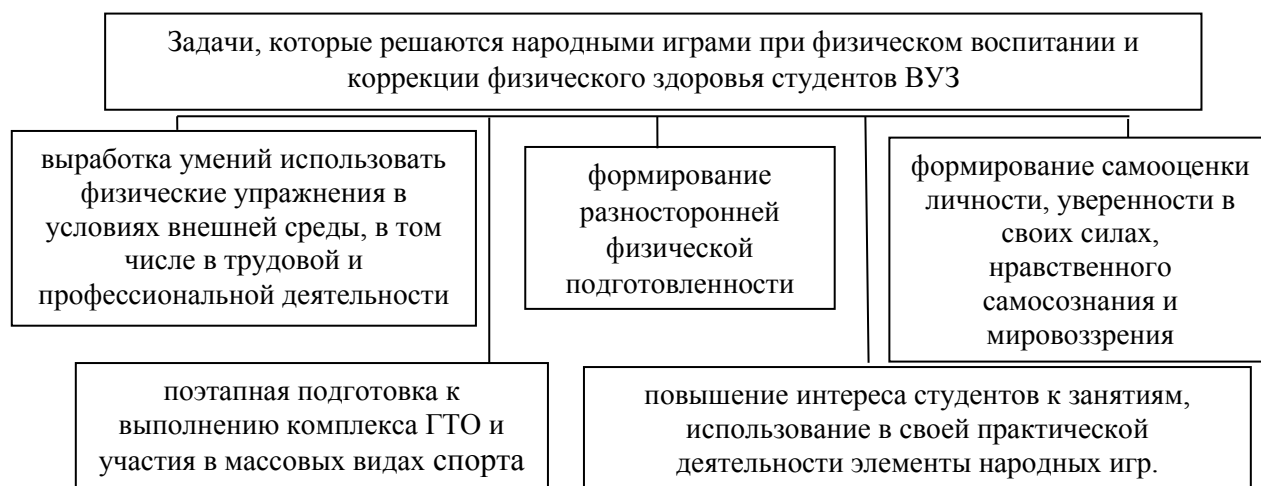


Рис. 4. Задачи, решаемые средствами народных игр при занятиях студентов в высших учебных заведениях

Народные игры в своем большинстве проводятся на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, поэтому они без сомнения могут стать корректирующим средством физического здоровья и повысить устойчивость организма студентов к вредным проявлениям внешней среды [1].

Таким образом, народные подвижные игры достаточно многообразны и издавна служат средством самопознания, поскольку именно в них проявляются не только физические возможности, но и такие личностные качества как доброта, благородство и взаимовыручка. Народные игры направлены на развитие определенных физических качеств и содержат воспитательный аспект, который связан со становлением личности студентов. Реализация средств народных игр на занятиях студентами позволяет реализовать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, как основа получения условий формирования человеческого потенциала в виде повышения уровня физического развития и физической подготовленности с учетом исходного состояния здоровья.

Литература

1. Земцов П.С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. 2018. № 38 (224). С. 183-187.
2. Пономарев В.В., Маркелов А.В. Прикладная направленность народных состязаний в физическом воспитании студентов вуза // Теория и практика физ. культуры. 2014. № 12. С. 72-73.
3. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая. М.: Юнити, 2017. 288 с.

© Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Шаймарданова Л.Ш., Кузнецова З.М., 2021

УДК 796.412

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/43>

*Кандаурова И.В., Петрунина О.В.,
Желтухина С.М., Мороз А.В.
Спортивная школа,
г. Нижневартовск, Россия*

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Повышение результативности детско-юношеского спорта требует поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов построения тренировочных занятий, в частности, в технико-эстетических видах спорта. В настоящее время в России создана эффективная система подготовки спортивного резерва, включающая обширную программу организационных и методических мер. Статья посвящена некоторым аспектам построения тренировочных занятий спортивной аэробикой и разработке программы спортивной подготовки для данного вида двигательной деятельности в условиях спортивной школы.

Ключевые слова: спортивная аэробика, спортсмены, тренировочный процесс, спортивная школа, рабочая программа, спортивная подготовка.

*Kandaurova I.V., Petrunina O.V.,
Zheltukhina S.M., Moroz A.V.
Sports School,
Nizhnevartovsk, Russia*

SOME ASPECTS OF THE CONSTRUCTION OF TRAINING LESSONS AND THE CONTENT OF THE TRAINING PROGRAM ON SPORTS AEROBICS AT SPORTS SCHOOL

Annotation. Increasing the effectiveness of youth sports requires the search for more and more effective organizational forms, means and methods of organizing training sessions, in particular, in technical and aesthetic sports. At present, an effective system of training a sports reserve has been created in Russia, which includes an extensive program of organizational and methodological measures. The article is devoted to some aspects of the construction of training lessons in sports aerobics and the development of a sports training program for this type of motor activity in a sports school.

Keywords: sports aerobics, athletes, training process, sports school, work program, sports training.

Рационализация многолетней подготовки юных спортсменов в спортивной аэробике требует объединения оптимального и эффективного управления процессом спортивной подготовки. Это, прежде всего, создание действенной организационной структуры управления процессом подготовки спортивного резерва, организационно-методических аспектов обеспечения спортивных тренировок [2, с. 22; 6, с. 13].

Очевидно, что целесообразное управление организационно-методической деятельностью спортивной школы представляется приоритетным направлением, дальнейшее

развитие которого позволит повысить эффективность подготовки спортивного резерва в спортивной аэробике. Качественно организованная методическая работа обеспечивает возможность рационального и оперативного использования непрерывно накапливаемого передового тренерского опыта, а также новейших достижений современной спортивной науки. Основные критерии в оценке методической работы - результативность выступлений учащих на соревнованиях различного уровня, прирост мастерства, четкость в реализации современных программно-методических требований. Программно-методическое обеспечение процесса спортивной подготовки предполагает обеспечение наглядными учебными пособиями, внедрение тренажерных устройств, применение различных современных инновационных технологий [1, с. 23;3, с. 301].

Спортивная аэробика (по версии FIG - спортивная аэробика) - это популярный и ярко развивающийся технико-эстетический вид спорта. С 1995 года спортивная аэробика признана официальной спортивной дисциплиной международной федерации аэробики (IAF), входящей в Международную федерацию гимнастики (FIG). Соревновательная программа в этом виде спорта – это произвольное состязательное упражнение, в котором спортсмены показывают непрерывный и сложнокоординационный комплекс движений, включающий соединения ациклических движений с танцевальными и акробатическими упражнениями, а также различные по сложности элементы различных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, трио и группах).

Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности. За время выполнения соревновательной композиции спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, координацию и выносливость. Большое внимание уделяется хореографии, синхронности и взаимодействию между партнерами. Состязания проходят по пяти видам программ: индивидуальное выступление мужчин и женщин, выступление смешанных пар, трио и групп (5 спортсменов). Дополнительно введены в программу официальных соревнований гимнастическая платформа и танцевальная гимнастика [6, с. 13].

Спортивная аэробика уникальный вид спорта, в котором совместно, в одной номинации соревнуются мужчины и женщины, независимо от их гендерного соотношения в трио и группах. Спортсмены по правилам соревнований разделены на следующие возрастные группы: 6–8 лет, 9–11 лет, 12–14 лет, 15–17 лет и 18 лет и старше [5, с. 43].

На различных этапах спортивной подготовки спортивная аэробика способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию всех функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, способствует выработыванию хореографических, музыкальных и акробатических навыков. Соревновательную программу оценивают судьи по артистичности, исполнению и сложности, Судьи линии, судьи по времени. Возглавляет судейство соревнований по спортивной аэробике председатель бригады судей (арбитр). Высшее жюри контролирует соревнования различного ранга и борется с любыми нарушениями дисциплины или любыми чрезвычайными обстоятельствами, влияющими на ход соревнований.

Спортивная подготовка в спортивной аэробике – это синтез тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата. Достижение таких спортивных результатов достижимо только в том случае, если в спортивной школе существует отлаженная система спортивной подготовки на всех ее этапах, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по

виду спорта. Данная система представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимосуществующих между собой на основе дидактических принципов и обеспечивающих лучшую степень готовности гимнаста к высоким спортивным достижениям [4, с. 34].

С учетом специфики вида спорта в спортивной аэробике определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных состязаний, подготовка по виду спорта спортивная аэробика осуществляется на основе неукоснительного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих спортивную подготовку.

Программа спортивной подготовки по спортивной аэробике, разработанная в муниципальном автономном учреждении «Спортивная Школа» г. Нижневартовска предназначена для тренеров и является стержневым документом при организации и проведении занятий по спортивной аэробике. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную программу спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (спортивная аэробика) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 499 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика» (приказ зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28 июля 2021, регистрационный № 64425).

При разработке настоящей программы применены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет и разработок.

В программе определена логическая последовательность изучения программного материала спортивной подготовки, скорректирована система спортивного контроля, дан перечень материально-технического и информационного обеспечения.

Данная программа устанавливает важнейшие направления в период прохождения спортивной подготовки в МАУ г. Нижневартовска «Спортивная школа» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по спортивной аэробике. Реализация представленной программы рассчитана на весь период подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной спортивной подготовки и завершая этапом спортивного совершенствования.

Основная цель программы: реализация федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, подготовка спортивного резерва посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки в спортивной аэробике. Итоговая цель спортивной подготовки – это подготовка спортсменов, входящих в состав сборных команд г. Нижневартовска, Ханты – Мансийского автономного округа – Югры и Российской Федерации, а также, достижение более высоких показателей в соревнованиях.

Программа спортивной подготовки включает в себя нормативную часть, которая устанавливает общие требования к организации тренировочного процесса в спортивной аэробике: режим работы и наполняемость групп по этапам спортивной подготовки,

возрастной диапазон зачисления детей на отделение спортивной аэробики (спортивной аэробики).

Методическая часть представленной программы охватывает организационно-методические указания по организации и проведению тренировочных занятий, порядку перевода в группы следующего года на различных этапах подготовки, требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения спортивной аэробики. В предоставленной части программы представлен тренировочный план, нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки (общая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая, интегральная подготовка). Программный материал по технической подготовке включает в себя: хореографическую и акробатическую подготовку, требования к составлению соревновательных композиций, инструкторско-судейскую подготовку и носит характер описательного перечня важнейших упражнений и специфических движений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной аэробике по разрядам и видам. Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня. Нормативная часть программы содержит:

- структуру тренировочного процесса – этапы, периоды, циклы (микро и мезоциклы, макроциклы и др.);
- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта - спортивная аэробика.
- требования к объему тренировочного процесса (предельные тренировочные нагрузки и индивидуальная подготовка);
- виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная аэробика.
- режимы тренировочной работы и перечень тренировочных мероприятий;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- требования к технике безопасности в условия тренировочных занятий и соревнований.
- годовой план спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и подлежит ежегодному планированию. Таким образом, построение тренировочных занятий и содержание программы спортивной подготовки по спортивной аэробике в спортивной школе должны быть направлены на достижение результата через программно-целевой характер деятельности и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена).

Литература

1. Коричко Ю.В., Полятыкина Н.Д. Эффективность внедрения педагогической модели методического сопровождения детско-юношеского спорта в г. Нижневартовске // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 23.
2. Мишуков А.В. Управление организационно-методической деятельностью спортивной школы: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. М., 2006. 22 с.
3. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. М.: Советский спорт, 2003. 352 с.
4. Поздеева Е.А., Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В. Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений квалифицированных гимнастов в спортивной аэробике // Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 33-35.
5. Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В., Печеневская Н.Г. Эволюция содержания ритмо-пластических движений в процессе становления художественной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 41-44.
6. Чаюн Д.В. Модель соревновательных программ в спортивной аэробике // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 13.

© Кандаурова И.В., Петрунина О.В., Желтухина С.М., Мороз А.В., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/44>

Каргин Н.Н. д-р филос. наук;
Изаак С.И., ORCID: 0000-0001-6329-3152, д-р пед. наук
Российский университет транспорта (МИИТ),
г. Москва, Россия

ПОВЕДЕНИЕ КАК ОСНОВНОЙ ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье показано, что в структуре профессиональной деятельности в результате длительного процесса ее формирования возникает механизм мгновенного развёртывания двигательной реакции. Показано, что в качестве реакции отдельного организма или организованного процесса предметной деятельности, осуществляемой группой индивидов, поведение направлено на реализацию ряда стандартных универсальных целей: адаптацию в среде или самой деятельности; извлечение, накопление и преобразование внешних ресурсов в предмет потребления; реализацию собственного развития.

Ключевые слова: поведение, поведенческие реакции, профессиональная деятельность, спортивная педагогика.

Kargin N.N. Ph.D.;
Izaak S.I. ORCID: 0000-0001-6329-3152, Ph.D.
Russian University of Transport (MITT),
Moscow, Russia

BEHAVIOR AS A BASIC SUBJECT OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY, PROFESSIONAL ACTIVITY

Annotation. The article shows that in the structure of professional activity, as a result of a long process of its formation, a mechanism of instantaneous development of a motor reaction appears. It is shown that as a reaction of an individual organism or an organized process of objective activity carried out by a group of individuals, behavior is aimed at the realization of a number of standard universal goals: adaptation in the environment or in the activity itself; extraction, accumulation and transformation of external resources into a commodity; implementation of their own development.

Keywords: behavior, behavioral reactions, professional activity, sports pedagogy.

В последние 20–30 лет в дискуссиях о перспективах развития человечества всё чаще поднимают вопрос о тупике процесса эволюции «*homo sapiens*», вызванного ограниченными возможностями преобразования как отдельных индивидов, так и социума в целом [5].

Ответ на этот вызов современной цивилизации может быть получен только при условии тщательного анализа потенциальных возможностей как самого человека, так и структуры, обеспечивающей существование и развитие его социальной сущности как субъекта общества.

Условием получения адекватных знаний о закономерностях развития личности и системы, в рамках которой индивид обретает собственно человеческую сущность, является

реализация принципа «единства научных знаний» о человеке в условиях предметной, экстремальной деятельности. Изучение спортивной деятельности, имитирующей экстремальные условия, на наш взгляд, представляет особую возможность рассмотреть эту проблему в непосредственной среде, которая естественным образом моделирует в полном объеме спектр возможных поведенческих реакций [3]. Именно в этих ситуациях велика вероятность более четкого определения границ различий таких определений, как «экстремальная ситуация», «экстремальное поведение» и «поведение в структуре спортивной деятельности». Наблюдая за комплексом стилей, манер поведения, привычками, позой соперника, выражением лица, подготовительными мероприятиями, можно построить модель, которая позволит извлекать информацию о возможных действиях соперника и обучать спортсменов умело использовать «скрытую интуицию», а также представить возможные варианты реакции, среди которых необходимо выбрать только один. Такая модель позволит не только расширить границы процесса обучения практически в любом виде спортивной деятельности, но и экстраполировать эти знания на все направления профессиональной деятельности. Одним из важных свойств личностных характеристик человека является феномен апперцепции или упреждающего отражения возникшей ситуации.

В структуре профессиональной деятельности в результате длительного процесса ее формирования возникает механизм мгновенного развёртывания двигательной реакции, обеспечивающий собственно выживание самого человека. И тот, кто не смог сформировать структуру, способную к мгновенному развёртыванию поведенческой реакции, обречен на пассивную жизнь. Следовательно, основные направления гуманитарных дисциплин (прежде всего, психологии, педагогики и социологии) направлены на формирование, развитие и коррекцию поведенческих реакций, как правило, в структуре какой-либо профессиональной деятельности. Поэтому основным предметом этих дисциплин является поведение индивида, а в нашем случае, – в условиях спортивной и соревновательной деятельности.

Поведение – это присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, опосредованное их внешней (двигательной) и внутренней (психической) активностью. Термин «поведение» применим как к отдельным особям, индивидам, так и к их совокупностям [2]. В системной методологии понятие «поведение» впервые в работах по кибернетике приобрело значение свойств элементов системы, как необходимого и достаточного условия существования любой функциональной системы.

Так, Н. Винер использовал это понятие по отношению к любой функциональной системе [1]. В социальной деятельности поведение детерминируется не только сознательными действиями, направленными на решение возникающих внешних воздействий, но и подсознательными (или неосознанными) посылками внутренних механизмов, понимаемых как совокупность врожденных/приобретенных поведенческих программ и поведенческих стереотипов, которые проявляются через чувства и эмоции, непосредственно связанные с физиологическими или биохимическими процессами. В нашей интерпретации поведение – не набор действий, выполняемых в течение длительного периода времени, а тактика развёртывания двигательной активности, направленная на получение положительного результата. Понятие «поведение» приобретает значение системной категории, описывающей возможный структурный набор двигательных проявлений, обеспечивающих заданных системой результатов. Поэтому структура двигательных проявлений, рассматриваемая как операционный набор в составе деятельности, всегда строится (формируется) в рамках двух параметров: целей и средств.

Рассмотрим этот процесс, исходя из функций и задач, выполняемых этой важнейшей и фактически центральной категорией большинства социальных и управленческих дисциплин. Поведение как свойство любой функциональной системы, адекватно реагирующей на любые внешние вызовы и проявления окружающей среды, в первую очередь реализует задачу сохранения целостности той структуры, носителем которой оно является. Примером тому служит функционирование физического, рубинового или химического лазера. Накачка его световой энергией приводит к преобразованию хаотического движения электронов в процесс когерентного или направленного импульса отражения энергии. Именно по таким же законам происходит запуск поведенческой реакции на клеточном уровне человеческого организма [4].

Скорее всего, эти физические закономерности лежат в основе концепции бессознательного поведения как индивидов, так и отдельных социальных групп. Научные концепции бессознательного представлены З. Фрейдом, который утверждал, что многие действия, совершаемые человеком, имеют неосознанный характер. К ним он относил – тайные желания, фантазии, противоречащие морали и нормам поведения, принятым в конкретном обществе и т.д.; обосновывал это явление скрытыми мотивациями, проявляющимися в сновидениях, невротических симптомах и творчестве в целом. Данная концепция получила название психоанализа. Вслед за ним Карл Густав Юнг расширил этот подход аналитической психологией, рассматривающей явление «коллективного бессознательного».

Для правильного понимания механизмов регулирования этого явления также необходимо рассмотреть и особенности поведенческих реакций, регулируемых индивидуальным сознанием. Имеется в виду процесс аккумуляции слабых информационных воздействий на клеточном уровне сенсорного механизма. Механизмы психофизики, накапливающие слабые эффекты, которые при условии длительного воздействия обладают свойством формировать кумулятивный эффект и вызывать непредвиденную или бессознательную стохастическую поведенческую реакцию.

Особенно высокий эффект этот подход продемонстрировал в сфере спортивной педагогики и управлении подготовкой спортсменов высокого класса, что выразилось в формулировке следующих стандартных процедур:

- проведение исследований только в границах какой-либо предметной деятельности;
- съём информации с функциональных подсистем организма, который производится одновременно (синхронно), при стандартной нагрузке исследователями различного профиля, но по единой программе;
- съём информации, который производится в трёх режимах заданной нагрузки (деятельности): «минимальной», «оптимальной», «субмаксимальной».

Методологической основой при этом выступает комплексный подход. Комплексность – не произвольно выбранные параметры, а «параметры порядка», обеспечивающие продвижение эволюционного процесса развития человека в трёх проекциях: средство (рабочая сила), метод, субъект деятельности.

Выводы. 1. Поведение является главным элементом или предметом анализа сущности индивида или социальной организации, структуры жизнедеятельности людей. Для большинства дисциплин науки о человеке поведение является как главной задачей, так и центральным элементом (предметом) научных исследований. Само же поведение, как целевой параметр механизма преобразования индивида или социума, лимитировано средствами (ресурсами) и методами (способами) достижения поставленной цели.

2. Что касается социального организма, поведение значительно расширяет свой диапазон задач, и, помимо универсальной цели по сохранению целостности организменной системы, оно начинает решать и иные проблемы, вызванные эволюцией жизнедеятельности человека. В качестве реакции отдельного организма или организованного процесса предметной деятельности, осуществляемой группой индивидов, поведение направлено на реализацию ряда стандартных универсальных целей «homo sapiens»: адаптацию в среде или самой деятельности; извлечение, накопление и преобразование внешних ресурсов в предмет потребления; реализацию собственного развития (экстенсивного или интенсивного) путём преобразования внешней среды или природы в собственную природу.

3. Основные свойства поведения социального человека:

- результативность в структуре социально-экономической деятельности;
- многофакторная активизация запуска реакции;
- многоуровневый механизм регулирования, основанный на принципе обратной связи, к которому можно отнести: политическое сознание, правовые регуляторы, установки, мотивы и экономические стимулы.

Литература

1. Винер Н. Кибернетика, или Управление и связь в животном и машине. М.: Наука, 1983. 343 с.
2. Дарвин Ч. Выражение эмоций у человека и животных. СПб.: Питер, 2001. 384 с.
3. Изаак С.И., Каргин Н.Н. Влияние двигательной активности на состояние здоровья человека // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград, 2020. С. 112-117.
4. Каргин Н.Н., Лаамарти Ю.А. Инновации в социальной и образовательной системах (на примере спортивно-оздоровительной деятельности). М.: ИНФРА-М, 2020. 299 с.
5. Матурана У., Варела Ф. Древо познания. М.: Прогресс-Традиция, 2001. 224 с.

© Каргин Н.Н., Изаак С.И., 2021

УДК 364.262.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/45>*Каркавцева И.А., ORCID: 0000-0002-8588-2166, канд. биол. наук;**Белецкая Е.В., ORCID: 0000-0001-6094-102X;**Гутникова И.А., ORCID: 0000-0002-5027-3301;**Каркавцева К.С., ORCID: 0000-0001-9612-6182**Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия*

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. Статья посвящена изучению значимости развития такого направления как адаптивная физическая культура в циркумполярном регионе. Актуальность данной темы особенно возрастает, когда речь идет о подрастающем поколении. Анализ основных средств и новых методик адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья позволит не только получать квалифицированную реабилитационную помощь, но и способствовать активной социализации и интеграции детей и подростков в современном обществе.

Ключевые слова: социальная сфера, адаптивная физическая культура, реабилитация, адаптивный спорт, Архангельская область, лица с ограниченными возможностями здоровья.

*Karkavtseva I.A., ORCID: 0000-0002-8588-2166, PhD.;**Beletskaya E.V., ORCID: 0000-0001-6094-102X;**Gutnikova I.A., ORCID: 0000-0002-5027-3301;**Karkavtseva K.S., ORCID: 0000-0001-9612-6182**Northern (Arctic) Federal University
named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia*

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF INTEGRATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES IN THE ARKHANGELSK REGION

Annotation. The article is devoted to the study of the importance of the development of such a direction as adaptive physical culture in the circumpolar region. The relevance of this topic increases especially when it comes to the younger generation. The analysis of fixed assets and new methods of adaptive physical culture for people with disabilities will not only provide qualified rehabilitation assistance, but also contribute to the active socialization and integration of children and adolescents in modern society.

Keywords: socialsphere, adaptivephysicalculture, rehabilitation, adaptivesports, Arkhangelskregion, personswithdisabilities.

Одним из наиболее волнующих направлений развития циркумполярного региона является сохранение здоровья лиц с ограниченными возможностями с помощью средств физической культуры. Здоровьесбережение населения, проживающего в экстремальных климато-географических условиях Европейского Севера, является крайне актуальным и приоритетным для изучения. Обращая внимание на тот факт, что с каждым годом увеличивается рост заболеваемости среди детей-инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями, а также изменения в физическом и эмоциональном состоянии жителей региона, важность приобрело такое направление физической культуры как адаптивная физическая культура (АФК).

Адаптивная физическая культура является нововведением в российской лечебной, социальной и образовательной практиках. Министерство здравоохранения Российской Федерации благодаря законопроектам уделяет должное внимание проблеме связанной с постановкой вопроса: о максимальном сохранении здоровья, двигательного режима и умственной работоспособности детей с ограниченными возможностями тем самым максимально социализируя их в общество. Развитие адаптивного спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровнях требует внесения значительных корректив в содержание законопроектов [1, с. 99].

Актуальность цели обусловлена резким увеличением числа лиц с ограниченными возможностями здоровья среди детей и подростков на территории Европейского Севера. Целью данной работы является анализ средств и методик адаптивной физической культуры как средство интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в обществе. Исходя из цели, выделены следующие задачи исследования:

Изучить принципы, средства, методы и формы адаптивной физической культуры;

Проанализировать деятельность основных специализированных учреждений для лиц с ограниченными возможностями здоровья на территории Архангельской области.

Адаптивная физическая культура затрагивает три основные сферы деятельности, которые непосредственно связаны с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. К ним относятся: лечебная физическая культура, медицина и коррекционная педагогика. Для полного понимания важности адаптивной физической культуры для общества, необходимо обозначить его основной принцип – это максимально возможное развитие человеческих способностей у лиц, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, применяя специальные методы и способы в медицине и психологии для гармонизации всех сторон индивида. Необходимо учитывать эмоциональное и психическое состояние человека, уровень развития его индивидуальных физических и интеллектуальных возможностей. Совокупность информации о различных характеристиках индивидуума позволит выработать наиболее эффективный метод интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в современное общество. Следовательно, задачами адаптивной физической культуры можно считать: увеличение двигательной активности у лиц с ОВЗ, повышения их социальной значимости, улучшения психоэмоционального и физического состояния.

Кроме того, необходимо отметить основные формы адаптивной физической культуры, к которым относятся: адаптивное физическое воспитание; адаптивный спорт; адаптивная двигательная рекреация; адаптивная физическая реабилитация; креативные (художественно-музыкальные); телесно-ориентированные практики; экстремальные виды двигательной активности.

Все вышеперечисленные виды в совокупности дают возможность решить актуальные для общественности задачи по интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в общество. Как отмечалось ранее, адаптивная физическая культура является своего рода методикой адаптации инвалида в социуме. Посредством занятий физическими упражнениями у лиц с ограниченными возможностями здоровья происходит формирование:

– отношения к своим возможностям и своему здоровью;

– отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;

- способности принимать себя таким, какой есть, преодолевать психологические барьеры, связанные с недостатками;
- навыков, позволяющих задействовать нарушенные или отсутствующие функции организма;
- преодоления физических нагрузок, связанных с полноценным пребыванием в социуме;
- способности вести здоровый образ жизни, по возможности преодолеть болезнь или физический недостаток;
- нужности обществу, потребности внести «свою лепту» в развитие и совершенствование социума;
- желания самосовершенствоваться и самореализовываться согласно своим задаткам и талантам;
- улучшения умственной и физической работоспособности.

Проанализировав последние данные численности детей-инвалидов в циркумполярном регионе по возрастным группам, можно сделать вывод о том, что состояние ухудшается с каждым годом. Так, в 2019 г. количество детей с ограниченными возможностями здоровья составляло 4 563 тыс чел, а в 2020 г. – уже 4 667 тыс чел (<https://sfri.ru>).

Рост инвалидности населения может быть связан со многими причинами: модернизацией техники на промышленных производствах, в результате, увеличением количества несчастных случаев, увеличением случаев дорожно-транспортных происшествий, ухудшением экологической среды, и многим другим. Следствием подобных изменений стала разработка совокупности мер социальной защиты лиц с ограниченными возможностями, особенное значение уделяется методам, которые так или иначе связаны со спортом и физической культурой. В соответствии с требованиями Федерального закона «О социальной защите инвалидов» была разработана концепция государственной политики в области физической реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями.

Необходимо отметить тот факт, что в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», а именно в анализе текущей ситуации отмечено, что в последние годы внимание к адаптивному спорту увеличивается, что позволяет повышать уровень доступности спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с учетом региональной специфики. А также в целях и задачах данной стратегии, касаемо адаптивного спорта, говорится об обеспечении населения шаговой доступности, создании организационных условий для занятий спортом и о совершенствовании нормативно-правовой базы, обеспечивающей комплексную правовую регламентацию адаптивного спорта [1].

В Стратегии описаны и актуальные проблемы адаптивного спорта, в том числе и помощь в оздоровлении населения средствами адаптивной физической культуры вследствие перенесенных заболеваний, включая заболевания, вызванные новой коронавирусной инфекцией COVID-19) (<https://clck.ru/URyUG>). Стоит отметить, что в последнее время прослеживается тенденция к увеличению интереса к развитию адаптивной физической культуры для детей-инвалидов, как в регионах Севера, так и в России в целом. Рассмотрением этого вопросом вплотную занимаются специализированные социальные учреждения Российской Федерации. Их цель – оказание детям-инвалидам комплексной квалифицированной реабилитационной помощи, обеспечение их максимально полной и своевременной социальной адаптацией к жизни в обществе. На территории Архангельской области основан и успешно функционирует – ГБУ АО «Новодвинский детский дом-интернат

для детей с серьезными нарушениями в интеллектуальном развитии» и ГАУ АО «Спортивно-адаптивная школа» (<https://clck.ru/ZGEZK>).

В Архангельской области также функционирует Центр развития адаптивной физической культуры и спорта, на базе которого возможна реализация таких задач, как:

- создание условий для привлечения интереса к АФК;
- профессиональное инклюзивное обучение спортсменов с нарушениями функционирования жизненно важных систем;
- создание среды, в рамках которой возможна подготовка высококлассных спортсменов с инвалидностью.

В Архангельской области адаптивный спорт развивают не только государственные, но и частные организации. Так местная общественная организация – «Северодвинская городская организация инвалидов» в 2020 г. стала победителем конкурса Фонда Президентских Грантов (<https://clck.ru/Cu3sn>).

Ряд проектов Архангельской области направлен на повышение качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья и членов их семей путем вовлечения в адаптивный спорт.

Так, в настоящее время реализуется проект под названием «Современные физкультурно-оздоровительные технологии для людей с особыми потребностями». Проект осуществляется под руководством Региональной общественной организации инвалидов «Надежда» в партнерстве с Северным (Арктическим) федеральным университетом имени М.В. Ломоносова. С помощью данного проекта планируют внедрить современные методики занятий физической культурой для детей с ограниченными возможностями здоровья на базе уникального Центра адаптивных технологий для инвалидов. Представленные методики занятий ориентированы на успешную адаптацию и социальную интеграцию детей в общество.

Подводя итог, можно сделать заключение о том, что адаптивная физическая культура и спорт занимает немаловажное место в современном обществе, заставляя квалифицированных в данном вопросе людей заниматься развитием новых подходов и техник по работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Главная задача, состоящая в реализации существующего потенциала таких детей и подростков, осуществляется различными путями, каждый из которых лишь в сочетании с другими может дать наиболее эффективный результат. Таким образом, адаптивная физическая культура и рекреационно-оздоровительный спорт для лиц с ограниченными возможностями является жизненно необходимым и эффективнейшим средством и методом физической, психологической, социальной адаптации в трудовой и общественной деятельности. Соответственно основная направленность такого вида деятельности – это формирование спортивной культуры подрастающего поколения, освоение интеллектуальных, технических знаний, оздоровительных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Литература

1. Козырева О.А. Равный доступ // Директор школы. 2014. № 2. 99 с.

© Каркавцева И.А., Белецкая Е.В., Гутникова И.А., Каркавцева К.С., 2021

УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/46>

*Каплан В.И., Пащенко Л.Г., канд. пед. наук
Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия*

О НЕОБХОДИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, позволившие сравнить физическую подготовленность, а также отношение к соревновательной деятельности школьников, занимающихся и не занимающихся единоборствами. Проведенное исследование показало, что занятия единоборствами позволяют лучше развивать физическую подготовленность мальчиков. В связи с этим требуется поиск таких инновационных физкультурно-оздоровительных технологий для их внедрения в процесс физического воспитания школьников, не занимающихся спортом, которые применяются у юных спортсменов и могут быть использованы у сверстников на уроках физической культуры.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, физическая подготовленность, мальчики, спортивная школа, возрастно-половые нормативы, калланетика.

*Kaplan V.I., Pashchenko L.G., Ph.D.
Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia*

ON THE NEED TO APPLY INNOVATIVE PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN TO MEET THE STANDARDS OF THE VFSK GTO

Annotation. The article presents the results of a study that made it possible to compare physical fitness, as well as the attitude to competitive activity of schoolchildren engaged and not engaged in martial arts. The conducted research has shown that martial arts classes allow boys to better develop their physical fitness. In this regard, it is necessary to search for such innovative physical culture and wellness technologies for their introduction into the process of physical education of schoolchildren who are not involved in sports, which are used by young athletes and can be used by peers in physical education lessons.

Keywords: VFSK GTO, physical fitness, boys, sports school, age and gender standards, callanetics.

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» одной из целей в сфере демографического развития определено увеличение к 2024 году доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом [3; 5; 9]. Для достижения поставленных целей в Российской Федерации разработан и реализуется федеральный проект «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография», направленный на создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом,

массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовку спортивного резерва [6; 7].

На современном этапе жизни граждан существуют подходы к оценке физической подготовленности путем сдачи нормативов ВФСК ГТО соответствующей ступени. Что в свою очередь позволяет определить уровень физической подготовленности населения [8].

Анализируя опыт использования физкультурно-оздоровительных технологий для повышения физической активности младших школьников, предусмотрено использование физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма, укрепления иммунитета, реализуются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций, на самостоятельных занятиях [1; 2; 4; 9].

Снижение уровня здоровья и двигательной активности школьников обуславливает необходимость модернизации системы физического воспитания посредством поиска и использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности учащихся и эффективности здоровьесберегающей работы [9].

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Провести сравнительный анализ физической подготовленности мальчиков занимающихся и не занимающихся единоборством.

2. Провести сравнительный анализ отношения к соревновательной деятельности мальчиков занимающихся и не занимающихся единоборствами.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ данных научно – методической литературы, тестирование, анкетирование, методы математической статистики.

Исследования проводились на базе муниципального автономного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «ЮНОСТЬ» (МАУ СШОР «Юность») и Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» г. Радужный. В исследовании приняли участие 66 человек от 9 до 10 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах МАУ СШОР «Юность», и 55 ученика обучающихся в МБОУ СОШ № 2, в возрасте от 9 до 10 лет.

Для оценки физической подготовленности применялись тестовые задания, предусмотренные I и II ступенью ВФСК ГТО [6]:

Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» – выполнялось из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» выполнялся в соответствующем секторе для прыжков с хорошим сцеплением с обувью.

Тест «Челночный бег 3x10 м» выполнялся на ровной площадке с размеченными 10 метровыми отрезками линиями старта и финиша.

Тест «Подтягивание на низкой перекладине» выполнялся из положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе. Из исходного положения участник должен был подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины и вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, продолжая выполнять упражнение до отказа.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» проводился в спортивном зале из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляли прямую линию. Засчитывалось количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений.

Тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» выполнялся из положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Результат выше уровня гимнастической скамьи определялся знаком «-», ниже – знаком «+».

Так же было предложен тест с закрытыми вопросами, где необходимо было выразить свое отношение к состязательной деятельности.

В результате проведенного исследования были получены данные, позволившие сравнить физическую подготовленность занимающихся и не занимающихся единоборством. В таблице 1 представлен сравнительный анализ физической подготовленности исследуемого контингента

Таблица 1

Сравнительный анализ физической подготовленности занимающихся и не занимающихся единоборством

| Тестовое задание | Занимающиеся | Не занимающиеся |
|--|--------------|-----------------|
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, см | 44,23±1,72 | 33,80±1,58 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см | 150,72±2,11 | 139,8±2,5 |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см, кол-во | 15,86±0,92 | 7,06±0,83 |
| Челночный бег 3x10 м, сек | 8,99±0,12 | 7,70±0,26 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во | 24,09±1,74 | 8,07±0,57 |
| Наклон вперед из положения стоя, см | 6,5±0,52 | 5,20±0,96 |
| Бег на 60 м., сек | 12,29±0,28 | 11,97±0,15 |

Как видно из полученных результатов, дети, занимающиеся единоборством на порядок выше выполняют нормативы такие как, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами и челночный бег 3×10 м. В таблице 2 рассмотрен сравнительный анализ отношения к соревновательной деятельности занимающихся и не занимающихся единоборством.

Таблица 2

Сравнительный анализ отношения к соревновательной деятельности занимающихся и не занимающихся единоборством

| | Эмоциональный компонент | Когнитивный (познавательный) компонент | Деятельностный компонент | Поступочный компонент | Интенсивность |
|-----------------|-------------------------|--|--------------------------|-----------------------|---------------|
| занимающиеся | 9,58±0,42 | 10,32±0,46 | 10,26±0,46 | 9,47±0,60 | 39,58±1,43 |
| не занимающиеся | 9,47±2,44 | 9,60±2,48 | 9,60±2,48 | 7,40±1,91 | 36,07±9,31 |

Как видно из данных, представленных в таблице, у исследуемого контингента эмоциональный компонент отвечающий за «состояние личности, ее переживания,

удовлетворенность или неудовлетворенность собой, своими действиями и отношениями» одинаков, познавательный же это важнейшая часть человеческой деятельности который на порядок выше у детей занимающихся единоборством, так же как и поступочный компонент который проявляется в привлечении окружающих у детей занимающихся спортом, так как у не занимающихся он ниже на порядок. А вот к соревновательной деятельности дети относятся одинаково. Соревнования проводятся с целью выявить лучшие физические качества. Занятия физической культурой содействуют гармоничному развитию физических качеств.

Поиск наиболее подходящих физкультурно-оздоровительных технологий, способных повысить уровень физической подготовленности детей и подростков, подготовить их к выполнению нормативов ГТО, а также стимулировать интерес к занятиям физкультурно-спортивной направленности, привел нас к оздоровительной технологии – «калланетика». Элементы этой технологии применяют юные борцы в тренировочном процессе.

Внедрение такой методики значительно увеличит интерес школьников, не занимающихся спортом, к занятиям двигательной активностью своей современностью и креативностью. Калланетика – это система статических упражнений, направленных на растяжение и сокращение мышц, пассивная гимнастика, которой можно заниматься в любом возрасте. С помощью занятий калланетикой возможно восстановить обмен веществ, снизить вес тела и уменьшить его объемы, укрепить мышцы, улучшить осанку и внешний вид, научиться владеть своим телом.

Регулярные тренировки позволяют укрепить сухожилия и увеличить силовые показатели. Статические упражнения заставляют мышцы испытывать предельное напряжение во время выполнения определённой фазы технического действия. Благодаря такому влиянию повышаются силовые показатели тех мышечных волокон, которые не очень хорошо проработаны. Занятия калланетикой являются посильными для занимающихся с разным уровнем физической подготовленности, положительно влияют на их организм, способствуют развитию физических качеств (особенно гибкости) и улучшают эффективность занятий по физическому воспитанию. В связи с этим можно рекомендовать применение комплексов упражнений калланетики на занятиях по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях.

Таким образом, анализируя полученные результаты исследования, пришли к выводу, что занятия единоборствами позволяют лучше развивать физическую подготовленность юношей, в связи с этим требуется поиск новых инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, которые заинтересуют не занимающихся единоборством детей и позволят повысить их физическую подготовленность. Одной из современных и креативных методик, которую возможно применять в процессе обучения школьников, является калланетика, названная в честь американки КалланПинкней. Занятия калланетикой, имеющие высокий оздоровительный эффект, являются наиболее оптимальными как в отношении воздействия на организм, так и посильности для занимающихся с разным уровнем физического развития и физической подготовленности.

Литература

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 2-4.
2. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Автоматизированная система текущего контроля и управления физической подготовленностью обучающихся на

основе требований комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 96-98.

3. Коричко А.В., Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н. К вопросу о понятии современных технологий в физической культуре и спорте // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. 2013. С. 149-150.

4. Пащенко Л.Г. Сравнительный анализ отношения мальчиков и девочек к участию в состязательной физкультурно-спортивной деятельности // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 396-399.

5. Постановление Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации от 14 июня 2017 года № 170-СФ «О развитии массового спорта в Российской Федерации». <https://clck.ru/ZGEsB>

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников». <https://clck.ru/ZGEsw>

7. Таймазов В.А. Здоровье как приоритет государственной политики и вектор развития в сфере физической культуры и спорта // Человек. Спорт. Здоровье. 2007. № 3. С. 27-29.

8. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Педагогический контроль физической подготовленности обучающихся на основе применения онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» // Физическая культура в школе. 2020. № 2. С. 16-21.

9. Хазиева Р.Ф., Пащенко Л.Г. Интеграция познавательной и двигательной активности дошкольников на основе игровых средств // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 43-44.

© Каплан В.И., Пащенко Л.Г., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/47>*Капанова Т.В., Мирзоян К.А., Монгуш О.М.**Уральский государственный юридический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ЗНАЧЕНИЕ РАСТЯГИВАНИЯ МЫШЦ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВЛИЯНИЕ СТАТИЧЕСКОГО РАСТЯГИВАНИЯ НА СИЛОВЫЕ НАГРУЗКИ

Аннотация. В данной статье теоретически и практически раскрывается такое направление в физической культуре, как растяжка. Также рассмотрено влияние растяжки на физическое состояние человека. Описываются виды растяжки, приведены в качестве примера положительного эффекта растяжки результаты исследования.

Ключевые слова: растяжка; гибкость; гимнастика; упражнение; физическая культура.

*Kaplanova T.V., Mirzoyan K.A., Mongush O.M.**Ural State Law University,
Yekaterinburg, Russia*

THE VALUE OF MUSCLE STRETCHING IN PHYSICAL EDUCATION AND THE INFLUENCE OF STATIC STRETCHING ON POWER LOADS

Annotation. The article present theoretically and practically the direction in physical culture - stretching. The influence of stretching on the physical condition of a person is also considered. The types of stretching are described, as an example of the positive effect of stretching, the results of the study.

Keywords: stretching; flexibility; gymnastics; exercise; physical education.

В настоящее время существует множество пониманий термина «растяжка». Данный термин происходит от глагола «растягивать» и в сфере физической культуры представляет собой один из способов увеличения гибкости тела человека, выражающийся, прежде всего, в выполнении физических упражнений.

Растяжка тесно связана с понятием «гибкость». Многие ошибочно считают, что данные понятия имеют одно значение, однако, эти термины тождественны. Под гибкостью в научной литературе понимается допустимый диапазон движения сустава или группы суставов [1, с. 8]. Растяжка, в свою очередь, является методом, позволяющим развить гибкость.

Гибкость играет важнейшую роль в функционировании суставов организма, устранении и профилактике повреждений мышц, костей и связок, а также способствует выполнению движений в полной амплитуде. Точные сведения о том, когда впервые в тренировочных целях начали применять упражнения по растягиванию мышц в литературе отсутствуют. Ученые предполагают, что в древней Греции использовалась форма растяжки, которая позволяла облегчить выполнение всевозможных спортивных упражнений, связанных с акробатикой, танцами и боевыми искусствами. Такая растяжка состояла из

медицинской формы растягивания, включающей в себя лечебную и профилактическую гимнастику [1, с. 7].

Для полного понимания вопроса о значении растяжки в физической культуре, необходимо рассмотреть разновидности гибкости. Основными видами гибкости являются: статическая, баллистическая и динамическая. Статическая гибкость выражается в растягивании мышц путем медленного принятия определенного положения тела и нахождении в нем некоторое время. Данный вид растяжки наиболее распространен и используется чаще всего. Примером статической гибкости может служить поднятие ноги лежа на спине.

Баллистическая гибкость подразумевает выполнение маховых, ритмичных движений без фиксации тела в определенном положении. Например, махи ногами в положении стоя.

Динамическая гибкость связана с упражнениями, выполняемыми либо с нормальной, либо с высокой скоростью движений [1, с. 8]. В качестве примера данного вида гибкости можно назвать выпады ногами с поднятием рук вверх.

При выполнении упражнений на развитие гибкости необходимо придерживаться определенных правил. Рассмотрим основные.

1. Перед растяжкой важно разогреть тело. Это могут быть различные аэробные упражнения (прыжки, приседания, бег на месте и другое). Растягивание неразогретых мышц увеличивает вероятность получения серьезных травм.

2. Правильное дыхание. Большое значение имеет координация дыхания и движений (выдох на наклоне, вдох на подъеме корпуса). Дыхание должно быть ровным, вдох и выдох глубокими.

3. Перерывы между упражнениями. Паузы между упражнениями дают мышцам время на восстановление.

4. Выполнять упражнения необходимо в расслабленном состоянии. Перенапряжение мышц может свести «к нулю» усилия, прилагаемые в процессе растяжки.

5. Регулярность тренировок. Важно соблюдать определенный график тренировок на растяжку и учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

Лучший способ тренировки для выработки силы и выносливости – сочетание статических и динамических физических упражнений, характерных для растяжки. Статические физические упражнения активизируют и нормализуют такие защитные функции организма, как: количество лейкоцитов, свертываемость крови, желудочная кислотность, работа кишечника. Это связано с изменением корковых формаций мозга в связи с возникновением в коре головного мозга области анализатора скелетно-двигательной энергии организма очага возбуждения [7, с. 7].

Развить гибкость возможно такими средствами, как:

1. Плавные движения тела по полной амплитуде;
2. Упражнения, способствующие расслаблению мышц;
3. Сохранение максимальной амплитуды в пассивной форме;
4. Сохранение максимальной амплитуды в активной форме;
5. Махи с плавным амплитудным увеличением;
6. Пружинящие движения с повторениями [10].

Нельзя недооценивать влияние растяжки на организм человека. Качественное и регулярное выполнение упражнений на гибкость способствует увеличению выносливости, улучшению мышечной подвижности и уменьшению боли в мышцах, совершенствованию уровня физической подготовки, снятию психологического напряжения, улучшению самочувствия и внешнего вида, а также другим положительным изменениям.

Положительные результаты растяжки можно отметить спустя несколько недель тренировок. Изменения наблюдаются как в самочувствии человека, так и во внешнем виде. Так и есть, растягивая мышцы, мы укрепляем все тело, что помогает нам ровно держать осанку. А также растяжка улучшает эластичность мышц и подвижность суставов что ускоряет процесс восстановления организма после интенсивной нагрузки и снижает риск получения травм. Растяжка повышает эластичность связок, воздействуя на все группы мышц и суставы. Таким образом, упражнения растяжки рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет предупреждать многие заболевания: внутренние органы, дыхательную и нервную системы вырабатывают естественную сопротивляемость организма, железы внутренней секреции, воздействие на позвоночник. Все это происходит благодаря тому, что порядок упражнений таков, что нагрузка на мышцы происходит равномерно, так как тело регулирует ее уровень [7, с. 7].

Также можно выделить следующие плюсы растяжки:

1. Положительное влияние на нервную систему человека;
2. Снятие напряжения мышц;
3. Улучшение кровоснабжения;
4. Улучшение самочувствия;
5. Увеличение общей выносливости;
6. Растяжка способствует похудению;
7. Улучшение баланса и координации тела [6].

Гибкость является фактором, обеспечивающим полноценное функционирование позвоночного столба, она помогает сохранить суставы здоровыми. Отсутствие гибкости приводит к уменьшению объема синовиальной жидкости внутри сустава, необходимой для смазывания подвижных внутрисуставных поверхностей [6, с. 31]. Поэтому, упражнения на гибкость рекомендуются лицам с такими заболеваниями, как: артроз, шейный и поясничный остеохондроз, сколиоз, остеохондроз, с нарушениями со стороны сердечно-сосудистой системы, а также со стороны дыхательной системы. Однако и не стоит забывать о противопоказаниях. Основными противопоказаниями для занятия растяжкой являются: дисплазия соединительной ткани, острый сколиоз, высокое артериальное давление, некоторые доброкачественные опухоли, частые головокружения, тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания [10, с. 23].

Как известно, при выполнении упражнений на статическое растягивание мышц, удержание тела в конкретном положении, в течение определенного времени, играет ключевую роль. В научной литературе не дается однозначного ответа на вопрос о том, сколько должна длиться фиксация тела в той или иной позиции, в процессе растягивания. Рассмотрим одно из исследований, которое проводилось с целью выявления оптимального времени удержания тела в максимально-растянутом положении. В исследовании использовалось проявление такого явления, как тремор, представляющее собой произвольные колебания суставных углов в том или ином суставе [2, с. 277]. Участниками исследования являлись 45 пловцов десяти, одиннадцати лет. Лица выполняли упражнения на статическую растяжку в активном и пассивном режиме. При активной форме статического растягивания наблюдалось следующее: в состоянии покоя средняя величина тремора составляла 6,67 Гц/с., после десяти секунд удержания данный показатель увеличился до 6,78 Гц/с., после 20 секунд частота тремора снизилась до 6,22 Гц/с., 30 секунд – 6,2 Гц/с., (оптимальное время удержания). Дальнейшее выполнение упражнений 40, 50 и 60 секунд способствовало повышению частотных показателей тремора. Пассивная форма статической растяжки мышц привела к аналогичным итогам [3, с. 197].

По результатам исследования удалось установить, что наиболее оптимальный период фиксации тела при статическом растягивании мышц для упражнений в активной форме – 20–30 секунд, в пассивной форме – 30–40 секунд [3, с. 198].

Одним из методических рекомендаций является выполнение перед силовой тренировкой упражнений на растяжку, однако результаты исследования показывают, что статическая растяжка перед тренировкой негативно сказывается на силовых результатах [4, с. 85].

В исследовании участвовали 11 тренированных и 9 нетренированных человек, со спортивным опытом в 6 месяцев. Всем участвующим лицам было по 20 лет. После статического растягивания мышц силовые показатели снизились: в упражнении жим штанги лёжа в обеих группах на 8%, в упражнении тяга вертикального блока у тренированных на 5%, у малотренированных – 8%, в упражнении подъем на бицепс у подготовленных лиц на 8% и 21% у неподготовленных, в упражнении – жим ногами – 5% у тренированных и 7% у не посещающих спортивный зал людей [9, с. 86].

Таким образом, статическое растяжение привело к снижению максимальных рабочих весов, поэтому мы рекомендуем растягивать мышцы уже после интенсивной нагрузки. Также растяжка входит в состав подготовки профессиональных спортсменов, он позволяет чередовать расслабление и напряжение мышечных тканей, способствуя снятию мышечное напряжения и восстановлению сил [9, с. 2].

Литература

1. Алтер М.Дж. Наука гибкости. М.: Олимпийская литература, 2001. 430 с.
2. Гурфинкель В.С., Сотникова Л.Е., Терешков О.Д., Фомин С.В., Шик М.Л. Анализ физиологического тремора с помощью универсальной вычислительной машины // Модели структурно-функциональной организации некоторых биологических систем. 1996. С. 277-291.
3. Карпеев А.Г., Трещева О.Л., Сагалев А.С. Обоснование режимов выполнения статических упражнений растягивающего характера // Вестник Бурятского государственного университета. Вып. № SB/2012. С. 195-199.
4. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Минск: Попурри, 2014. 224 с.
5. Мирзаев Д.А. Роль растягивания мышц в физической культуре // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 1(4). С. 85-91.
6. Калинкина Е.В. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза // Евразийское научное объединение. С. 255-257.
7. Мартынова П.Д. История и перспективы развития стретчинга // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. 2021. С. 60-62.
8. Иванов В.Д., Мамаева Н.О. Влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 1. С. 23-31.
9. Ситник Н.Г. Применение нагрузок различной направленности лыжников-гонщиков в соревновательном периоде // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 2. С. 23-30.
10. Шалавина А.С., Шафикова Н.Ю., Сергеева Н.Б. Развитие гибкости студентов. Казань: Казан. ун-т, 2016. 39 с.

© Капланова Т.В., Мирзоян К.А., Монгуш О.М., 2021

УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/48>*Катканова И.Н.*

ORCID: 0000-0002-5663-1632;

*Егоренко Д.С.**Вологодский государственный университет**г. Вологда, Россия*

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПРИВИВАНИИ ИНТЕРЕСА К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВНЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация. Данная работа посвящена оценке влияния занятий физической культурой в прививании интереса к спортивной деятельности вне учебного процесса, в частности выделены основные проблемы и пути их решений. В статье авторами затрагивается тема повышения у студентов высших учебных заведений интереса к занятиям физической культурой путём замещения конкретно физических упражнений на игровую спортивную деятельность, определяется роль преподавателя в условиях новых способов ведения занятий. На основе проведения исследования, анализа литературных источников, рассмотрены проблемы мотивации к занятиям физической культурой в СОШ. Полученные результаты позволили авторам оценить роль занятий физической культуры для дальнейшей самостоятельной работы в данной области.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, здоровый образ жизни, интерес.

Katkanova I.N.

ORCID: 0000-0002-5663-1632;

*Egorenko D.S.**Vologda State University**Vologda, Russia*

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN INSTILLING INTEREST IN SPORTS ACTIVITIES OUTSIDE THE EDUCATIONAL PROCESS

Annotation. This work is devoted to assessing the impact of physical education in instilling interest in sports activities outside the educational process, in particular, the main problems and ways of their solutions are highlighted. In the article, the authors touch upon the topic of increasing the interest of students of higher educational institutions in physical education by replacing specific physical exercises with game sports activities, the role of the teacher in the conditions of new ways of conducting classes is determined. On the basis of the research, the analysis of literary sources, the problems of motivation for physical education in secondary schools are considered. The obtained results allowed the authors to evaluate the role of physical education classes for further independent work in this field.

Keywords: physical culture, motivation, healthy lifestyle, interest.

В условиях постоянного развития российского образования большое внимание уделяется исправлению системы физического воспитания обучающихся. Во многих научных работах, диссертациях за последние десять лет, указывается на то, что начиная с начального образования в СОШ, отношение обучающихся к физкультурной активности ежегодно ухудшается, становятся негативным в старших классах.

По данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, более 80% отечественных старшеклассников и около 35% обучающихся Вузов выразили своё отрицательное отношение к урокам физической культуры. Причина кроется в отсутствие у обучающихся устойчивого интереса к этим занятиям. Проявляет или не проявляет ученик интерес к занятиям физической культурой – зависит от многих причин. Мотивы могут быть разными: учебно-познавательные, результативные, социально-значимые и т. д. Мотивация занятий физической культурой сейчас практически незаметна, в большинстве учебных заведений они проводятся один-два раза в неделю, потому и эффект от них ожидаемый: лишь единицы из сотен обучающихся занимаются физической культурой самостоятельно. По статистическим данным материалов «Россия в цифрах. 2020», в Вологодской области в возрасте 15–20 лет полностью самостоятельно занимаются физической культурой и спортом лишь 21%.

По ряду причин, которые в большинстве остаются нерешенными, интерес к занятиям физкультурой отсутствует, на занятия ученики ходят не по собственному желанию, а скорее потому что «надо». Во многих высших учебных заведениях «студенты не имеют достаточной любви к дисциплине, несмотря на её заметные плюсы. В большинстве случаев это связано с тем, что обучающимся вовсе не интересны физические нагрузки, так как они не ассоциируют себя с активной физической деятельностью, если это не предусмотрено непосредственно их желаемой профессией [2]. Ученику не хочется посещать обязательные занятия, соответственно добровольно заниматься он также не станет, на первый план выходят простые причины: «Не достаточно свободного времени». Возможно, дело кроется не только в отсутствии свободного времени на саморазвитие, но и недостаток интереса у учеников к занятиям, что как раз необходимо решать.

Прежде чем решать вопрос о роли занятий физической культурой в прививании интереса к спортивной деятельности во вне учебное время, мы выяснили, что отторгает обучающихся от занятий физическими упражнениями, прежде всего методы преподавания уроков физкультуры. Большинство преподавателей и учителей не стремятся к привитию интереса к подвижным играм и т. д. Когда занятия по физической культуре по программе проводятся 1–2 раза в неделю, то работа преподавателя заключается в том, чтобы научить обучающихся заниматься самостоятельно. В ходе наших исследований, мы выяснили, что в некоторых учебных заведениях ещё сохраняется проведение занятий, ориентированных на выполнение нормативов, что в дальнейшем способствует снижению интереса к занятиям. Получение неудовлетворительных отметок, приводит к ассоциации физкультуры с чем-то не самым лучшим, пропадает интерес и желание бегать, прыгать, кувыркаться. На наш взгляд задача педагога должна заключаться не только в том, чтобы просто выдать учебную программу, но и в развитии интереса к своему предмету. Делается это разными способами, цель которых будет в повышении мотивации и интереса к спортивной деятельности, ведь только в таком случае ученики решаться заниматься спортом не только на уроках физкультуры. Данные занятия должны не только развивать детей физически, но и привить любовь к спорту, сейчас есть первостепенные задачи, мешающие детям поднять мотивацию к внеурочной физкультурной и спортивной деятельности.

Таким образом, анализируя многие научные, литературные источники, мы определили три основные, на наш взгляд проблемы в мотивации. Во-первых – отсутствие понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества. Решение проблемы может быть разносторонним. Например: лекции о значимости спорта в жизни человека с вовлечением в дискуссию обучающихся. Во время таких лекций ученики могут самостоятельно прийти к выводам, которые изначально собирался озвучить преподаватель. Большинство психологов отмечают, что подобные теоретические занятия имеют большее влияние посредством испытываемых эмоций в процессе споров и отстаивания собственного мнения. Именно такие лекции помогут объяснить обучающимся, какую пользу для здоровья и творчества несут в себе занятия физкультурой.

Во-вторых – нулевой интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях. В этой же ситуации решение лежит на поверхности: частое и регулярное проведение подвижных игр во время занятий. В большинстве своем преподаватели считают эти игры лишь развлечением, тогда как психологи утверждают, что посредством физической игровой деятельности ученик получает позитивные эмоции, от чего ему хочется продолжать данные действия и в будущем. Помимо самых привычных игр, таких как волейбол и футбол, стоит ввести различные эстафеты на уровне образовательного учреждения, показать обучающимся дух соперничества и сплоченности команды. С подобных занятий ученик будет уходить в хорошем расположении духа, а попробовав себя в различных спортивных видах, выберет наиболее подходящий, который больше нравится, после чего возможно запишется в спортивные секции. В рекомендациях детского физиолога Ю.Ф. Змановского отдельно выделяется: «Создание условий для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной деятельности», чему как раз и могут послужить игры.

В-третьих – нежелание стремиться к здоровому образу жизни, нет отвращения к вредным привычкам. Для решения этого вопроса, мы считаем, что, безусловно, стоит выделить лекционные часы и попытаться донести до учеников, что вредные привычки действительно несут серьезные последствия, о которых можно узнать из различных источников и СМИ.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что правильно построенные занятия по физической культуре, с правильным отношением к обучающимся оставят после себя не только положительные эмоции, но и желание дальше развиваться в спортивных сферах деятельности. Занятия физкультурой начинаются еще в дошкольных учреждениях, где дети знакомятся с различными видами упражнений. В школах уже имеется возможность подвижной игры с мячом, и именно такие занятия влияют на интерес к физической деятельности вне учебы. Ученик, получая удовольствие от занятий каким-либо видом спорта, продолжит заниматься им и дальше. А также «физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях должно соответствовать всем новым условиям и обеспечивать потребности детей в активной физической деятельности» [1]. Сложившийся положительный эффект от занятий физической культурой возможно будет перенесен и учебную деятельность в высшей школе, где положительное впечатление от деятельности вызовет у студентов желание заниматься физической активностью чаще. Занятия физкультурой имеют колоссальное влияние на мотивацию учеников к дальнейшему спортивному будущему, однако, вопрос стоит в умении заинтересовать, замотивировать и дать толчок к этому будущему, а такой толчок как раз должен проявиться на учебной деятельности.

Литература

1. Гедерт В.А., Катканова И.Н. Мотивация к занятиям физической культурой детей дошкольного возраста // Традиции и инновации физического воспитания обучающихся образовательных организаций: Материалы региональной научно-практической конференции. Вологда, 2019. С. 15-18.

2. Катканова И.Н., Логинов Н.Е., Хомякова В.Н. Прививание спортивного духа обучающихся в высших учебных заведениях при помощи спортивной игровой деятельности // Молодежь и наука: Материалы международной научно-практической конференции. Нижний Тагил, 2020. С. 507-509.

© Катканова И.Н., Егоренко Д.С., 2021

УДК 371.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/49>*Киселев В.А., канд. пед. наук;**Лансков Е.А.**Петрозаводский государственный университет**г. Петрозаводск, Россия*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКИХ ВИНТОВОК MR-512 И MR-60 ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ СТРЕЛЬБЫ

Аннотация. В статье представлен анализ двух пневматических винтовок для обучения стрельбе. Дана общая характеристика пневматических винтовок отечественного производства. Выявлены отличительные особенности каждой из винтовок, обозначены положительные и отрицательные моменты, при использовании оружия студентами института физической культуры на занятиях по пулевой стрельбе.

Ключевые слова: пневматическая винтовка, MR-512, MR-60, технические характеристики, достоинства и недостатки.

*Kiselev V.A., Ph.D.;**Lanskov E.A.**Petrozavodsk State University,**Petrozavodsk, Russia*

COMPARATIVE ANALYSIS OF AIR RIFLES MR-512 AND MR-60 FOR TEACHING THE BASICS OF SHOOTING

Annotation. The article presents an analysis of two air rifles for shooting training. The general characteristics of air rifles of domestic production are given. The distinctive features of each of the rifles are revealed, positive and negative moments are indicated, when using weapons by students of the Institute of Physical Culture in classes on bullet shooting.

Keywords: air rifle, MR-512, MR-60, technical characteristics, advantages and disadvantages.

Обучаясь основам стрельбы встает вопрос о выборе оружия, которое поможет легко и с удовольствием приобщить студентов к стрелковому делу [2]. С этой целью в институте физической культуры, спорта и туризма ПетрГУ по предмету стрелковый спорт свыше десяти лет использовалась винтовка MR-512 и протяжении пяти лет MR-60. У каждой из данных винтовок есть свои особенности, плюсы и минусы, но имеются и общие моменты. К общим моментам следует отнести следующее, по типу оружия – это пневматическое оружие, обе винтовки, одинакового калибра, однозарядные [1].

Первоначально ознакомимся с пружинно-поршневой винтовкой MR-60 – однозарядным пневматическим оружием с фиксированным стволом, есть аналогичная модификация MR-61, но в MR-60 вручную нужно заряжать пульки. Важно обратить внимание на то, что рассматриваемая винтовка имеет небольшой размер, благодаря чему с ней удобно и комфортно выполнять изготовку. Самое большое преимущество данного оружия-маленький вес и приближение центра массы винтовки ближе к телу стрелка, за счет того, что задняя часть ствола находится над передней частью ствольной коробки, именно поэтому ею могут с легкостью пользоваться дети от 10-11 лет, а также девушки. Система взвода здесь выполнена в виде отдельного бокового рычага, таким образом заряжать ее более

удобно, чем переламывать ствол на МР-512. На рассматриваемой винтовке имеются два размера положения приклада, которые можно регулировать. У этой винтовки, если посмотреть внимательно, есть регулировочный болт в положении приклада. Стоит обратить внимание, что в винтовке происходит ручная зарядка пули, поэтому нужно соблюдать технику безопасности во избежание несчастных случаев. Винтовка имеет отдельную от приклада пистолетную рукоять, что также делает ее более удобной в использовании.

Из достоинств можно отметить наличие 11 мм крепления ласточкин хвост – можно поставить оптику или коллиматор. Начальной скорости в 150 м/с вполне хватает, но можно установить усиленные пружины, вставной газовый механизм вместо пружины. Положительный момент – плавный спуск и возможность его регулировки. Также достоинством является низкая цена.

Из недостатков можно отметить отсутствие магазина, так как происходит ручная зарядка пули, как отмечалось выше. Зарядка пуль крайне неудобна, задвигать «затворчик» требуется крайне внимательно и осторожно. Минусом также является отсутствие предохранителя, ведь спуск здесь довольно-таки чувствительный, поэтому пользоваться оружием нужно предельно аккуратно. Прицельная планка винтовки регулируется вручную только по вертикали, по горизонтальной регулировка осуществляется не винтом, а с помощью отвертки, поэтому производить мобильную корректировку стрельбы по горизонтали невозможно.

Пневматическая винтовка МР-512 также, как и МР-60, является продуктом Ижевского механического завода, имеющая второе название «Мурка». Винтовка пружинно-поршневая, имеющая переломный тип. Переламывается винтовка по всей длине, именно поэтому при ее использовании стрелку приходится менять изготовку в целях дозарядки.

У винтовки присутствует открытый прицел с возможностью микрометрической мобильной регулировки как по вертикали, так и по горизонтали. Ствол МР-512 длинный, имеет 6 правосторонних нарезов (как и МР-60). В отличие от МР-60 имеется автопредохранитель перед спусковым крючком, который блокирует последний при взведении. Также, как у винтовки МР-60, МР-512 оснащена 11 мм креплением – ласточкин хвост, а значит можно установить на винтовку оптический либо коллиматорный прицел. Все это, несомненно, является достоинствами.

Винтовка МР 512 изготавливается из трех материалов:

- ствол, ствольная коробка и курковая часть – металл;
- приклад, корпус – дерево или пластик, в зависимости от модели
- иные детали – современный прочный стекло наполненный пластик.

Скорость пули в МР-512 немного больше, чем у МР-60, а именно 174 м/с, но точно также с возможностью установки усиленных пружин и увеличению начальной скорости. Стрельба у винтовки кучная, а дальность хорошая, что говорит о схожести рассматриваемых винтовок по этим критериям.

К недостаткам можно отнести раскручивающиеся винты в старых моделях крепления ложа к ствольной коробке, неудобное ложе, тугий и длинный спуск, а также то, что иногда сбивается прицельная планка. Минусом является нерегулируемое ложе, длина приклада стандартная. Винтовка довольно сильно и непредсказуемо «лягается», трясется при выстреле, что несколько снижает результативность стрельбы. Сама базовая модель винтовки МР-512 многократно подвергалась изменениям, но все модели одинаковы по механической составляющей, разница только во внешних характеристиках [3].

За время использования данных винтовок хотелось отметить следующее:

Модель МР-512 и МР-60 по цене не высоки.

Более ремонтно-пригодная винтовка МР-512, разобрать, заменить запасные части можно достаточно быстро. Слабые места-крепеж, винты крепления ствольной коробки и ложа, появление трещин от отдачи на ложе, пружина и манжета пневмомеханизма. Винтовка МР-60, сложна в конструкции, для ремонта нужно уделить значительное время. Слабые места – рычаг взвода (мягкая сталь), уплотнительная резиночка затворчика, пружина и манжета пневмомеханизма.

Более долговечны винтовки МР-512.

Более безопасна винтовка МР-512, присутствие предохранителя.

Большим спросом у девушек пользуется винтовка МР-60.

Возможность модернизировать обе винтовки, усиленные пружины, усиленные манжеты, более тяжелые поршни.

Вывод – предпочтение для массового обучения первоначальным шагам в стрелковом спорте, а именно по пулевой стрельбе, следует отвести винтовке МР-512 и ее модификациям.

Литература

1. Дунаев К.С., Куракин А.Н., Ельников Н.В. Использование пневматической винтовки – резерв биатлона // Проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. М., 2002. С. 103-107.

2. Жуков Р.С., Козлова Н.Ю., Щербинин П.Т. Подготовка студентов вуза к выполнению норматива ВФСК ГТО «Стрельба из пневматической винтовки» // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2018. № 1. С. 232-235.

3. Трофимов В.Н. Отечественные пневматические винтовки. М., 2006. Сер. Серия Охотник. Рыболов. Оружие и боеприпасы. 122 с.

© Киселев В.А., Лансков Е.А., 2021

УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/50>

*Киселева Н.В., канд. пед. наук
Нижневартровский медицинский колледж,
г. Нижневартовск, Россия*

О РОЛИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты анализа научно-методической литературы, рассматривающей важность формирования личностных качеств и межличностного общения, начиная от дошкольного возраста и до момента получения профессионального образования. Рассматривается роль занятий физкультурно-спортивной деятельностью в жизни индивида, как эффективного средства развития коммуникаций, содействующего не только налаживанию межличностных связей, но и способствующего полноценному становлению специалиста в выбранной профессиональной сфере.

Ключевые слова: семья, коллектив, межличностное общение, физкультурно-спортивная деятельность, образовательное учреждение.

*Kiseleva N.V., Ph.D.
Nizhnevartovsk Medical College,
Nizhnevartovsk, Russia*

ON THE ROLE OF INTERPERSONAL COMMUNICATION IN THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE INDIVIDUAL

Annotation. The article presents the results of the analysis of scientific and methodological literature considering the importance of the formation of personal qualities and interpersonal communication from preschool age to the moment of obtaining professional education. The role of physical culture and sports activities in the life of an individual is considered as an effective means of communication development, contributing not only to the establishment of interpersonal relationships, but also contributing to the full-fledged formation of a specialist in the chosen professional field.

Keywords: family, team, interpersonal communication, physical culture and sports activities, educational institution.

Семейный социум с раннего детства закладывает в ребенке основы характера и поведения, когда у малыша в разной степени развиваются коммуникативные способности, проявляющиеся через такие качества как общительность, умение находить общий язык с другими людьми, тактичность, склонность к эмпатии и другие, формируются положительные или отрицательные поведенческие факторы. Недостаточное внимание своевременному формированию способности к общению может привести, в дальнейшем, к возникновению проблем в обучении, а со стороны формирования личностных качеств – к возникновению внутренних комплексов, не позволяющих ребенку полноценно развиваться, а также к отстраненности от сверстников, что в итоге приводит к возникновению проблем в социализации и в межличностном общении [3]. Далее, по мере взросления, можно наблюдать появление взаимосвязи, характеризующей особенности общения в коллективе: от того, как сложатся отношения ребенка в первом в его жизни коллективе, во многом зависит

дальнейшее социальное и личностное развитие в школьном, спортивном, творческом и др. коллективах.

Помимо родительского влияния на эффективность процесса по формированию у детей дошкольного возраста «коммуникативных способностей» большую роль начинает играть педагог, выстраивающий ситуации общения и взаимодействия, в которых ребенок решает определенные коммуникативные задачи. Но при этом, не всякая деятельность, в которую включают ребенка, автоматически формирует и развивает способности к ней. Особого внимания заслуживает сфера физической культуры и спорта. В спортивной деятельности большую роль играет общение и этот процесс порождается непосредственными условиями коллективности, осуществляется с помощью набора вербальных и невербальных коммуникаций. В ходе этой деятельности устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности [1; 4].

Межличностное общение, как одну из важнейших форм взаимовлияний людей следует рассматривать в ракурсе спортивной деятельности через призму уровня этого возраста – элементарную, но целенаправленную двигательную игровую активность, которая оказывает большое положительное влияние на развитие способностей, так как может использоваться как метод стимулирования поведения и деятельности с учетом следующих факторов:

– *первый фактор*: может вызывать у ребенка сильные и устойчивые положительные эмоции, удовольствие. Во время подвижных игр дети испытывают вовлеченные положительные эмоции и, уже не находясь в коллективе детского сада, у них возникают стремление по собственной инициативе, без принуждений воспроизвести полученные игровые эмоции с другими участниками коммуникативного процесса (братья, сестры, родители, бабушки и т. д.);

– *второй фактор*: в данном виде деятельности ребенок уже способен на проявление творчества, так как играя, он может фантазировать, придумывать представлять, вспоминать, собирать свой небольшой опыт и манипулировать им;

– *третий фактор*: в данном виде деятельности для ребенка уже можно ставить цели, немного превосходящие его личные возможности, чтобы мотивировать его на более сложный уровень выполнения деятельности.

На всем протяжении человеческой цивилизации внешние факторы предъявляли к человеку необходимость объединяться в группу и выполнять совместную деятельность, говоря сегодняшним языком – уметь работать в команде, сотрудничать и выполнять иерархические роли. От таких качеств зависят не только спортивные, производственные успехи, но порой сама жизнь. Поэтому в реализации совместной деятельности в спорте важно научить детей и подростков находить баланс между личными нуждами и интересами общества [4]. Будущим участникам корпоративных отношений пригодятся воспитанные детской дружбой качества: стремление к совместному успеху, умение оптимально организовать свой образ жизни, нести взаимную ответственность. Условия школьных взаимоотношений, определенные роли в играх (сюжетных, подвижных, спортивных) в дальнейшем воспроизводятся во взаимодействии между партнерами в профессиональной деятельности.

Рассматривая, таким образом, прикладность полученного опыта, можно увидеть путь формирования поведенческих установок с раннего возраста. Ребенок постигает мир и его закономерности в значительной степени через общение с окружающими его взрослыми, поэтому на родителях и воспитателях лежит основная ответственность за развитие, в том числе, и коммуникативных способностей у собственных детей: дошкольников, а затем

школьников. Для реальной оценки затронутых вопросов обратим внимание на то, что воспитательная роль педагога не всегда может оказать благоприятное воздействие на формирование коммуникативных качеств, так как семейное воспитание может идти им вразрез. Подтверждением этому является опыт одного исследования, который в определенной степени показывает особенности появления и развития некорректных поведенческих факторов, оказывающих последующее влияние на состояние здоровья, но уже у подростков и молодых людей.

Проведенный опрос в одном образовательном учреждении выявил, что только часть родителей (35,4%) заинтересована вовлечением своих детей в различные формы физического воспитания. Критериями этой заинтересованности родителями выделены:

- контроль посещаемости и готовности к учебным физкультурным занятиям;
- активность и познавательность, положительная успеваемость на занятиях;
- поддержка достижений или результатов, постановка целей на новые достижения;
- совместные подвижные игры;
- домашняя гимнастика;
- активный отдых со спортивным инвентарем (лыжи, коньки, велосипеды, ролики и др.);
- поддержка интереса к оздоровительным урокам и выбору спортивной секции определённого вида спорта по личному примеру родителей и инициативе самого ребёнка.

Часть родителей выразила негативное отношение к активным физическим нагрузкам (29,2%). Причинами такого отношения, по их мнению, являются:

- опасения, что спортивная деятельность будет мешать учебе в школе и музыкальным, художественным и другим «развивающим» занятиям;
- нанесет вред здоровью (травмы);
- отсутствие возможности посещать секции ввиду постоянной занятости на работе или службе;
- слабое состояние здоровья ребенка.

При этом, родители понимают, что ребенок должен двигаться, а не сидеть у компьютера или с телефоном. С этой целью они используют такую меру, как – отправить ребенка гулять на улицу. Но в сегодняшних условиях этот вариант активного отдыха трудно выполним на практике. Таким образом, оберегая ребенка от физической активности, заботливый родитель потенциально готовит своего ребенка к еще более опасной ситуации со здоровьем в сочетании с невозможностью полноценно развивать коммуникативные навыки и правильно выстраивать социальные роли, так как опыта общения между сверстниками становится все меньше, а иногда он полностью отсутствует.

Становится очевидным, что родители принимают явно недостаточное участие в физическом воспитании детей в семье. Объяснением этому могут быть следующие причины: отсутствие собственного положительного опыта вовлечения в активную двигательную деятельность, пассивный образ жизни ввиду каких-либо социально-экономических причин семьи или социума, отсутствие культуры применения знаний о здоровом образе жизни в собственной жизнедеятельности [4].

Наблюдение за студентами профессиональной образовательной организации «Нижевартовский медицинский колледж» показало, что отношение к активному образу жизни и заботе о своем здоровье именно через данный ракурс тоже идет из семейных установок. Про несознательное отношение молодежи к своему здоровью, про важность занятий физкультурой и спортом, про положительную роль спорта в социализации молодежи проведено достаточное количество исследований. Однако, полученные навыки

коммуникации в семье и не развитые в активном межличностном общении как будто возвращают молодого человека в подростковый возраст, где ему нужно научиться общаться не только со сверстниками, но и с взрослыми. При недостаточном уровне коммуникативных способностей студенты, конечно же, испытывают трудности в обучении и соответственно успешном освоении профессии «Медицинская сестра». Выбранная профессия, представленная в категории «человек-человек» предполагает общение и тесное взаимодействие с другими людьми. Эффективность работы медицинской сестры во многом будет определяться личностными свойствами специалиста, его компетентностью, инициативностью, целеустремленностью, самостоятельностью. Наряду с этими свойствами ему важно обладать выдержкой, дисциплинированностью, гибкостью поведения, способностью предвидеть реакцию пациента при вынужденных обстоятельствах, готовностью к непредвиденным ситуациям в процессе общения с пациентами, способностью к сотрудничеству с ними. Одним из наиболее эффективных способов, позволяющих развивать коммуникативные навыки и способности, дающих возможность обладать ими, уметь плодотворно общаться в рамках выбранной профессии является физкультурно-спортивная деятельность.

Профессиональная деятельность медицинской сестры предъявляет высокие требования к эмоциональной сфере личности. При этом, смоделировать ситуацию стресса, связанную с быстрым принятием решения и достижением нужного результата в ограниченных рамках условиях возможно в спортивной практике. Эмоциональная отзывчивость, эмпатия, доброта, душевная щедрость наряду с такими стабилизирующими эмоциональное состояние свойствами как уравновешенность, уверенность в себе, самообладание, саморегуляция эмоциональных проявлений – являются необходимыми условиями успешного взаимодействия в профессии, но при этом, формируются в спортивном коллективе. Эмоциональная экспрессия, развитая речь, способность «читать» и понимать состояние собеседника по выражению лица, мимике, жестам – развитие всех этих качеств можно найти в спортивной деятельности, например, в спортивных играх.

Участие в спортивной деятельности, повышение собственного физкультурно-спортивного мастерства, совершенствование своих физических, интеллектуальных и психических качеств можно наблюдать и в дальнейшем положительном переносе на профессионализацию психологических процессов, что ведет, в конечном итоге, к образованию интегрального качества – профессионального интеллекта [2; 5; 6]. Вместе с этим, зная, каким образом можно достичь необходимого для успешного выполнения своего профессионального предназначения уровня коммуникативных способностей, сталкиваемся с другой поведенческой особенностью студенческой молодежи: у большинства из них социальные и биологические факторы, способные положительно сказаться на здоровье будущего работника не обусловлены. Подтверждением этого является проведенный опрос студентов колледжа.

Ответы девушек показали, что характеризуют свой образ жизни как активный (включающий в себя соблюдение правильного питания, режима труда и отдыха, выполнения регулярной целенаправленной двигательной нагрузки) только 26% респондентов. Не считают двигательную активность значимым фактором, способным повлиять на профессиональное здоровье и долголетие и не проявляют к этому интерес 30% опрошенных. Каждый год профессиональное образовательное учреждение пополняется новыми выпускниками школ, имеющих оценку «отлично» по физкультуре в аттестате. Однако учебный год с первокурсниками в колледже показывает низкий уровень не только физической подготовленности, но и в целом физического развития. Вместе с этим, следует

отметить, что те виды спортивной направленности, где возможно высокое эффективное взаимодействие (волейбол, баскетбол, бадминтон) у большого количества первокурсников не пользуются популярностью из-за недостаточных практических умений. Наблюдается исключительная бедность арсенала владения гимнастическими упражнениями, слабое развитие координационных способностей. Студентки имеют трудности в преодолении беговых дистанций на выносливость – практически справляются с кроссовой подготовкой в соответствии с возрастными нормативами 15–17%.

В связи с этим, во время получения профессиональных знаний важной задачей является поиск и реализация форм, средств и методов, направленных на формирование поведенческих установок, навыков межличностного общения, в дальнейшем способных оказать положительное влияние на образ жизни.

Литература

1. Киселева Н.В. Развитие двигательно-координационных способностей у старших дошкольников с задержкой психического развития средствами плавания. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Сургут, 2007. 22 с.
2. Крылова Т.И. Двигательная активность как необходимость для студента // Горизонты образования: Мат-лы I Междун. научно-практ. конф. Омск, 2020. С. 164-166.
3. Пашенко Л.Г., Красникова О.С., Коричко Ю.В. Отношение родителей школьников к семейному физическому воспитанию // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 3. С. 71-76.
4. Пашенко Л.Г. Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Нижневартовск, 2014. 115 с.
5. Пягай Л.П. Научно-методическое сопровождение самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 3 (56). С. 485-488. <https://doi.org/10.25683/VOLBI.2021.56.359>
6. Пягай Л.П., Терехина И.В. Использование метода сопряженного воздействия для подготовки студентов к тестам по ГТО // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. 2020. № 4 (23).

© Киселева Н.В., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/51>

*Климов М.Ю., канд. филос. наук,
Алтайский государственный университет,
г. Барнаул, Россия*

СПОРТ КАК ЗНАКОВАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Аннотация. В статье рассматривается спорт с точки зрения знаковой коммуникации. Структурный анализ спорта позволяет выделить категории формы (правила соревнования), содержания (само соревнование) и значения (результат соревнования). Здесь подробно исследуется соревнование как визуальный спортивный текст, состоящий из кодов участников Игры (смысловой единицы соревнования).

Ключевые слова. Спорт, соревнование, игра, семиотическая структура, форма, содержание, значение, диалог, код, текст.

*Klimov M.Y., Ph.D.
Altai State University,
Barnaul, Russia*

SPORT AS A SEMIOTIC COMMUNICATION

Annotation. The article deals with sport in terms of signage communication. Structural analysis of sports allows you to distinguish the categories of the form (competition rules), content (the competition itself) and values (the result of the competition). The competition is examined in detail as a visual sports text, consisting of codes of participants in the Game (the semantic value of the competition).

Keywords. Sport, competition, game, semiotic structure, form, content, meaning, dialogue, code, text.

«Культура – знаковая система, определенным образом организованная. Именно момент организации, проявляющейся как некоторая сумма правил, ограничений, наложенных на систему, выступает в качестве определяющего признака культуры» [4, с. 396]. Спорт, как часть культуры, представляет собой условную, игровую систему, составляющую коммуникативную знаковую структуру, не имеющую практического, бытового значения. Отсюда вытекает такое определение: *спорт – это телесное соревнование по строго установленным правилам с целью определения победителя*. Именно тело, образуя значащий жест, представляет главное и особое содержание спорта как семиотической системы. Спортсмен бежит, прыгает, меняет позу, наносит удар – все эти действия в то же время суть акты коммуникации, с чьей помощью он что-то говорит другим, между тем как другие по тем же действиям делают выводы о нем. Все действия спортсмена осуществляются в рамках правил, основным постулатом которых является предоставление равных условий соревнующимся. Все правила любого вида спорта предусматривают обязательное определение победителя.

Анализ спорта как структуры позволяет выделить категории формы (правила) и содержания (само соревнование). Здесь присутствует еще одна категория – смысла или значения (определение победителя), выражающая саму сущность спорта.

Правила соревнований как *форма*, структурирующая спорт, по сути, являются языком, поскольку и «язык, как некоторая структура, по своей внутренней природе есть форма

мысли, инструмент выражения значения» [8, с. 41-42]. Теперь подробно рассмотрим соревнование, то, что составляет в семиотической структуре спорта категорию *содержание*. Здесь уместно вспомнить Бенвениста: «Содержание приобретает форму, лишь когда оно высказывается, и только таким образом. Оно оформляется языком и в языке, оно не может отделиться от языка и возвысится над ним» [2, с. 104-105]. В лингвистике языку как *форме* противопоставляется речь и речевая деятельность, выражающая *содержание*. Де Соссюр определял речь как индивидуальный акт воли и разума, включающий: 1) комбинации, в которых говорящий использует код языка с целью выражения своей мысли; 2) психофизический механизм, позволяющий ему объективировать эти комбинации [8, с. 52]. Комбинация – спортивный термин, имеющий то же значение, что и в лингвистике, а если под психофизическим механизмом мы будем понимать телесные движения (бег, прыжки, дриблинг, броски, удары и т. п.), используемые в спорте для проведения этих самых комбинаций, то определение Соссюра вполне отражает суть спортивного состязания. Все же *речь* – сугубо лингвистический термин и не совсем подходит для использования в спортивном контексте, пусть даже и семиотическом. В лингвистике также употребляется термин «*текст*»: отграниченная артикулированная ипостась речи (по выражению Лотмана). В семиотике термин *текст* имеет гораздо более широкое наполнение, чем в лингвистике. Семиотика толкует текст как коммуникативный акт, передачу сообщения, содержание высказывания и в этом значении он подходит для структурного анализа категории *содержания* в спорте.

Необходимо отметить, что категории и понятия семиотики не всегда совпадают с соответствующими лингвистическими терминами. Умберто Эко полагал, что «если семиология самостоятельная дисциплина, то это так потому, что ей удастся подвести единое основание под различные формы коммуникации, разрабатывая собственный категориальный аппарат, в который входят такие понятия как «код», «сообщение», включающие, но не исчерпывающиеся тем, что у лингвистов называется *языком* и *речью*... Семиология действительно пользуется плодами лингвистики, которая является наиболее тщательно разработанным ее ответвлением. Но, осуществляя семиотические изыскания, никоим образом не следует упускать из виду, что *далеко не все коммуникативные феномены можно объяснить с помощью лингвистических категорий*» [9, с. 151].

Содержание спорта составляет соревнование – физическое состязание двух или более противников. В спорте не может быть индивидуального акта выражения. Само содержание соревнования, сущность спортивного состязания, предполагают наличие противника. Даже если спортсмен предпринимает одиночную попытку установления рекорда по нырянию в глубину или подъему на воздушном шаре в стратосферу, он соревнуется не только с самим собой, но и с соперником, установившим предшествующий рекорд.

Спорт изначально представляет собой коммуникативную систему, существующую только в качестве коллективного акта выражения и предполагающую не только смыслопорождающую функцию текста, но и его толкование, интерпретацию. Это один из главных принципов спорта как семиотической структуры. Спорт приобретает способность быть означенным именно потому, что является коллективным продуктом, коммуникативной системой. Мукаржовский считал, что «всякое духовное содержание, выходящее за рамки индивидуального сознания, уже самой своей способностью быть сообщенным приобретает характер знака» [5, с. 190].

В семиотической структуре спорта категория *содержание* представлена в физическом (телесном) соревновании. Означенным здесь становится тело спортсмена: жесты, движения, позы приобретают характер знака. Чтобы выразить какое-то содержание, эти знаки должны

выстроиться в некий синтагматический ряд – код, приобрести осмысленность, *значение*. Соревнование всегда предполагает противника, следовательно, код одного спортсмена сталкивается с другим кодом (или со многими). Для получения нужного результата – победы в состязании – каждый из соперников стремится превзойти другого: провести свой код и разрушить код противника. Взаимодействие этих кодов образует текст соревнования, который воспринимают зрители. Основными моментами, определяющими коды противников и текст соревнования, являются замысел (интенция) и осуществление этого замысла. Динамическое взаимодействие этих моментов, их борьба определяют характер текста, составляют главное содержание соревнования.

Обязательное наличие соперника и его кода определяет диалогический характер текста соревнования. В лингвистике диалогические отношения – это отношения между всякими высказываниями в речевом общении. Русский лингвист М.М. Бахтин дает такое определение: «Любые два высказывания, если мы сопоставим их в смысловой плоскости, окажутся в диалогическом отношении» [1, с. 296].

В семиотической структуре спорта диалогическое взаимодействие кодов противников не исчерпывает собой диалогические отношения текста соревнования. В диалогические отношения включаются все участники соревнования: спортсмены, судьи и зрители. Структура текста любого типа всегда состоит из некоторого числа подсистем. А.И. Новиков отмечает: «Из-за многоплановости, многоуровневости своей организации текст представляет собой довольно сложный объект исследования. В нем могут быть выделены различные элементы, используемые в качестве его структурных единиц. Соответственно могут быть определены и различные системы отношений между этими единицами. Это означает, что одному и тому же тексту может быть поставлено в соответствие несколько различных структур» [6, с. 117].

Содержание состязания (игры) представляет собой цельный текст, *значение* которого заключается в достижении победы и требует ответного понимания, включающего в себя оценку. Ответное понимание спортивного текста всегда носит диалогический характер. Понимающий (болельщик) сам становится участником диалога, хотя и на особом уровне. У болельщика нет позиции вне наблюдаемого соревнования, и его наблюдение (болевание) входит как составная часть (диалогический момент) в наблюдаемый текст и влияет на его содержание. Болельщик неизбежно становится третьим в диалоге (естественно, не в буквальном, арифметическом смысле – болельщиков может быть неограниченное количество). Более того, понимание болельщика неоднозначно, поскольку предполагает наличие минимум двух разных позиций, если на поле играют две команды. Болельщик всегда субъективен, он воспринимает текст соревнования с точки зрения только одной стороны. Отсюда и весь текст соревнования становится субъективным и оценивается неоднозначно, обязательно с разных позиций. Объективным фактором соревнования является результат, пусть даже он состоялся вопреки логике игры (слабый победил сильного).

Бахтин философски представлял текст как выражение сознания, что-то отражающего (субъективное отражение объективного мира). Когда текст становится объектом нашего познания, мы можем говорить об отражении отражения [1, с. 292]. Данное определение, на наш взгляд, выражает сущность и спортивного текста. Правила соревнования, представляющие в спорте категорию *формы*, всегда объективны – это данность, не зависящая от воли играющих. Само соревнование, выступающее как *содержание* спорта, всегда субъективно, так как включает противоположности не только в сам процесс (соперники), но и в его оценку (болельщики). Результат соревнования, выражающий в спорте

категорию *значение*, имеет двойственное наполнение: он объективен по форме – как необходимый итог соревнования и субъективен по содержанию – как неоднозначное отражение этого итога.

Спортивное соревнование может иметь множество различных форм: отдельный матч или пробег, двухраундовый поединок (дома и в гостях), отборочный турнир к чемпионату, сам чемпионат, состоящий из определенного количества туров и т. п. Согласно определению Эко, «структура имеет значение, если она функционирует как *код*, способный порождать различные *сообщения*. Структурированным может считаться только расположение, отвечающее двум условиям: оно должно быть системой, наделенной внутренней связью; и эта связность, незаметная при наблюдении одной-единственной системы, обнаруживается при изучении ее трансформаций, благодаря которым в несхожих с виду системах выявляются общие черты» [9, с. 342]. Общие черты, присущие любому соревнованию – система розыгрыша или формат (матч, турнир, чемпионат), само событие и итог (конечный результат). Необходимые условия соревнования – все участники до старта находятся в равном положении, а после финиша выявляется единственный победитель. Соревнования, как правило, состоят из нескольких этапов и не ограничиваются одним выступлением. Такие длительные соревнования не могут быть визуальными по способу восприятия, поэтому содержание соревнования передается как словесное описание, либо оформляется в виде таблицы или протокола, что, по сути, представляет тот же письменный текст. Спорт представляет собой визуальную знаковую структуру с закрытой системой коммуникативных отношений. В этом особенность спорта в сравнении с языком и другими семиотическими структурами. Различие между системой языковой и зрительной, по утверждению Мартине в том, «что в отличие от линейного характера словесных сообщений система зрительной коммуникации не линейна, а двумерна, потому что адресат, созерцающий картину, воспринимает сообщение как целое» [7, с. 414]. Зрительную коммуникацию соревнования определим как «*визуальный спортивный текст*». Спортивное соревнование, в котором визуальный спортивный текст схватывается зрителями в чистом виде (воспринимается непосредственно), а по окончании фиксируется определенный результат, составляет отдельную смысловую единицу. В видах спорта, непосредственно относящихся к спортивным играм, такое отдельное спортивное событие, называется «*игра*». Термин игра многозначен и употребляется в разных контекстах. Мы обозначим термином «*Игра*» любое спортивное событие, составляющее единицу соревнования. Визуальный спортивный текст может восприниматься непосредственно в течение определенного времени, проходящего между началом и концом Игры. Данная Игра ограничена временными, пространственными или условными рамками (90 минут матча, 100 метров забега, игрок или команда первыми набирают необходимое количество очков). Результат Игры становится частью спортивного текста соревнования и оказывает влияние на определение победителя. Игра может подразделяться на более мелкие единицы (раунд, период, тайм) и результаты этих единиц складываются в общий исход соревнования. Промежуточный характер Игры по отношению к соревнованию, не меняет ее условия: она (Игра) всегда начинается со счета 0:0, хотя и допускает ничейный финальный итог. Соревнование может совпадать с Игрой, если состоит из одного этапа, либо проходит в течение небольшого промежутка времени.

Визуальный спортивный текст складывается из взаимодействия кодов участников спортивной Игры. Минимальное количество кодов – два (бокс, теннис, шахматы), максимальное – не ограничено (в массовых марафонах участвуют десятки тысяч человек).

Существует два типа спортивных визуальных кодов. В первом случае соперники присутствуют в Игре одновременно. Взаимодействие кодов соперников здесь

осуществляется непосредственно – код спортсмена изменяется в зависимости от кода противника. Такой код мы определяем как *диакод*. Как и в диалоге, участников диакода может быть два или несколько. Визуальный спортивный текст состоящий из диакодов воспринимается как двухмерный.

Второй случай: соперники представлены в Игре не одновременно, а по очереди. На спортивной площадке выступает только один спортсмен (или команда) с заранее подготовленным кодом. Взаимодействие кодов происходит опосредованно – соперники не вмешиваются в коды друг друга. Это мы назовем *монокод*. Монокод могут представлять два спортсмена (парное фигурное катание) или больше (групповое синхронное плавание). Необходимым условием здесь служит принадлежность одной команде. Визуальный спортивный текст, в котором монокоды следуют друг за другом, является линейным по восприятию. Сам спортивный текст складывается из кодов спортсменов, участвующих в соревновании. Как текст, так и код, представляют структуру, имеющую типические черты общие для всего спорта, независимо от каждого вида. В некоторых видах спортивный код можно разбить на более мелкие знаковые единицы, однако такие знаки будут иметь смысл только в пределах отдельного вида спорта и не распространяются на спорт в целом.

Возьмем *спортивные игры*. Здесь спортивный код можно разбить на такие элементы, как *дриблинг, пас, удар*. Пусть в теннисе или бадминтоне пас не используется, поскольку это индивидуальные виды. И там, где игра идет через сетку (волейбол, тот же теннис) – невозможен дриблинг. Но даже, несмотря на общее наименование, данные элементы имеют различное наполнение в каждом виде спортивных игр. Игряют мячом или шайбой – кардинальное различие затрагивает не только движения тела, но и покрытие площадки, и инвентарь (клюшки, коньки, бутсы). Использование общего предмета (мяча) также не избавляет от структурных различий: в футболе запрещено играть руками, а в баскетболе – ногами. Поэтому невозможно определить элементарные знаковые единицы, составляющие код спортсмена, общие для всего спорта. Это касается только содержательной стороны спорта (кода и текста).

Таким образом, содержание Игры (соревнования) можно представить как визуальный спортивный текст, составленный из монокодов, либо диакодов соперников.

Литература

1. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979. 424 с.
2. Бенвенист Э. Общая лингвистика. М.: Прогресс, 1974. 446 с.
3. Климов М.Ю. Спорт как язык // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2015. № 1. С. 49-59.
4. Лотман Ю.М. Семиосфера. СПб.: Искусство-СПб, 2000. 704 с.
5. Мукаржовский Я. Исследования по эстетике и теории искусства. М.: Искусство, 1994. 606 с.
6. Новиков А.И. Семантика текста и ее формализация. М.: Наука, 1983. 216 с.
7. Прието А. Из книги «Морфология романа» // Семиотика: Антология. М., Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2001. С. 392-422.
8. Соссюр Ф. де. Труды по языкознанию. М.: Прогресс, 1977. 696 с.
9. Эко У. Отсутствующая структура. Введение в семиологию. СПб.: Simposium, 2004. 544 с.

УДК 504.03; 791.9

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/52>**Козырев А.Н.**

*Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный
институт войск национальной гвардии РФ,
г. Саратов, Россия;*

Евсиков С.А.

*Михайловская военная артиллерийская академия,
г. Санкт-Петербург, Россия*

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕКРЕАЦИИ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по выявлению современных проблем в сфере рекреации населения России. В том числе затронуты проблемы частного характера сферы рекреации: кадрового состава, рекреации детей, финансовые проблемы и проблемы, связанные с арендой лесных участков. Полученные результаты дают возможность говорить о перспективном направлении в рекреационной сфере.

Ключевые слова: рекреация, туризм, финансирование, спортивные объекты, отдых.

Kozyrev A.N.

*Saratov Military Order of Zhukov Red Banner Institute
of the National Guard Troops of the Russian Federation
Saratov, Russia;*

Evsikov S.A.

*Mikhailovskaya Military Artillery Academy,
St. Petersburg, Russia*

MODERN PROBLEMS AND PROSPECTS OF RECREATION

Annotation. The article presents the results of the conducted research on the identification of modern problems in the field of recreation of the Russian population. In particular, problems of a private nature in the field of recreation were touched upon: personnel, recreation of children, financial problems and problems related to the lease of forest plots. The results obtained make it possible to talk about a promising direction in the recreational sphere.

Keywords: recreation, tourism, financing, sports facilities, recreation.

На современном этапе по данным статистики каждый пятый житель нашей планеты является участником сферы рекреации, выступая там либо в качестве обслуживающего персонала, либо в качестве туриста [8, с. 33]. Сфера рекреации необходима для развития всестороннего воспитания молодого поколения. А работа по улучшению этой сферы, ее нормативного обеспечения требует качественной подготовки сотрудников сферы рекреации. Кроме этого, актуальность настоящего исследования обусловлена значимостью рекреационной сферы для экономики России, а также для сферы медицинского обслуживания и социальной сферы. И, хотя на сегодня, сфера рекреации пока занимает небольшое место среди услуг туризма, но потребность в услугах рекреации с каждым годом растет из-за роста проблем с экологией, негативно сказывающихся на здоровье человека. Возникает нужда в санаторно-курортном отдыхе. Поэтому улучшение санаторно-курортного

отдыха и сферы рекреации становится одним из приоритетных направлений развития туризма. И на это оказывает влияние не только необходимость в создании человеку условий для естественного поддержания его здоровья, но и тот факт, что туризм становится одним из источников улучшения финансового благосостояния Российской Федерации. Кроме этого, в сфере туризма становится задействовано все большее количество людей, что влияет на улучшение состояния рынка рабочей силы в РФ.

Все это обуславливает актуальность исследуемой проблемы и внимание государства к проблемам рекреации. Изучение рекреационной сферы позволило нам выделить существующие проблемы в ней. Первой проблемой является проблема разрыва между ростом на услуги туризма и возможностью предоставления рекреационных ресурсов. Сложившиеся ранее методы организации рекреации сегодня уже не отвечают современному уровню общественного прогресса из-за возросших критериев потребителей к насыщенности отдыха. Они желают получать много впечатлений и информации от экскурсий, анимации и других мероприятий.

Другой проблемой можно назвать проблему рекреационного отдыха детей, заключающуюся в необходимости создания им разнообразных форм отдыха, которые бы способствовали формированию у них моральных и этических норм, оздоровления детей, их развития и обучения. Эффективное решение такой проблемы видится в привлечении частного капитала по схеме государственно-частного партнерства [4, с. 167].

Проблема рекреации проявляется и в недостаточной обеспеченности спортивными сооружениями населения страны. А.Н. Яковлев приводит пример показателя обеспеченности спортивными сооружениями в 22–30% от социальной нормы) [10, с. 277]. Также зачастую имеющаяся в наличии спортивная база используется неэффективно. Проблемным остается и доступ к развитой спортивной инфраструктуре.

З.Н. Зевреева выделяет также такие проблемы в сфере рекреации, как: отсутствие либо уменьшение бюджетных мест на заочной форме обучения по туризму, отсутствие «точки роста» активных видов внутреннего туризма, многовекторность обучения специалистов по туризму [5, с. 50].

Белохвостова Н.В. выделяет проблему необходимости финансовой поддержки со стороны государства туризма для его развития. Ее необходимость обусловлена нуждающейся в обновлении материально-технической базой, результатом чего становится неэффективность или низкая эффективность от деятельности государственных предприятий сферы рекреации: санаториев, пансионатов [2].

Вытекающей проблемой данного сектора становится низкая активность инвесторов. Подобное отсутствие внимания со стороны инвестирующих компаний и организаций вызвано не только фактором риска и сложностью его оценки для этой отрасли, но и длительностью периода окупаемости вложений, а также тем фактом, что большая часть предприятий санаторно-курортного направления еще остались в государственном управлении. Среди них практически нет конкурирующих факторов, что отрицательно действует на возможность их экономического развития. В то же время действующие на основе коммерции санатории представлены в малом количестве.

Кроме того, зачастую пансионаты и санатории располагаются достаточно близко к территориям, которые особо охраняются государством. Это становится еще одним фактором, который сдерживает их развитие, ведь для того, чтобы инвестировать свои средства в данные финансовые объекты, иностранные компании должны проходить сложную процедуру оформления разного рода документов, включая договора аренды и лицензии разного порядка. В дополнение к этому сложность инвестирования данных объектов зависит и от

необходимости восстановления их инфраструктуры. Это делает неопределенным количество средств, которые понадобятся для инвестиций в данный рекреационный объект, и, соответственно, возникает вопрос о сроках окупаемости такого инвестирования. Следствием выше обозначенных нюансов является отсутствие внимания инвесторов к таким объектам.

Проблема состоит и в том, что всей отрасли рекреации требуется реструктуризация и модернизация. Материально-техническая база санаториев и курортов находится на низком уровне. Их износ часто выше 80%. Рынок услуг рекреации зачастую не адекватен. Это выражается в свойствах экономического поведения субъектов, действующих на нем.

Во-первых, люди редко изменяют свое поведение в сфере рекреации, т.е. можно сказать об отсутствии динамики со стороны потребителей рекреационных услуг.

Во-вторых, на экономическое поведение действующих на этом рынке субъектов оказывают влияние природные факторы: наличие в регионе природных ресурсов и место расположения санатория.

В-третьих, предложение на рынке рекреации является локальным, поскольку зависит от местности, где находится субъект, предлагающий услуги на рынке рекреации. Такие субъекты не обладают мобильностью относительно рынка.

В-четвертых, клиент, заказавший услугу рекреации, зачастую не знает, какого качества услуг он в итоге получит, поскольку информация о таких услугах противоречива. Последнее диктует необходимость государственного регулирования данного рынка услуг.

Следствием этого Бекетов Н.В. считает необходимым введение нормативов по рекреационным услугам и гарантий по их соблюдению [3].

Кроме того, по его мнению, государственное регулирование данной сферы нужно из-за того, что в ней потребляются разного рода общественные блага: лесопарки, скверы, горы и др. Нужда в государственном регулировании данной сферы вызывает вопрос об обозначении границ сферы государственного регулирования. Эти границы зависят от проводимой государством социальной политики, которая имеет своей целью поддержку населения страны и повышение их качества жизни и благосостояния, а также уменьшение разницы между беднейшими и богатыми слоями населения, повышение степени доступности благ социального порядка для граждан. Проблемой рекреационной сферы также можно назвать и проблему утилизации бытовых отходов социума, которые не всегда способна утилизировать природная среда таким образом, чтобы остаться в сбалансированном экологическом состоянии. Особенно это относится к водной и лесной среде, в которой любят отдыхать большинство населения. С этой проблемой тесно связана и проблема аренды лесов. Получение лесного участка в аренду на длительный срок создает иллюзию собственности у арендаторов. Это приводит к установке заборов у границ арендованных участков, что исключает возможность воспользоваться прогулкой по лесу населению [8, с. 34].

Кроме этого, существует проблема подготовки кадров в сфере рекреации [7, с. 27]. Необходимо качественное обслуживание потребителей услуг туризма и рекреации. Поэтому задачи, которые стоят сегодня перед сферой рекреации, можно обозначить следующим образом: создание многоступенчатой и непрерывной системы подготовки и переподготовки кадров, улучшение информационно-аналитического сопровождения инфраструктуры сферы рекреации и создание типовой системы менеджмента качества организаций сферы рекреации [9, с. 88].

В сфере рекреации имеется и еще ряд проблем. Так, во многих регионах (в том числе в Тамбовском) плохая коммунальная инфраструктура [6, с. 441]. В других регионах может наблюдаться и ее отсутствие. Нет подъездных дорог, стоянок для автомобилей, мест общего пользования водоснабжением, санитарных мест пользования, отсутствие береговых

ограждений, табличек и др. Кроме того, зачастую на сайтах администрации регионов отсутствует информация по вопросам коммунально-инфраструктурного обеспечения зон рекреации. Отсюда вытекают проблемы управления объектами рекреации и их финансового обеспечения.

На региональном уровне чаще всего необходимым является создание списка объектов рекреации регионального значения, которые нуждаются в коммунально-инфраструктурном обеспечении, разработке законодательных основ. Также необходимо включение многих объектов рекреации в целевые программы по развитию коммунальной инфраструктуры в традиционных местах рекреации и финансирование их [6, с. 441].

Перспективами развития рекреации мы видим привлечение иностранного капитала в сферу рекреации [1, с. 123]. Для этого необходимо создать ему нормативные условия, которые обеспечивали бы ему экономическую и правовую стабильность. Земля должна быть включена в реальный экономический оборот. На этой основе должны проводиться разработки взаимовыгодных инвестиционных проектов с иностранными организациями и финансирование целевых программ в рекреационной сфере.

Литература

1. Балкарова З.М. Некоторые проблемы развития финансовой базы индустрии рекреации // Известия Кабардино-Балкарского научного центра РАН. 2014. № 6. С. 123-127.
2. Белохвостова Н.В. Общие проблемы региональных рекреационных комплексов и пути решения // Науковедение. 2017. Т. 9. № 3.
3. Бекетов Н.В. Проблемы развития рынка рекреационных услуг // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2008. № 2.
4. Боголюбов В.С., Боголюбова С.А. Инновационное решение развития проблем рекреации и туризма // Россия и Санкт-Петербург: экономика и образование в XXI веке: научная сессия профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов по итогам НИР за 2015 год: сборник лучших докладов. 2016. С. 167-169.
5. Зевреева З.Н. Проблемы развития физкультурного образования, спортивно-оздоровительного туризма и рекреации в Республике Крым // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов: сборник трудов Международной научно-практической конференции. 2017. С. 50-54.
6. Кузнецов И.А. Проблемы обеспечения коммунальной инфраструктурой зон рекреации и туристских объектов в региональной экономике // Саяпинские чтения. 2019. С. 441-448.
7. Павлов Е.А. Проблемы законодательного регулирования подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров для сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2016. Т. 10. № 1. С. 27-37.
8. Помазнюк В.А., Латыпова Л.В. Проблемы рекреации городских лесов // Леса России и хозяйство в них. 2013. № 1. С. 33-34.
9. Проблемы и перспективы развития туризма, рекреации и фитнеса: материалы межкафедральной конференции РГУФКСМиТ 28-29 марта 2016 г. РГУФКСМиТ, 2016. 262 с.
10. Яковлев А.Н., Макарова Л.С. Физическая рекреация, лечебно-оздоровительный и медицинский туризм: проблемы, перспективы // Устойчивое развитие экономики: состояние, проблемы, перспективы: Сборник трудов XI международной научно-практической конференции. 2017. С. 277-279.

УДК 797.212.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/53>*Коричко А.В.,*

ORCID: 0000-0002-3945-4590, канд. пед. наук;

*Горохова М.Г.**Нижевартовский государственный университет**г. Нижневартовск, Россия*

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье проведен анализ эффективности использования специально подобранного набора упражнений для улучшения техники плавания способом кроль на спине у девочек младшего школьного возраста. Результаты исследования свидетельствуют о том, что правильно подобранные средства могут способствовать улучшению технического компонента занимающихся, что ускоряет процесс формирования правильной структуры плавательных движений.

Ключевые слова: плавание, техника движений, специальные упражнения, младший школьный возраст.

*Korichko A.V., ORCID: 0000-0002-3945-4590, Ph.D.;**Gorokhova M.G.**Nizhnevartovsk State University,**Nizhnevartovsk, Russia*

ANALYSIS OF THE TECHNIQUE OF SWIMMING BY THE METHOD OF CRAWL ON THE BACK IN GIRLS OF PRIMARY SCHOOL AGE

Annotation. The article analyzes the effectiveness of using a specially selected set of exercises to improve the technique of swimming using the crawl on the back method for girls of primary school age. The results of the study indicate that properly selected means can contribute to the improvement of the technical component of those involved, which accelerates the process of forming the correct structure of swimming movements.

Keywords: swimming, movement technique, special exercises, primary school age.

Младший школьный возраст является лучшим возрастом для развития функциональных возможностей организма ребенка, а так же для становления и улучшения технического компонента в плавании. Именно поэтому преподаватели, в первую очередь, обучают плаванию способом кроль на спине. Для этого необходимо проанализировать ошибки, которые допускают дети при проплывании кролем на спине и на основе ошибок, подобрать специальные упражнения, которые будут способствовать улучшению технического компонента плавания способом кроль на спине. При включении в учебно-тренировочный процесс специально подобранных упражнений для улучшения техники плавания способом кроль на спине, стоит учитывать, что младший школьный возраст эмоционален и данным упражнениям стоит предавать стилистической окраски, как в названиях упражнений, так и посредством его выполнения. Все специально подобранные упражнения можно включать в подготовительную, основную и заключительную часть занятия в зависимости от уровня сложности упражнения [1-3]. Целью исследования является

повышение уровня техники плавания способом кроль на спине у девочек младшего школьного возраста посредством специально подобранных упражнений.

Для определения эффективности подобранных упражнений для девочек младшего школьного возраста при плавании кролем на спине, мы сформировали экспериментальную и контрольную группы девочек в возрасте 9–10, численностью по 6 детей в каждой. До начала эксперимента обе группы не имели статистически достоверных различий по уровню технического компонента (рис.) и допускали примерно одинаковое количество ошибок.



Рис. Ошибки в технике плавания способом кроль на спине у девочек 9–10 лет до педагогического эксперимента (%)

Предварительные результаты исследования показали, что наиболее распространенными ошибками у девочек в технике кроль на спине являются следующие:

1. Гребок прямой рукой – 91%;
2. Отсутствие завершающего толчка – 91%;
3. Колени прорывают воду – 66%.

На основе анализа полученных данных, мы разработали специальный комплекс упражнений для коррекции и улучшения техники плавания способом кроль на спине для девочек 9-10 летнего возраста.

В экспериментальной группе, во время тренировочного процесса применялся специально подобранный набор упражнений по ошибкам, которые были допущены у девочек в начале эксперимента (табл. 1).

Таблица 1

Упражнения для устранения ошибок в технике плавания кроль на спине у девочек младшего школьного возраста

| Название ошибки | Название упражнения | Суть упражнения | Дозировка |
|--------------------------------|---------------------|---|-----------|
| Гребок прямой рукой | Скинть игрушку | На палец ребенка надевается игрушка, в момент гребка ребенок должен скинуть игрушку с пальцев. | 100 м |
| | Восьмерка | Ребенку на руку надевается восьмерка, которая позволяет вовремя ребенку согнуть кисть в нужном звене. | 100 м |
| Отсутствие завершающего толчка | Скинть игрушку | На палец ребенка надевается игрушка, в момент гребка ребенок должен скинуть игрушку с пальцев. | 100 м |
| | Проплыви с мячом | Ребенку в руку закладывается теннисный мяч, его задача выполнить гребок и скинуть мяч с руки | 10 раз |
| Колени «прорывают» воду | Колобашка | Плавание в ногах с колобашкой, при этом выполняя мелкие движения голеностопным суставом в виде фонтана. | 50 м |
| | Резина | На две ноги в голеностопном суставе, ребенку | 50 м |

| Название ошибки | Название упражнения | Суть упражнения | Дозировка |
|-----------------|---------------------|---|-----------|
| | | надевается резина и проплывая дистанцию, его задача не потерять резину с ном. | |
| | Фонтан | Лежа на канате ребенок выполняет волнообразные движения голеностопным суставом. | 30 раз |

Занятия в контрольной группе проходили параллельно по общепринятой методике без акцента на специальный блок упражнений.

Результаты исследования и их обсуждение. По завершению эксперимента для оценки техники плавания способ кроль на спине для девочек 9–10 лет, было определено количество ошибок в процентном соотношении для девочек контрольной и экспериментальной групп, обобщенные результаты которых представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели техники плавания способом кроль на спине у девочек 9–10 лет до и после педагогического эксперимента

| Вид ошибки | До эксперимента | После эксперимента | |
|----------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|
| | | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
| Гребок прямой рукой | 91% | 60% | 30% |
| Отсутствие завершающегося толчка | 91% | 70% | 20% |
| Колени прорывают воду | 66% | 50% | 40% |

Анализ результатов тестирования показывает, что показатели технического компонента в технике плавания способом кроль на спине у обеих, групп улучшились, но показатели экспериментальной группы существенно, лучше, чем у контрольной группы. В ошибке техники кролем на спине «гребок прямой рукой», у экспериментальной группы показатели лучше на 30% в сравнении с контрольной. Такую же тенденцию мы видим в ошибке «отсутствие завершающегося толчка», что результат контрольной группы хуже на 50%, чем у экспериментальной. В ошибке «колени прорывают воду» экспериментальная группа так же показала лучше результат на 10% чем контрольная группа.

Выводы. Специально подобранные упражнения для улучшения техники плавания способом кроль на спине для девочек, положительно влияют на формирование технического компонента у детей, что выражается в объективно лучших результатах по показателям плавательной подготовленности. Систематичное использование специально подобранных упражнений способствует устранению ошибок в техники и позволяет корректировать технику движения в плавании, что положительно влияет на технический компонент стиля плавания.

Литература

1. Вовченко А.В., Комельков Т.А. Совершенствование техники спортивного плавания // Материалы XIX Всеуральской научной олимпийской сессии молодых ученых и студентов. Челябинск, 2007. С. 66-68.
2. Ганчар И. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Одесса: Астропринт. Ч. 1. 2006. 512 с.
3. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. Минск: Попурри, 2013. 288 с.

© Коричко А.В., Горохова М.Г., 2021

УДК 776.799

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/54>*Коршунова О.С.,**ORCID: 0000-0002-5602-3688**Новосибирский государственный университет**экономики и управления,**г. Новосибирск, Россия*

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье приведены итоги исследования отношения студентов к системе дистанционного образования. Обозначены проблемы и недостатки такого обучения.

Ключевые слова: дистанционное образование, студенты, образовательная платформа, самостоятельные занятия.

*Korshunova O.S.,**ORCID: 0000-0002-5602-3688**Novosibirsk State University of Economics and Management,**Novosibirsk, Russia*

RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL ASPECTS AND ATTITUDE OF STUDENTS TO DISTANCE EDUCATION

Annotation. The article presents the results of the study of the attitude of students to the distance education system. Problems and disadvantages of such training are identified.

Keywords: distance education, students, educational platform, independent classes.

Высшее образование по дисциплине физическая культура в ВУЗе – это последняя ступень в вертикали физического воспитания молодежи. И если в школе предмет физическая культура носил – больше оздоровительный характер, то в вузе это однозначно образовательный предмет. Тем пагубнее влияет на полученные знания удаленная форма организации образования по нашей дисциплине. Быстро меняющиеся условия в образовательном пространстве высшей школы, вынуждают преподавателей соответствовать предложенному темпу, или сходить с дистанции. Переход на удаленную систему преподавания в 2020 году дал возможность освоить новое пространство и приобрести новые навыки, работы on-line. И преподаватели, даже такой сугубо практической дисциплины, как физическое воспитание были вынуждены освоить дистанционные способы работы со студентами. Но изменение в образовательном процессе с переходом на дистанционную систему коснулось, в первую очередь студентов. Особенно тревожит ситуация со студентами младших курсов. Если третьи и старшие курсы уже получили соответствующие общеобразовательные компетенции по ФК на практических и методических занятиях, то первокурсники на удаленной форме организации учебного процесса, маловероятно, что приобретут нужные навыки.

Темой нашего исследования стал вопрос отношения студентов к дистанционной форме организации учебного процесса именно по нашей кафедре физического воспитания и спорта. В исследовании приняли участия студенты 1–3 курса обучения по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Возможность выбора элективов в нашем вузе наступает во втором семестре обучения. Первокурсники в первом семестре занимаются

по программе физической культурой и спортом, знакомятся с нашей базой, формируют свои приоритеты. Затем пишут заявление и со второго семестра уже занимаются выбранным видом физической активности.

Исследование проводилось методом анкетирования, сравнивались ответы первого, второго и третьего курса обучения. На первом курсе приняли участие 250 респондентов, на втором 220 и на третьем 198. В анкете были заданы следующие вопросы:

1. Дистанционное образование по кафедре ФВиС соответствует ожидаемым результатам.

2. Удаленная форма образования по элективным дисциплинам физической культуры и спорта, приемлема?

3. Вы предпочли бы дистанционную форму организации учебного процесса, перед очными занятиями.

Ответы принимались максимально краткие: «да»; «нет». Анализируя полученные результаты исследования показали такую картину:

Студенты первого курса наиболее часто ответили на все предложенные вопросы отрицательным ответом. В процентном соотношении это выглядит так:

По первому вопросу – (дистанционное образование по кафедре ФВиС соответствует ожидаемым результатам) 95% ответили «Нет»; 5% ответили «Да»

По второму вопросу – (удаленная форма образования по элективным дисциплинам физической культуры и спорта, приемлема?) процент отрицания был еще выше... 98% выбрали ответ «Нет»; 2% ответ «Да». И на последний вопрос (вы предпочли бы дистанционную форму организации учебного процесса, перед очными занятиями?) «Да» выбрали 32%; «нет» оставшиеся 68%. Что резонирует с ответами на второй вопрос.

Получается, осознавая, что такая форма учебы не принесет им желаемого результата, согласны получать образование именно так довольно большая часть первокурсников (32%).

Студенты второго курса, ожидаемо, ответили на эти же самые вопросы и показали более низкие процентные результаты. По первому вопросу – (дистанционное образование по кафедре ФВиС соответствует ожидаемым результатам) 60% ответили «Нет» 40% ответили «Да». По второму вопросу – (удаленная форма образования по элективным дисциплинам физической культуры и спорта, приемлема?) процент отрицания был еще выше: 80 выбрали ответ «Нет»; 20% ответ «Да». И на последний вопрос (вы предпочли бы дистанционную форму организации учебного процесса, перед очными занятиями?) «Да» выбрали 57%; «Нет» оставшиеся 43%. Студенты второго курса осознанно понимают, что практические занятия элективными дисциплинами по физической культуре и спорту больше принесут пользы для формирования компетенций по нашей дисциплине. Что движение, влияет на здоровье и служит стержнем всего образовательного процесса и будущей профессии [1, с. 146]. И тем ни менее готовы заменить практические занятия на формальные получения зачета по этой дисциплине.

Третьекурсники, по статистике посещения учебных занятий, имеют достаточно низкие показатели, поэтому и ответы на предложенные вопросы были оправданы этими показателями посещаемости. По первому вопросу - (дистанционное образование по кафедре ФВиС соответствует ожидаемым результатам) 55% ответили «Нет» 45% ответили «Да». По второму вопросу - (удаленная форма образования по элективным дисциплинам физической культуры и спорта, приемлема?) процент отрицания был еще выше: 70% выбрали ответ «Нет»; 30% ответ «Да». И на последний вопрос (вы предпочли бы дистанционную форму организации учебного процесса, перед очными занятиями?) «Да» выбрали 85%; «Нет» оставшиеся 15%.

Подводя итоги проведенного исследования можно сделать неутешительные, но характерные выводы: Студенты старших курсов теряют интерес к практическим занятиям физического воспитания, понимая при этом, что качество полученных знаний на дистанционной форме организации учебного процесса не сформирует заявленных ВУЗом компетенций по этой дисциплине. Формирование универсальных компетенций в процессе реализации указанных дисциплин обусловлена повышением требований к уровню подготовки специалиста в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [2, с. 112].

Остается надеется, что молодежь дополнительно занимается фитнесом, получая физическую нагрузку в удобное для них время и в удобном для них месте. Но даже это не является основой для формирования знаний по своей профессии в будущем. Общекультурные компетенции, предусмотренные программой высшей школы, не могут сформироваться вне учебного заведения. Ранее нами было проведено исследование, что физической нагрузки благотворно сказывается на физическое состояние и успеваемость студентов [3, с. 126]. Поэтому системность физической активности предусмотренная нашим учебным расписанием благотворно влияет и на качество знаний у студентов и по другим предметам.

Ценность практических занятий по ФК состоит не только в приобретении и сбережении здоровья, но и в том, что это эффективный инструмент формирования личности и совершенствования характера, помогающего молодому человеку успешно социализироваться и адаптироваться в профессиональном сообществе [4, с. 177]. Тенденция руководства современных бизнес компаний различного уровня иметь в своем составе не только высокопрофессиональных специалистов, но и физически привлекательных, здоровых, мотивированных на активный и здоровый образ жизни молодых людей [5, с. 349].

Физическое воспитание – это образование, формирование компетенций, двигательной активности, поведенческого стереотипа, для дальнейшей качественной жизни и профессиональной деятельности наших выпускников.

Литература

1. Белявцева О.С., Федорова Н.Ю. Вопросы здоровьесбережения в высшей школе: укрепление осанки и воспитания выносливости // *Философия образования*. 2019. Т. 19. № 1. С. 145-155.
2. Шулаков А.В., Скворцова С.О. Педагогические условия формирования универсальных компетенций у студентов экономического вуза в процессе проведения занятий по физической культуре. *Сибирский педагогический журнал*. 2020. № 2. С. 111-117.
3. Скворцова С.О. Формирование навыков здоровьесбережения у студентов первокурсников // *Физическая культура, здравоохранение и образование материалы XI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского*. Под ред. В.Г. Шилько. 2017. С. 124-127.
4. Страхова И.Б. Валеологическое образование как фактор восстановления здоровья студентов // *Интерэкспо ГЕО-Сибирь-2014. X Междунар. науч. конгр.: Междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность»*: сб. материалов. в 2 т. (Новосибирск, 8-18 апреля 2014 г.). Новосибирск: СГГА, 2014. Т. 2. С. 176-178.

5. Перминов О.А. Исследование проблем, влияющих на качество учебного процесса по физическому воспитанию студентов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 348-350.

© Коришнова О.С., 2021

УДК 796.8

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/55>*Корюкин Д.А.**ORCID: 0000-0001-7815-5676, канд. биол. наук
Курганский государственный университет,
г. Курган, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАБИВНЫХ МЯЧЕЙ ПРИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по использованию набивных мячей в тренировочном процессе юных боксеров для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Проведенное исследование показало, что применение набивных мячей, может способствовать не только повышению общей и специальной физической подготовленности, но также применение специально подобранных упражнений позволяет решать задачи технико-тактической подготовки юных боксеров.

Ключевые слова: бокс, техника, тактика, спортсмен.

*Koryukin D.A.**ORCID: 0000-0001-7815-5676, Ph.D.
Kurgan State University,
Kurgan, Russia*

FEATURES OF THE USE OF STUFFED BALLS IN THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG BOXERS

Annotation. The article presents the results of a study on the use of stuffed balls in the training process of young boxers to increase the level of technical and tactical preparedness. The conducted research has shown that the use of stuffed balls can contribute not only to improving general and special physical fitness, but also the use of specially selected exercises allows solving the problems of technical and tactical training of young boxers.

Keywords: boxing, technique, tactics, athlete.

Бокс становится более динамичным, универсальным и зрелищным видом спорта, что предъявляет новые требования к организации тренировочного процесса и особенно к процессу обучения юных боксеров технике и тактике бокса.

По мнению многих авторов, техническая подготовка является основой мастерства в боксе. Но при этом, любое двигательное действие, выполненное с различным проявлением физических качеств, может быть направлено на решение множества тактических задач [1, с. 47].

При анализе научной методической литературы установлено, что в боксе техническая и тактическая подготовка спортсмена являются важнейшими из всех видов подготовки. Современная тренировка боксеров это сложный, многогранный и быстро прогрессирующий процесс. В настоящее время особое значение приобретает повышение компетентности тренеров и спортсменов в новых направлениях подготовки, использовании разнообразных средств и методов, решающих задачи физической, психологической, интеллектуальной, а также технической и тактической видов подготовки [2, с. 48].

В связи с этим крайне необходимы поиски эффективных путей повышения уровня подготовленности спортсменов на базе нетрадиционных подходов к применению традиционных средств и внедрения их в практику. Этим определяется актуальность

настоящего исследования. Цель исследования – изучение особенностей технико-тактической подготовки юных боксеров. Для решения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить особенности технико-тактической подготовки юных боксеров.
2. Подобрать и апробировать комплекс специальных упражнений с набивными мячами для повышения технико-тактической подготовленности юных боксеров.
3. Выявить эффективность применения на практике предложенных упражнений в технико-тактической подготовленности исследуемых боксеров.

В исследовании приняли участие две группы боксеров, стаж занятий боксом 3 года в возрасте 12-13 лет. В содержание занятий 2-ой группы (экспериментальная) были включены специально подобранные упражнения с набивными мячами, которые решали задачи не только физической, но и технической и тактической подготовки. В работе применяем набивные мячи для решения задач физической подготовки. Помимо этого, мы используем этот инвентарь для решения отдельных задач как в технической, так и в тактической видах подготовки. В технической подготовке набивные мячи используются для отработки следующих ударов:

- прямой удар левой в голову;
- прямой удар правой в голову;
- прямой удар левой в туловище;
- прямой удар правой в туловище;
- боковой удар левой в туловище;
- боковой удар правой в туловище;
- удар снизу левой в голову;
- удар снизу правой в голову;
- удар снизу левой в туловище;
- удар снизу правой в туловище.

С набивным мячом выполняется имитация этих ударов.

Так же отрабатывается техника уклонов от прямых ударов в голову, что позволяет решать не только задачи технической, но и тактической подготовки при отработке оборонительных и подготовительных действий.

В тактической подготовке набивной мяч используется нами для отработки подготовительных действий к атакам. Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д.

Набивной мяч применяется для повышения эффективности наступательных действий в атаках и контратаках:

- Из положения боевой стойки, набивной мяч в левой руке придерживается правой, совершается уклон влево от правого прямого в голову, при выпрямлении выполняется толчок мяча, имитируя прямой удар голову. Далее наносятся 3–4 удара по воздуху, имитируя атаку. Тоже повторяется с правой руки с выполнением толчка и имитирующих ударов.
- Нанося после толчка набивного мяча 3–4 удара по воздуху, боксеры приучают себя к длинным атакам. При этом, используя набивные мячи в тренировочном процессе юных боксеров, следует учитывать следующие методические особенности:
 - Учет весовой категории спортсмена при подборе набивного мяча (используются мячи весом 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг) (табл. 1);
 - Учет уровня физической подготовленности спортсменов (чем ниже уровень подготовленности, тем легче мяч);

- При выполнении технических приемов следить за правильностью выполнения техники движений в процессе работы;
- По мере накопления усталости, акцентировать внимание на опорных точках двигательного действия.

Таблица 1

Соотношение весовых категорий боксеров к весу набивного мяча

| Отягощения, кг | Мышцы звеньев тела | До 50 | 50–60 | 60–70 | 70–80 | св.80 |
|----------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Набивные мячи | Ноги | 1 | 1,5 | 2 | 3 | 5 |
| | Туловище | 1 | 1,5 | 2 | 3 | 5 |
| | Руки | 1 | 1,5 | 2 | 3 | 5 |

Для оценки эффективности применения набивного мяча в процессе подготовки юных боксеров нами было проведено экспертное оценивание в начале и конце годового макроцикла.

Экспертное оценивание проводилось с целью определения технической и тактической подготовленности юных боксеров во время проведения спаррингов. Оценивалось:

1. Техника выполнения прямого удара левой и правой рукой

Поступательные движения тела в направлении наносимого вами удара. То есть движение с правой ноги на левую – 2 балла

Поворот корпуса тела слева направо- 2 балла

Ударное движение левой (правой) рукой – 2 балла

Правильное положение головы и правой руки. Они должны находиться в боевой стойке – 2 балла.

Быстрый возврат левой руки в исходное положение – 2 балла.

Максимальное количество 10 баллов.

2. Давалась оценка эффективность подготовительных действий в спарринге, атакующим действиям, а также оборонительным действиям.

Экспертное оценивание осуществлялось исходя из 10 баллов, где 10 баллов – идеальное выполнение технического или тактического действия, а 1 балл – выполнение с большим количеством ошибок. В экспертном оценивании принимали участие 3 тренера по боксу, экспертная оценка по тому или иному параметру выставлялась исходя из среднего арифметического балла. Полученные результаты экспертного оценивания представлены в таблице 2.

Как видно из таблицы, результаты экспертной оценки техники выполнения прямого удара левой рукой в контрольной группе на начало года составила 4,6 балла, в конце года 5,2 балла, темп прироста 13,0%, результаты техники выполнения прямого удара правой рукой в начале года составила 4,8 балла, в конце года 5,5 балла, темп прироста 13,6%. В экспериментальной группе экспертная оценка техники выполнения прямого удара левой рукой в начале года составила 4,9 балла, в конце года 5,7 балла, темп прироста 15,1%. Экспертная оценка техники выполнения прямого удара правой рукой в начале года составила 5,1 балла, в конце года 6,1 балла, темп прироста 17,8%.

Оценка подготовительных действий в спарринге в контрольной группе на начало года 4,6 балла, в конце года 4,7 балла, темп прироста 2,2%. Экспертная оценка подготовительных действий в спарринге экспериментальной группы: в начале года 4,8 балла, в конце года 5,1 балла, темп прироста 6,0%.

Таблица 2

Динамика результативности экспертного оценивания юных боксеров

| Контрольные тесты | Контрольная группа | | | Экспериментальная группа | | |
|--|--------------------|------------|-----------------|--------------------------|------------|-----------------|
| | Начало года | Конец года | Темп прироста % | Начало года | Конец года | Темп прироста % |
| Оценка техники выполнения прямого удара | 4,6 | 5,2 | 13,0 | 4,9 | 5,7 | 15,1 |
| Левой рукой (б) | 4,8 | 5,5 | 13,6 | 5,1 | 6,1 | 17,8 |
| Правой рукой (б) | | | | | | |
| Оценка подготовительных действий в спарринге (б) | 4,6 | 4,7 | 2,2 | 4,8 | 5,1 | 6,0 |
| Оценка атакующих действий в спарринге (б) | 4,3 | 4,5 | 4,5 | 4,1 | 5,4 | 27,4 |
| Оценка оборонительных действий в спарринге (б) | 4,1 | 4,4 | 7,0 | 3,8 | 4,8 | 23,2 |

В контрольной группе экспертная оценка оборонительных действий в спарринге показала следующее: в начале года 4,1 балл, в конце года 4,4 баллов, темп прироста 7,0%. Экспертная оценка оборонительных действий в спарринге в экспериментальной группе на начало года 3,8 балл, в конце года 4,8 баллов, темп прироста 23,2%.

Экспертная оценка атакующих действий в спарринге в контрольной группе на начало года 4,3 балла, в конце года 4,5 балла, темп прироста 4,5%. Экспертная оценка атакующих действий в спарринге экспериментальной группы: в начале года 4,1 балла, в конце года 5,4 балла, темп прироста 27,4%.

На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы, опроса и собственных наблюдений разработан комплекс упражнений для повышения уровня технической и тактической подготовки юных боксеров. При этом, используя набивные мячи в тренировочном процессе юных боксеров, учитывались следующие методические особенности: учет весовой категории спортсмена; учет уровня физической подготовленности спортсменов; при выполнении технических приемов следить за правильностью выполнения техники движений в процессе работы; по мере накопления усталости, акцентировать внимание на опорных точках двигательного действия.

Эффективность использования набивного мяча в технической подготовке юных боксеров улучшилась техника выполнения левого и правого прямого удара. В тактической подготовке юные боксеры экспериментальной группы получили более высокую экспертную оценку выполнения подготовительных, атакующих и оборонительных действий в спарринге, по сравнению с боксерами контрольной группы. Данная методика оправдала свою эффективность и может применяться на учебно-тренировочных занятиях по боксу ДЮСШ, СДЮШОР.

Литература

1. Осколков В.А., Соловьев П.Ю., Мадьяров С. Методика билатерального обучения боксеров-юношей. Волгоград: ВолГИСА, 2002. 47 с.
2. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 1997. 48 с.

© Корюкин Д.А., 2021

УДК 796.012.11

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/56>*Красникова О.С.**ORCID: 0000-0003-3466-6532, канд. пед. наук;**Безрукова Ю.В.**Нижневартровский государственный университет**г. Нижневартовск Россия*

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВУЗА

Аннотация. В статье представлены результаты по изучению уровня развития силовых способностей девушек, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе физического воспитания. Рассматривается дифференцированное влияние различных физкультурно-спортивных направлений на развитие и совершенствование изучаемых способностей у студенток вуза. Полученные данные позволяют судить о низком уровне развития силовых способностей, что указывает на недостаточный подбор средств и методов физического воспитания.

Ключевые слова: девушки, силовые способности, физическое воспитание, физкультурно-спортивные виды.

*Krasnikova O.S.,**ORCID: 0000-0003-3466-6532, Ph.D.;**Bezrukova Yu.V.**Nizhnevartovsk State University**Nizhnevartovsk, Russia*

LEVEL OF DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF GIRLS IN VARIOUS SPORTS DIRECTIONS

Annotation. The article presents the results of the study of the level of development of strength abilities of girls engaged in various types of physical education and sports activities in the process of physical education. The differential influence of different physical education and sports activities on the development and improvement of the studied abilities in female students of higher education institution is considered. The data obtained allow us to judge about the low level of development of strength abilities, which indicates an insufficient selection of means and methods of physical education.

Keywords: girls, strength abilities, physical education, physical culture and sports.

В последнее время внимание специалистов обращено к поиску новых путей совершенствования системы физического воспитания молодежи. Основные изменения видятся в использовании новых методик и технологий в учебном процессе, так, чтоб они были интересны и способствовали повышению двигательного и физического потенциала занимающегося [1; 5; 6]. Сложившаяся система физического воспитания, основанная на урочной форме проведения занятий, базируется на усредненном подходе к дозированию физической нагрузки, а, следовательно, не всегда позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся. Такой подход не обеспечивает решение педагогических задач, и

не приводит к оптимальному тренировочному эффекту от занятий физическими упражнениями.

Помимо спортивных направлений, которые остаются доминирующими в системе физического воспитания, в работе с молодежью следует уделять внимание различным педагогическим технологиям, позволяющие при организации учебного процесса по физической культуре применить дифференцированный и индивидуальный подходы [2; 3].

Содержание педагогической технологии должно быть наполнено оптимальным сочетанием теоретических, методических и практических занятий, использованием комплексных средств оздоровительной физической культуры и спорта, повышением прикладной направленности учебного процесса, его устойчивой ориентации на будущую профессиональную деятельность [4; 7].

Цель исследования: установить различия в уровне развития силовых способностей у девушек в результате занятий выбранных физкультурно-спортивных направлений.

Исследование проводилось на базе физкультурно-оздоровительного комплекса Нижневартковского государственного университета города Нижневартовска. В исследовании приняло участие 72 девушки в возрасте 17–20 лет, посещающие следующие физкультурно-спортивные виды: общей физической подготовки, настольного тенниса, аэробики, плавания и волейбола. Исследование проводилось во втором полугодии учебного процесса, в конце семестра.

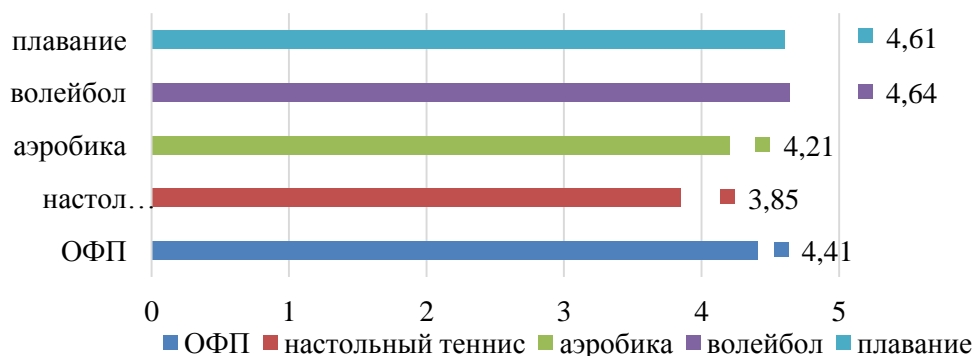


Рис. 1. Показатели уровня развития силовых способностей мышц брюшного пресса (тест: поднимание туловища из положения лежа)

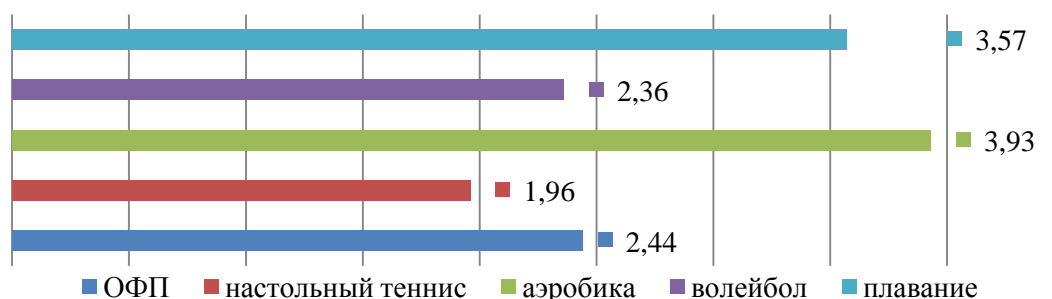


Рис. 2. Показатели уровня развития силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса (тест: сгибание разгибание рук в упоре лежа)

После выбора физкультурно-спортивного направления, девушкам, систематически посещающим занятия, были предложены тесты на определения силовых способностей, которые в последствие были переведены в баллы для оценки уровня их развития. По результатам проведенного исследования можно отметить, что наилучшим образом у девушек развиты скоростно-силовые способности мышц брюшного пресса (рис. 1). Показатели при

выполнении нормативы поднимания туловища из положения лежа, указывают на хороший уровень развития изучаемых качеств у представительниц большинства физкультурно-спортивных направлений, кроме, занимающихся настольным теннисом (средний уровень развития).

Представленные данные уровня развития силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса на рисунке 2, позволяют заключить, о низком уровне развития данных способностей на таких физкультурно-спортивных направлениях как общая физическая подготовка, настольный теннис, волейбол, что свидетельствует о недостаточном тренировочном воздействии применяемых средств. Выше среднего показатели данных силовых способностей были установлены у девушек, занимающихся плаванием и аэробикой (соответственно: 3,57 и 3,93). В процессе исследования фиксировались ошибки в технике выполняемого норматива, что не позволяло испытуемым успешно выполнить упражнение.

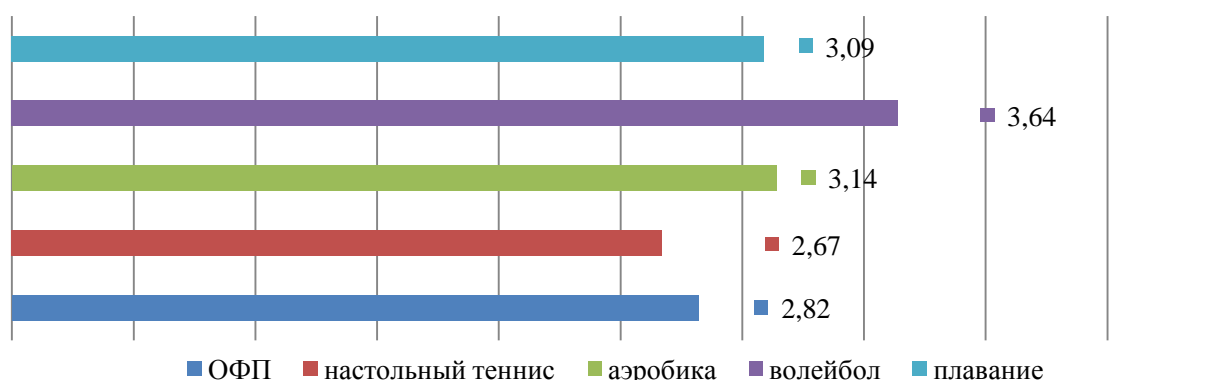


Рис. 3. Показатели уровня развития взрывной силы (тест: прыжок в длину с места)

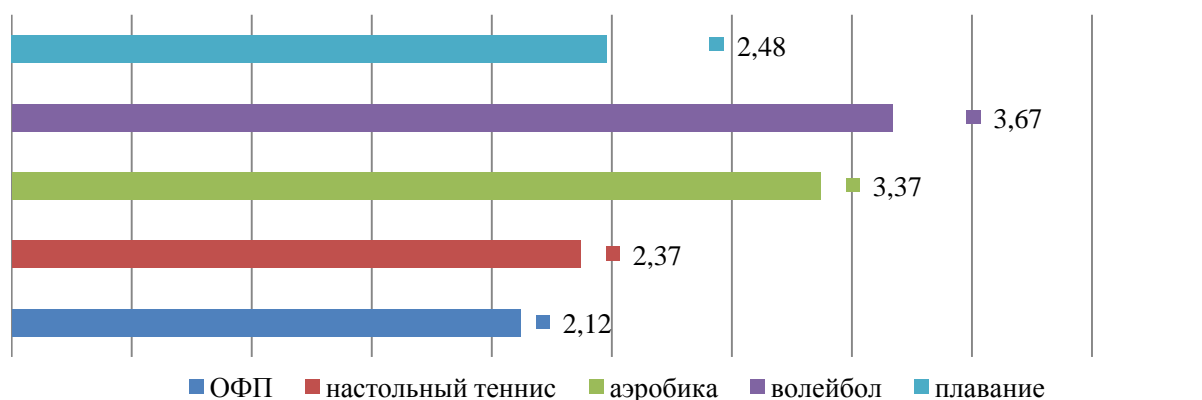


Рис. 4. Показатели уровня развития силовой выносливости (тест: прыжки через скакалку)

Оценивая уровень развития взрывной силы мышц нижних конечностей, отметим, что лучший результат 3,64 балла продемонстрировали девушки направления волейбол (рис. 3). Игровые особенности волейбола оказывают специальное влияние на данные показатели, по сравнению с другими физкультурно-спортивными направлениями. Практически одинаковое влияние на развитие изучаемых способностей оказывают занятия плаванием и аэробикой, показатели указывают на средний уровень развития. Низкий уровень развития отмечался у представительниц настольного тенниса и общефизической подготовки.

В результате проведенного исследования было установлено, что показатели уровня развития силовой выносливости мышц нижних конечностей выше среднего зафиксирован у девушек, занимающихся волейболом и аэробикой (рис. 4). Низкий уровень отмечался у

представительниц других физкультурно-спортивных направлений. При этом отмечается плохое исполнение тестирующего упражнения, плохая техника двигательного действия не позволяет качественно исполнить данный норматив.

Сравнительный анализ показал, что различные направления физкультурно-спортивной деятельности оказывают специализированное влияние на уровень развития силовых способностей девушек. Следует отметить, что занятия волейболом, плаванием и аэробикой не в полной мере способствуют развитию силовых способностей девушек, так как в большинстве тестов установлен средний уровень их развития. В физкультурно-спортивных направлениях: общефизическая подготовка и настольный теннис установлен преимущественно низкий уровень развития силовых способностей.

Оценивая силовые способности девушек по тестовым заданиям можно заключить, что наилучшим образом развиты скоростно-силовые способности мышц брюшного пресса, в сравнении с другими мышечными группами. В процессе тестирования просматривались сложности в выполнении техники тестовых упражнений, что отрицательно сказывалось на качестве выполнения и снижало результат тестирования.

Таким образом, с помощью силового комплекса с резиновыми экспандерами, нам не только удалось улучшить силовые показатели девушек, но и заинтересовать их уроками физкультуры.

Литература

1. Бердиков И.Г., Маглеваний А.В., Максимова В.Н., Масляков В.А., Матяжов В.С. Массовая физическая культура в вузе. М.: Высшая школа, 1991. 240 с.
2. Борукова Ю.В., Красникова О.С. Влияние различных видов физкультурно-спортивной деятельности на развитие силовых способностей девушек 17–20 лет // сборник статей IV Международной научно-практической конференции. Петрозаводск, 2021. С. 76-83.
3. Нижник Г.Н., Столярова Е.П. Педагогический анализ динамики физической подготовленности студентов в контексте повышения эффективности физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. 2018. № 8. С. 33-34.
4. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. 2-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2021. 246 с.
5. Пашенко Л.Г., Красникова О.С. Влияние двигательного режима студентов вуза на показатели физического здоровья // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 24-26.
6. Солдатенков Ф.Н., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Прошлое, настоящее и будущее факультета физической культуры и спорта Сургутского государственного педагогического университета // Физическая культура в школе. 2021. № 2. С. 24-35.
7. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Педагогический контроль физической подготовленности обучающихся на основе применения онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» // Физическая культура в школе. 2020. № 2. С. 16-21.

© Красникова О.С., Борукова Ю.В., 2021

УДК 796.012.11

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/57>*Красникова О.С.**ORCID: 0000-0003-3466-6532, канд. пед. наук;**Пащенко А.Ю.**канд. пед. наук;**Чуенко О.А.**Нижевартровский государственный университет**г. Нижневартовск Россия*

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния проведения элективных занятий по физической культуре и спорту на психические состояния студентов с целью дальнейшего совершенствования физического воспитания студентов неспортивных направлений подготовки в современной образовательной организации. В статье особое внимание уделяется также психическим состояниям обучающихся в вузе.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, физическая культура, физкультурно-оздоровительная деятельность, студенты неспортивных специальностей, психические состояния.

*Krasnikova O.S.**ORCID: 0000-0003-3466-6532, Ph.D.;**Pashchenko A.Yu.**Ph.D.;**Chuenko O.A.**Nizhnevartovsk State University**Nizhnevartovsk Russia*

IMPACT OF ELECTIVE CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON MENTAL STATES OF STUDENTS OF NON-SPORTS FACULTIES

Annotation. The article is devoted to the research of influence of elective classes on physical training and sport on the mental state of students for the purpose of further improvement of physical training of students of non-sports directions of training in modern educational organization. The article also pays special attention to the mental states of students studying at the university.

Keywords: physical education, sports, physical culture, physical education and recreational activities, students of non-sports specialties, mental states.

В настоящее время обучающиеся в вузе имеют возможность выбирать современные средства для занятий на элективных занятиях по физической культуре и спорту с учетом их интересов [1; 3; 5; 6]. Процесс формирования интереса к физкультурно-спортивным занятиям – это многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до знаний теории и методики физического воспитания в вузе.

Регулярные занятия физической культурой и спортом в вузе оказывают благоприятное воздействие и на психические функции обучающихся, таких как память, внимание и мышление, на способность личности к регуляции своего психоэмоционального состояния и предотвращение развития стресса. Элективные занятия по физической культуре и спорту способствуют решению проблемы гармоничного развития физического и интеллектуального потенциала студенческой молодежи [2; 4; 7].

Из многочисленных психических явлений – психическим состояниям отводится одно из основных мест. Проблема психических состояний, обучающихся в вузе имеет огромное значение, поскольку они существенно определяют характер деятельности человека и готовят будущего выпускника к профессиональной деятельности. Существует несколько определений понятия «психическое состояние». Но общепринятое мнение об определении, структуре, классификации и методах исследования психических состояний отсутствует. Так, например, Н.Д. Левитов подчеркивает сложность, многокомпонентность, многоуровневость состояний человека как психического явления. Эти особенности делают их труднодоступным объектом научного изучения [3].

В настоящее время проблеме изучения психических состояний уделяется пристальное внимание, в том числе и в сфере физического воспитания студенческой молодежи. Целью нашего исследования является выявление влияния проведения элективных занятий по физической культуре и спорту на психические состояния студентов различных неспортивных факультетов.

Для определения психических состояний была выбрана методика САН (самочувствие, активность, настроение). Испытуемые в процессе исследования самостоятельно оценивали свое состояние, определяя степень выраженности психической активации, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности по семибалльной шкале. Исследование проводилось до и после элективных занятий по физической культуре и спорту, различных физкультурно-спортивных направлений. В нем приняли участие 74 студента с различных факультетов ФГБОУ ВО Нижневартовский государственный университет.

По результатам исследования все испытуемые были нами разделены на три группы в зависимости от изменения степени выраженности психических состояний в результате влияния элективных занятий по физической культуре и спорту (табл.).

Таблица

Динамика оценки состояний психической активации, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности студентов различных неспортивных факультетов

| Изменение степени психических состояний | Психическая активация | Комфортность | Эмоциональный тонус | Напряжение |
|---|-----------------------|--------------|---------------------|------------|
| Повышение психического состояния | 25,0% | 25,0% | 41,7% | 25,0% |
| Психическое состояние не изменилось | 58,3% | 58,3% | 41,7% | 58,3% |
| Понижение психическое состояние | 16,7% | 16,7% | 16,7% | 16,7% |

Из таблицы видно, что у 58,3% испытуемых уровень активации и комфортности под влиянием элективных занятий по физической культуре и спорту не изменился. У 25% испытуемых данные показатели повысились. Это можно объяснить разнообразным и интересным содержанием занятий. Понижение уровня данных психических состояний отмечено у 16,7% испытуемых.

Уровень эмоционального тонуса не изменился у 41,7% испытуемых. В то же время у такого же количества испытуемых (41,7%) эмоциональный тонус повысился. Возможным объяснением этого может служить применение на занятии оригинальных физических упражнений и методов обучения. Однако, у 16,7% испытуемых наблюдается снижение эмоционального тонуса.

Показатель уровня напряжения у 58,3% студентов не изменился, что связано с высокой моторной плотностью, необходимой для решения задач урока. У 25,0% испытуемых уровень напряжения повысился. С одной стороны, это может являться положительным фактором, отражающим активацию всех функций и систем организма, обеспечивающий высокую продуктивность деятельности. С другой стороны, высокое и продолжительное напряжение может оказать негативное влияние. У 16,7% испытуемых показатель напряжения снизился.

Также, можно отметить повышенный интерес девушек-студенток к различным видам фитнеса, как к популярному виду двигательной активности, предоставляющему большие возможности для эффективного решения задач физического воспитания, направленных в том числе и на формирование культуры движений [8]. Занятия фитнесом с использованием креативных комплексов танцевальных упражнений, например, выполняемых в воде, вызывают повышенный интерес студенток. Причем разнообразные средства фитнеса очень вариативны. Это позволяет преподавателю наряду с формированием у обучающихся интереса к занятиям рационально подбирать для них оптимальную физическую нагрузку. В целом, только при создании и поддержании на занятии по физическому воспитанию высокого уровня положительных психических состояний можно добиться наиболее эффективного и стабильного формирования физической культуры личности студента, что является одной из основных целей физического воспитания в высших учебных заведениях.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о позитивном влиянии занятий физической культурой и спортом на психофизиологическое состояние студентов. Регулярные занятия физической культурой оказывают благоприятное воздействие на такие психофизиологические функции, как восприятие, внимание и мышление, способствуя решению проблемы гармоничного развития физического и интеллектуального потенциала студенческой молодежи. Перспективы дальнейших исследований заключаются в выявлении специфического влияния спортивной специализации на совершенствование познавательных процессов студентов.

Литература

1. Галеев А.Р., Пашенко Л.Г. Эмоциональное реагирование и мотивация студентов вуза к выполнению норм ГТО // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 38-40.
2. Коричко Ю.В., Давыдова С.А., Галеев А.Р. Эффективность использования комплексов аквааэробики на занятиях по физическому воспитанию со студентками вуза // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 96-98.
3. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 79 с.
4. Пампура Н.А., Краскович М.А., Далакова Л.Х. Влияние физических упражнений на психологическое состояние студентов // Физическая культура, здравоохранения и образования: материалы 6 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием посвященной памяти В.С. Пирусского. Томск, 2012. С. 64-67.

5. Поздеева Е.А., Власова О.П., Ахапкин В.Н., Коричко Ю.В. Совершенствование координационных способностей студентов аграрного вуза средствами психологической поддержки // Теория и практика физической культуры. 2021. № 9. С. 62-63.

6. Сумина В.В., Елохова Ю.А. Мотивация для занятий физической активностью в период самоизоляции // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2021. С. 210-213.

7. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Педагогический контроль физической подготовленности обучающихся на основе применения онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» // Физическая культура в школе. 2020. № 2. С. 16-21.

8. Шумова Е.А. Текущий контроль состояния студентов на занятии в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2021. С. 228-231.

© Красникова О.С., Пащенко А.Ю., Чуенко О.А., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/58>

*Краснов С.Ю.,
Чернышенко Ю.К., д-р пед. наук
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма,
г. Краснодар, Россия*

ТЕМПЫ ПРИРОСТА ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК МАЛЬЧИКОВ 8–10 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ

Аннотация: в статье представлены темпы прироста показателей физической подготовленности, морфофункциональных, эмоционально-волевых свойств и умственной работоспособности мальчиков 8–10 лет в течение лагерной смены (21 день). В результате исследований было выявлено, что самые высокие темпы прироста наблюдаются по показателям эмоционально-волевых свойств детей.

Ключевые слова: темпы прироста, личностные характеристики, мальчики 8–10 лет.

GROWTH RATE OF PERSONAL CHARACTERISTICS OF BOYS 8–10 YEARS OLD IN THE EDUCATIONAL AND HEALTHCENTER

*Krasnov S.Yu.,
Chernyshenko Yu.K., Dr. ped. sciences
Kuban State University Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Annotation: the article presents the growth rates of physical readiness indices, morphofunctional, emotional-volitional properties and mental performance of 8–10 year old boys during the camp shift (21 days). As a result of the research, it was revealed that the highest growth rates are observed in terms of the indicators of the emotional-volitional properties of children.

Keywords: growth rates, personal characteristics, boys 8–10 years old.

Темпы прироста личностных характеристик являются одним из основных факторов, определяющих вектор целенаправленных педагогических воздействий. Данная позиция приобретает еще большее значение в контексте ограниченных временных параметров лагерной смены в летний период пребывания детей и подростков в образовательно-оздоровительном центре. Вместе с тем результаты анализа научно-методической литературы свидетельствует о недостаточной разработанности этой проблемы, что обуславливает актуальность проведенного исследования. Исследования проводились с 14.06.2020 г. по 04.07.2020 г. на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детского образовательно-оздоровительного центра (МАУДО ДООЦ «Дамхурц») Ставропольского края. В них приняли участие 209 мальчиков 8–10 лет.

Педагогическое тестирование. Определение уровня физической подготовленности детей 8–10 лет осуществлялось посредством контрольных упражнений, выбранных на основе данных научно-методической литературы [2, с. 7-8; 8, с. 26].

В ходе педагогического тестирования оценивались:

– Скоростно-силовые качества: бег 30 м (с); прыжок в длину с места (см).

- Силовые способности: кистевая динамометрия (кг); становая динамометрия (кг).
- Выносливость: вис на согнутых руках (с); поднятие туловища из положения лежа на спине (количество).
- Координационные способности: равновесие на бруске (с); упражнение на сочетание и переключение движений (балл).
- Гибкость: стоя продольно на гимнастической скамейке наклон вперед (см); выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой (см).

Психологическое тестирование. Уровень развития психических процессов детей 8–10 лет выявлялся посредством психологического тестирования. При этом изучались:

- умственная работоспособность (у. е.) [10, с. 326-328]. Коэффициент продуктивности (КП), характеризующий умственную работоспособность, оценивался комплексно по двум параметрам: скорости и точности работы, вычислялся по формуле:

$$ПК = \frac{(A \div 10)^2}{(A \div 10) + ОШ},$$

где А – количество просмотренных букв за 4 минуты; ОШ – количество всех ошибок.

- эмоционально-волевые свойства: тревожность, замкнутость, недоверие к себе – выявлялись с помощью симптомокомплексов теста «Дом, дерево, человек» [3, с. 72].
- нервно-эмоциональная устойчивость (индексы положительных и негативных эмоций) определялась с помощью шкалы дифференциальных эмоций К. Изард, адаптированной А. Леоновой [4, с. 55].

Антропометрия. Антропометрические измерения проводились с целью определения морфофункциональных индексов, в частности силового индекса, жизненного индекса и адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы. При этом изучались длина тела (см) и масса тела (кг).

Динамометрия. Кистевая и становая динамометрия определялись по стандартным методикам с помощью кистевых (ДК-25, ДК-50) и станового (СД-150) динамометров. Данные измерения позволили определить силовые способности испытуемых (см. педагогическое тестирование уровня физической подготовленности) и рассчитать морфофункциональный силовой индекс [9, с. 143].

Физиологические измерения. Комплексное обследование морфофункционального развития детей производилось по общепринятым методикам и включало следующие показатели: ЖЕЛ (мл); силовой индекс (%); жизненный индекс (мл/кг); индекс Руфье (у. е.); проба Генчи (с); систолическое и диастолическое артериальное давление (мм. рт. ст.); адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (АПССС) (у. е.) [1, с. 6; 7, с. 52; 11, с. 263].

Интегральные и суммарные показатели изучаемых признаков рассчитывались с помощью разработанных шкал относительно оценки результатов тестирования. При этом использовалась пропорциональная шкала ГЦОЛИФК [5, с. 326].

Темпы прироста изучаемых признаков вычислялись по модифицированной формуле S. Broudy [6, с. 174].

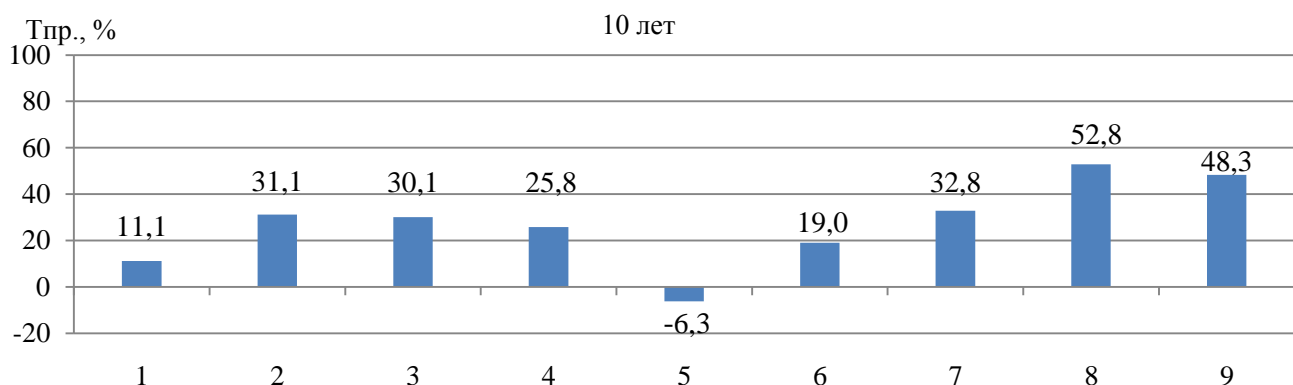
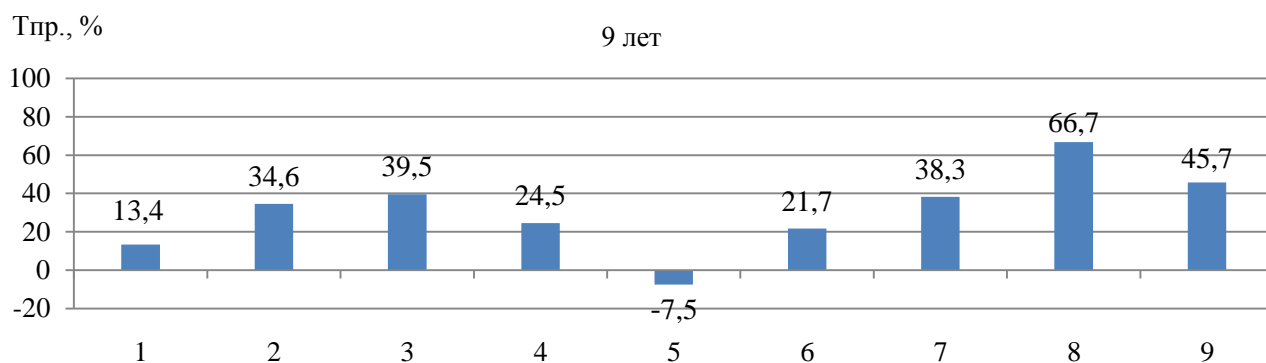
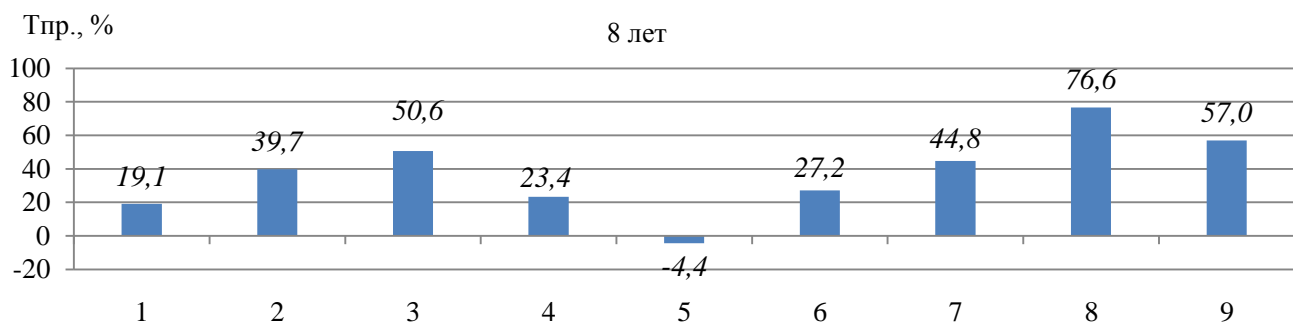
Исследования проводились на базе МАУДО ДООЦ «Дамхурц» Ставропольского края.

Результаты исследования. Данные, характеризующие абсолютные значения темпов прироста анализируемых показателей в ходе лагерной смены, представлены на рисунке.

Установлена следующая иерархия анализируемых показателей по основанию снижения абсолютных значений их темпов прироста:

- а) 8 лет: интегральный показатель эмоционально-волевых свойств (76,6%), умственная работоспособность (57,0%), интегральный показатель выносливости (50,6%), интегральный показатель морфофункциональных свойств (44,8%), интегральный показатель

силовых способностей (39,7%), суммарный показатель физической подготовленности (27,2%), интегральный показатель координационных способностей (23,4%), интегральный показатель скоростно-силовых качеств (19,1%), интегральный показатель гибкости (-4,4%);



- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 – ИП скоростно-силовых качеств | 6 – суммарный показатель физической подготовленности |
| 2 – ИП силовых способностей | 7 – ИП морфофункциональных свойств |
| 3 – ИП выносливости | 8 – ИП эмоционально-волевых свойств |
| 4 – ИП координационных способностей | 9 – умственная работоспособность |
| 5 – ИП гибкости | |

Рис. Темпы прироста интегральных и суммарных показателей физической подготовленности, морфофункциональных, эмоционально-волевых свойств и умственной работоспособности мальчиков 8–10 лет в течение лагерной смены

б) 9 лет: интегральный показатель эмоционально-волевых свойств (66,7%), умственная работоспособность (45,7%), интегральный показатель выносливости (39,5%), интегральный показатель морфофункциональных свойств (38,3%), интегральный показатель силовых способностей (34,6%), интегральный показатель координационных способностей (24,5%), суммарный показатель физической подготовленности (21,7%), интегральный показатель скоростно-силовых качеств (13,4%), интегральный показатель гибкости (-7,5%);

в) 10 лет: интегральный показатель эмоционально-волевых свойств (52,8%), умственная работоспособность (48,3%), интегральный показатель морфофункциональных свойств (32,8%), интегральный показатель силовых способностей (31,1%), интегральный показатель выносливости (30,1%), интегральный показатель координационных способностей (25,8%), суммарный показатель физической подготовленности (19,0%), интегральный показатель скоростно-силовых качеств (11,1%), интегральный показатель гибкости (-6,3%);

В результате исследований было выявлено, что самые высокие темпы прироста наблюдаются по показателям эмоционально-волевых свойств детей.

Литература

1. Баевский Р.Н., Берсенева А.П., Вакулин В.К. и др. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе изменения адаптационного потенциала системы кровообращения // *Здравоохранение Российской Федерации*. 1991. С. 6.
2. Баландин В.А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар: КГАФК, 2001. 95 с.
3. Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребенка // *Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога*. М., 1987. С. 67-80.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. С. 54-56.
5. Гмурман В.Е. Теория вероятности и математическая статистика: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. М.: Высшее образование, 2007. 478 с.
6. Губа В.П. и др. Измерения и вычисления в спортивной практике: учеб. пособие для вузов физической культуры. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2006. 220 с.
7. Козлова В.И., Фарбер Д.А. Физиология школьника. М.: Педагогика, 1990. 64 с.
8. Ланда Б.Х. Тестирование в физическом воспитании // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2005. № 2. С. 26.
9. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. Физкультура и спорт, 1982. 199 с.
10. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методика и тесты. Самара: Бахрах-М, 2005. 672 с.
11. Тихвинский С.Б., Бобков Я.Н. Определение, методы исследования и оценка физической работоспособности детей и подростков // *Детская спортивная медицина*. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1991. С. 259-273.

© Краснов С.Ю., Чернышенко Ю.К., 2021

УДК 373.3.016:796.412.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/59>*Красова А.А.**Нижневартровский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия*

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ

Аннотация. Здоровье нации – это категория, определяющая социальную стабильность общества. Одним из путей решения этой проблемы может являться внедрение различных направлений художественной гимнастики в систему школьного физкультурного образования. Это будет способствовать обновлению занятий по физической культуре школьников. Основой процесса физического воспитания в школе являются занятия физическими упражнениями эстетической направленности. Они нередко входят в состав мероприятий внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности. Особую роль во внеурочной деятельности в школе играют занятия художественной гимнастикой.

Ключевые слова: художественная гимнастика, занятия физической культурой, рабочая программа, гимнастические предметы, упражнения художественной гимнастики.

*Krasova A.A.**Nizhnevartovsk State University
Nizhnevartovsk, Russia*

SPECIFIC FEATURES OF THE CONTENT OF OUTLOOK RHYTHMIC GYMNASTICS AT SCHOOL

Annotation. The health of a nation is a category that determines the social stability of a society. One of the ways to solve this problem may be the introduction of various directions of rhythmic gymnastics into the system of school physical education. This will contribute to the renewal of physical education classes for schoolchildren. The basis of the process of physical education at school is physical exercise of aesthetic orientation. They are often included in the activities of extracurricular fitness and sports and mass sports. Rhythmic gymnastics plays a special role in extracurricular activities at school.

Keywords: rhythmic gymnastics, physical education, work program, gymnastic items, rhythmic gymnastics exercises.

Занятия художественной гимнастикой призваны удовлетворить потребность школьников в физической активности и способствовать их оздоровлению, повышению интереса к ним, приобщению к здоровому образу жизни. Широкая пропаганда художественной гимнастики в средствах массовой информации служит дополнительным и существенным аргументом в пользу выбора школьниками занятий им [6, с. 43].

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества [7, с. 87].

Систематические занятия художественной гимнастикой способствуют сохранению силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Применение разнообразных элементов художественной гимнастики на занятиях во внеурочное время с младшими школьницами позволяют оптимизировать педагогический процесс проведения занятий в системе дополнительного образования младших школьниц [2, с. 386].

Художественная гимнастика открывает огромные возможности для гармоничного физического развития детей и подростков, так как её основа – специально созданные комплексы физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, сюжетно-образными упражнениями, танцевальными импровизациями, с использованием предметов (скакалки, обручи, ленты, мячи, булавы). Желание заниматься художественной гимнастикой стало актуальным направлением среди девочек младших классов.

Отличительной особенностью федерального государственного образовательного стандарта является его деятельностный характер, ставящий главной целью развитие личности учащегося [3, с. 35, 4, с. 33].

Активная двигательная деятельность ведет к росту культуры наших взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, требованиям к личной гигиене, закаливанию. Она может перестроить многое в характере и привычках, заставив отказаться в дальнейшем от наиболее вредных из них.

Именно в младшем школьном возрасте родители и учителя физической культуры должны сформировать оптимальную двигательную активность, потребность у ребёнка в движениях, мышечной деятельности, и тогда, становясь взрослее, обучающийся будет больше двигаться ввиду сложившейся привычки [1, с. 5].

Уроки физической культуры в школах не полностью восполняют дефицит двигательной активности. Поэтому, в начальной школе назревает необходимость введения занятий технико-эстетическими видами спорта во внеурочную деятельность, которая будет направлена на укрепление здоровья детей. Однако, изученная литература свидетельствует о том, что до сих пор недостаточно полно разработаны методики и технологии проведения занятий художественной гимнастикой в процессе внеурочной деятельности.

Таким образом, имеет место противоречие между необходимостью введения художественной гимнастики во внеурочное время и недостаточной разработанностью методик и технологий проведения занятий такого типа и вида. В связи с этим актуальным является исследование особенностей физкультурно-оздоровительной и внеурочной работы по художественной гимнастике со школьниками младших классов. Цель исследования: модернизация рабочей программы по художественной гимнастике для проведения внеурочных занятий в школе. Объект исследования: учебно-воспитательный процесс проведения внеурочных занятий по художественной гимнастике в школе. Предмет исследования: особенности применения разнообразных средств художественной гимнастики на внеурочных занятиях в младших классах.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы учителями физической культуры на внеурочных занятиях по художественной гимнастике в общеобразовательных школах. Исследования проводили на базе СОШ № 6 г. Радужный. В нем приняли участие 20 школьниц, обучающихся в младших классах.

В разработанной программе выделены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и

характеристики видов деятельности учащихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного материала. Для более качественного освоения содержания программы рекомендуется занятия художественной гимнастикой подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью [5, с. 48].

Особое внимание необходимо уделять развитию гибкости, упражнениям на координацию, общей физической подготовке, а также предметной подготовке (прыжкам на скакалке, развивающим играм с мячом, упражнениям на ловкость и координацию с обручем). Цель модернизированной программы: создать условия для формирования здоровой и гармонично развитой личности обучающихся в младших классах.

В программе выделены следующие задачи: укрепление здоровья, формирование правильную и коррекция правильной осанки, развитие основных видов движений, характерных для художественной гимнастики, а также двигательных качеств, освоение подготовительных и подводящих упражнений, основных элементов художественной гимнастики, применение элементарных движений классического и народного танца, игр и импровизацию под музыку. Через занятия художественной гимнастикой во внеурочное время идет формирование устойчивого интереса к здоровому образу и стилю жизни, обеспечивается эмоциональная комфортность в коллективе, повышается интерес к систематическим занятиям, дисциплинированность и старательность.

Представленная программа разработана на основе дидактических принципов обучения: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. К числу наиболее достигаемых в программе целей запланировано:

- организация полноценного досуга, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- выявление и развитие личностных качества ребёнка, его одарённость через обучение художественной гимнастике;
- помощь в организации ребёнку здорового образа и стиля жизни;
- привитие аккуратности, культуры поведения, умения ценить эстетику и красоту;
- приобщение к культурным ценностям нашей страны.

Планируются проведение занятий художественной гимнастикой в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы будут обеспечивать динамичность процесса обучения, максимально удовлетворять потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение подвижных игр поднимет настроение, побудит детей к самовыражению творчества в движениях и повышении их самооценки. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно будут воздействовать на психофизическое здоровье ребенка. Применение разнообразных элементов художественной гимнастики на занятиях во внеурочное время с младшими школьницами позволяют оптимизировать педагогический процесс проведения занятий в системе дополнительного образования младших школьниц.

Литература

1. Андреева Н.О. Процесс обучения элементам художественной гимнастики (технике бросков и ловли мяча) на уроках физической культуры в средней школе как один из средств развития ловкости и гибкости у младших школьников // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2011. № 4. С. 3-6 .

2. Архипова Ю.А., Онучин Л.А., Артемьева Ж.С. Художественная гимнастика физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного школьного образования // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Белгород, 2016. С. 385-389.

3. Байер В.В., Муллагильдина А.Я. Составления тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2004. № 2. С. 31-36.

4. Поздеева Е.А., Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В. Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений квалифицированных гимнастов в спортивной аэробике // Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 33-35.

5. Пшеничникова Г.Н., Власова О.П., Коричко Ю.В. Обоснование рассредоточенного применения упражнений на гибкость в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 5. С. 42-49.

6. Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В., Печеневская Н.Г. Эволюция содержания ритмо-пластических движений в процессе становления художественной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 41-44.

7. Чепурина О.В., Закорко И.П., Журавель А.В. и др. Использование средств и методов художественной гимнастики на уроках «основы здоровья и физической культуры» в младших классах средней школы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 4. С. 86-97.

© Красова А.А., 2021

УДК 796.82

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/60>*Куванов В.А.*

*ORCID: 0000-0003-4237-1849, канд. пед. наук
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Петербургский государственный университет путей
сообщения Императора Александра I,
г. Санкт-Петербург, Россия*

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СВОБОДНОГО ОТЯГОЩЕНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ

Аннотация. Авторская методика позволяет быстрее и на более высоком качественном уровне развивать силовые способности и способствует повышению технико-тактической подготовленности борцов – самбистов высокой квалификации. Разработаны рекомендации по использованию средств целенаправленного развития силовых способностей для повышения технико-тактической подготовки борцов – самбистов высокой квалификации. Результаты исследования позволяют повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и тем самым усовершенствовать программу обучения борцов – самбистов высокой квалификации. Результаты исследования могут быть использованы в системе подготовки борцов-самбистов высокой квалификации для повышения физических качеств и технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: спортивная борьба, борьба самбо, силовые способности, борцы высокой квалификации.

Kuvanov V.A.

*ORCID: 0000-0003-4237-1849, Ph.D.
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University,
St. Petersburg, Russia*

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF WRESTLERS WITH THE USE OF FREE WEIGHTENING IN THE PREPARATORY AND COMPETITIVE PERIODS

Annotation. The author's technique allows to develop strength abilities faster and at a higher quality level and contributes to the improvement of technical and tactical readiness of highly qualified sambo wrestlers. Recommendations have been developed on the use of means of purposeful development of strength abilities to improve the technical and tactical training of highly qualified sambo wrestlers. The results of the study make it possible to increase the efficiency of the training process and thereby improve the training program for highly qualified sambo wrestlers. The results of the study can be used in the training system of highly qualified sambo wrestlers to improve physical qualities and technical and tactical training.

Keywords: wrestling, sambo wrestling, strength abilities, highly qualified wrestlers.

Несмотря на огромную популярность борьбы и обилие методик подготовки существует различные мнения специалистов о влиянии физических упражнений со свободным отягощением для развития силовых способностей борцов на тактико-техническую подготовку и результативность в схватках. Многие тренеры считают, что развитие физической силы с использованием свободного отягощения, делает спортсмена менее быстрым и выносливым. Мы предполагаем, что программа развития физической силы борцов с использованием свободного отягощения на основе методик подготовки пауэрлифтеров принесёт положительный результат.

Гипотеза исследования - предполагалось, что внедрение экспериментальной методики развития силовых способностей с использованием свободного отягощения применяемых в пауэрлифтинге и её внедрение в систему подготовки борцов-самбистов, принесёт положительный результат в физической и технико-тактической подготовленности борцов.

Объект исследования – особенность развития силовых способностей подготовки борцов с использованием свободного отягощения.

Предмет исследования – влияние базовых упражнений со свободным отягощением для развития физических способностей на подготовку борцов.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития силовых способностей борцов с использованием свободного отягощения в подготовительном и соревновательном периодах.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, спортивно-педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проходило на базе КШВСМ г. Санкт-Петербурга. В эксперименте участвовали 8 человек, члены сборной по борьбе самбо, спортивные разряды КМС и МС. Эксперимент заключается в выборе, эффективности влияния методики тренировок со свободным отягощением для развития физической силы и внедрение её в уже имеющийся и утверждённый план тренировок сборной команды по самбо в подготовительном периоде макроцикла. Эксперимент проводился на протяжении подготовительного и соревновательного периодов макроциклов 5 месяцев. В подготовительном и соревновательном периодах подготовки тренировки проводятся 2 раза в день, по понедельникам, средам и пятницам на второй тренировке спортсмены развивают силовые способности с помощью соревновательных упражнений, используемых в пауэрлифтинге. В начале и в конце эксперимента проводятся контрольные тесты для оценки физических качеств, технического мастерства и физической работоспособности.

Таблица 1

Результаты тестирования до и после эксперимента

| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 10 бросков подворотом 10 с | 19,5 | 18,2 | 19,4 | 18,0 | 20,1 | 18,1 | 18,2 | 17,8 | 18,0 | 17,6 | 18,3 | 17,7 | 19,0 | 18,0 | 19,1 | 18,2 |
| 10 приседаний с партнёром на плечах (с) | 16,0 | 14,5 | 15,5 | 14,5 | 16,1 | 14,4 | 15,0 | 13,5 | 14,0 | 13,0 | 15,1 | 14,1 | 14,5 | 13,5 | 13,8 | 13,6 |
| Лазанье по канату 5 м без помощи ног (с) | 9,5 | 8,5 | 9,2 | 8,7 | 9,0 | 8,4 | 8,0 | 7,0 | 7,7 | 7,3 | 7,9 | 7,3 | 8,0 | 7,6 | 9,3 | 8,0 |

| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Отжимания в упоре лёжа (раз) | 65 | 80 | 64 | 77 | 74 | 88 | 75 | 85 | 77 | 88 | 84 | 90 | 59 | 69 | 61 | 74 |
| Прыжок в длину с места (м) | 240 | 247 | 245 | 255 | 253 | 257 | 248 | 255 | 253 | 258 | 248 | 252 | 240 | 251 | 245 | 255 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 16 | 24 | 18 | 23 | 17 | 20 | 19 | 25 | 21 | 28 | 20 | 27 | 19 | 25 | 20 | 26 |
| Бег 1000 (м) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Жим штанги лёжа (кг/раз) | 80 | 110 | 90 | 115 | 100 | 120 | 95 | 115 | 115 | 130 | 110 | 130 | 100 | 115 | 95 | 115 |
| Гарвардский степ-тест (раз/1 мин) | 88 | 93 | 87 | 92 | 85 | 90 | 92 | 97 | 93 | 97 | 91 | 95 | 86 | 92 | 87 | 93 |

Примечание: В первой графе указаны показатели до эксперимента, во второй - после

Исходя из полученных результатов, можно увидеть, как показатели по каждому критерию улучшились в среднем на 5–10%. Это доказывает предположение, что использование упражнений со свободным отягощением не способствует ухудшению других физических качеств (быстрота, скорость, выносливость и т.п.), а наоборот улучшает их. При этом масса тела спортсменов почти не увеличилась.

Таблица 2

Оценка технико-тактических действий до и после эксперимента

| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |
|---------------------|-----|----|----|----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|-----|-----|----|----|
| Активность | 2,5 | 3 | 3 | 4 | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 3 | 4 | 1,5 | 2,5 | 3 | 4 |
| Надёжность атак % | 20 | 30 | 25 | 33 | 30 | 33 | 25 | 30 | 25 | 30 | 30 | 35 | 45 | 45 | 33 | 33 |
| Надёжность защиты % | 40 | 75 | 45 | 75 | 33 | 70 | 60 | 80 | 70 | 85 | 70 | 90 | 50 | 75 | 80 | 90 |
| Комбинационность % | 33 | 40 | 50 | 50 | 45 | 50 | 55 | 60 | 50 | 50 | 70 | 60 | 50 | 50 | 65 | 60 |

Таблица 3

Масса тела спортсменов до и после эксперимента (кг)

| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| 60 | 62 | 66 | 66 | 72 | 73 | 78 | 78 | 81 | 83 | 85 | 87 | 90 | 90 | 110 | 108 |

Примечание: В первой графе показатели до эксперимента, во второй - после. Сравнение двух связанных выборок производится по критерию Вилкоксона для связанных выборок

Из результатов эксперимента по итогам тестирования можно сделать вывод о положительной динамике развития силовых способностей, технического мастерства спортсменов и физической работоспособности. Статистически значимые изменения были выявлены не только в видах тестирования, связанных с показателями скоростно-силовой направленности, но и выносливость и тактико-техническое мастерство борцов выросло.

Обобщённым итогом является возросшие физические способности, работоспособность и результативность борцов, после проведения эксперимента. Имеет смысл постоянное развитие силовых способностей с использованием свободного отягощения. Лишь комбинационный стиль ведения борьбы и масса тела спортсменов не претерпели статистически значимых изменений. Судя по всему комбинационный стиль

ведения борьбы не столько зависит от функционального состояния спортсмена, сколько от тактико-технического мастерства, в связи с этим в первую очередь в результате роста физических способностей идут изменения в надёжности атакующих действий, а не в вариативности проведения приёмов. Из субъективных ощущений, не поддающихся тестированию, можно отметить, по ощущениям спортсменов происходит более долгое вращивание при разминки перед занятиям борьбой. Визуальное изменение, спортсмены стали выглядеть более атлетично, жировая прослойка уменьшилась.

Исследования показали большую эффективность экспериментальной методики развития силовых способностей с применением свободного отягощения на основе использования упражнений из пауэрлифтинга. Основное преимущество экспериментальной методики является в чётком дозировании нагрузки и точном отслеживании динамики изменения силовых показателей. Масса тела спортсменов не претерпела статистически значимых изменений, так как методика развития силовых способностей была основана на методике пауэрлифтинга, где так же, как и в борьбе основная задача связана с ростом силовых способностей в определённой весовой категории.

Литература

1. Шайымова Д.С., Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. Проблемы здоровья современной студенческой молодёжи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 485-489.

2. Шайымова Д.С., Скороходов А.А., Нигматулина Ю.Р. Особенности спортивного коллектива в ВУЗЕ (на примере спортивного клуба) // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 92-96.

3. Нигматулина Ю.Р., Овчинникова С.В., Богатырева И.Я. Здоровьесберегающие упражнения при боли в поясничном отделе позвоночника // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 199-201.

© Куванов В.А., 2021

УДК 572.087:616.12-008.331.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/61>*Кузнецова О.М.*

ORCID: 0000-0001-6772-8539;

Мирошников А.Б.

канд. биол. наук

*Российский государственный университет**физической культуры, спорта,**молодежи и туризма (ГЦОЛИФК),**г. Москва, Россия*

ИЗМЕНЕНИЯ СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация. Работа посвящена анализу результатов использования высокоинтенсивной интервальной тренировки и работы с отягощениями по методу «кластерных сетов» на показатели состава массы тела женщин зрелого возраста с артериальной гипертензией. Акцент был произведен на процент жировой ткани – определялось изменение данного показателя после 4 месяцев проведения занятий по физической реабилитации с данным контингентом занимающихся.

Ключевые слова: гипертония, интервальная тренировка, кластерные сеты, биоимпедансометрия, процент жировой ткани.

Kuznetsova O.M.

ORCID: 0000-0001-6772-8539;

Miroshnikov A.B.

Ph.D.

*Russian State University of Physical Culture, Sports,**Youth and Tourism (GTSOLIFK),**Moscow, Russia*

CHANGES IN THE BODY COMPOSITION OF MATURE WOMEN WITH ARTERIAL HYPERTENSION AFTER PHYSICAL REHABILITATION

Annotation. The work is devoted to the analysis of the results of using high-intensity interval training and working with weights using the “cluster sets” method on the body weight composition of mature women with arterial hypertension. The emphasis was made on the percentage of adipose tissue – the change in this indicator was determined after 4 months of conducting physical rehabilitation classes with this contingent of trainees.

Keywords: hypertension, interval training, cluster sets, bioimpedance, body fat percentage.

Частой причиной повышенного артериального давления у людей старшего возраста является избыточная масса тела. Поэтому специалистам в области физической реабилитации лечебной физической культуры необходимо отслеживать состав масса тела больных, имеющих в анамнезе диагноз «гипертоническая болезнь» [2; 3].

Особенно это относится к представительницам «слабого пола». Из-за гиподинамии у них довольно часто наблюдается диспропорция состава тела- жировой компонент возрастает, а мышечный, наоборот, снижается, что, несомненно ухудшает их соматическое здоровье и

приводит к повышенным рискам преждевременной смерти [1; 2; 5; 6]. В связи с этим физическая реабилитация является неотъемлемой частью медицинской терапии наравне с медикаментозной терапией.

Мы предположили, что использование помимо высокоинтенсивной интервальной тренировки еще и формат «кластерных сетов» (КС) в физической реабилитации женщин зрелого возраста, имеющих в анамнезе повышенное АД, будет способствовать положительному изменению их антропометрических показателей за счет снижения процента жировой ткани. *Цель исследования* – оценить изменения состава массы тела гипертензивных женщин при симультанной работе с применением кластерных сетов.

Были использованы общепринятые методы исследования в области физической культуры и спорта: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение, биоимпедансометрия (для определения процента жировой ткани в составе массы тела), а также методы математико-статистической обработки полученных данных [4; 7].

Исследование проводили на базе кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ, г. Москва. Продолжительность исследования – 4 месяца. В нем приняло участие пять женщин зрелого возраста, имеющих в анамнезе повышенное АД, посещающие занятия по физической реабилитации, основу которых составило сочетание высокоинтенсивной интервальной тренировки и работы с отягощениями по методу «кластерных сетов». Была разработана программа физической реабилитации, основанная на сочетании высокоинтенсивной интервальной тренировки и работе с отягощениями по принципу кластерных сетов. Занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительностью 60–65 минут. Содержание занятия представлено в трёхступенчатой структуре в виде тренировочного протокола. Подготовительная часть основана на суставной гимнастике (5 мин). Основная часть строится на двух компонентах:

- высокоинтенсивная интервальная тренировка на велоэргометре (20 мин 2*2);
- «кластерные сеты» (работа с отягощениями, например: жим штанги, горизонтальная тяга, приседания со штангой, разгибание рук в кроссовере, сгибание рук со штангой стоя). Выполняется 2 подхода, время отдыха составит 120 сек (2 повт.+15сек ИОМП+2 повт.+15 сек ИОМП+2 повт.+90 сек ИОМС), количество повторений 6 раз, вес отягощения 70% от 1 повторного максимума.

Заключительная часть занятия строится на пассивном глубоком стретчинге. Каждое упражнение необходимо выполнять по 3–4 повтора, растягивать мышцу до максимума, статика 10–15 сек., после чего идет расслабление. В начале и в конце занятий у всех участниц эксперимента мы определили процент жировой ткани. Результаты представлены в таблице.

Таблица

Изменение процента жировой ткани у гипертензивных женщин в ходе эксперимента

| Процент жировой ткани (%) | Экспериментальная группа (=5) | | |
|---------------------------|-------------------------------|-----------------|-------------|
| | Январь | Апрель | Δ ,% |
| n 1 | 43,67 | 38,82 | 12,5 |
| n 2 | 36,79 | 30,85 | 19,2 |
| n 3 | 40,29 | 35,23 | 14,3 |
| n 4 | 43,95 | 39,48 | 11,3 |
| n 5 | 44,3 | 38,81 | 14,1 |
| M \pm m | 41,8 \pm 1,44 | 36,6 \pm 1,62 | 14,2 |

Примечание: критическое значение t-критерия Стьюдента = 2.306, при уровне значимости $p \leq 0,05$

Результаты биоимпедансного анализа по определению процента жировой ткани подтвердили целесообразность использования в процессе физической реабилитации гипертензивных женщин высокоинтенсивной интервальной тренировки в сочетании с кластерными сетями:

– абсолютно у всех произошло существенное снижение процента жировой ткани – в среднем на 14,2%;

– среднее значение исследуемого показателя в начале эксперимента определялось на уровне $41,8 \pm 1,44$ % ($n=5$), а после эксперимента – $36,6 \pm 1,62$ %. Т- критерий составил 2,38. Так, наблюдается статистически значимое положительное изменение компонента веста тела.

Также стоит отметить, что средний показатель массы тела снизился на 8,3% – в среднем на 7 кг, но различия не были подтверждены математической обработкой данных.

Таким образом, после 4 месяцев систематической физической реабилитации с использованием разработанного протокола, произошла тенденция на снижение веса тела, процент жировой ткани снизился более чем на 14%.

Литература

1. Мирошников А.Б. Физическая реабилитация больных гипертонической болезнью (обзор литературы). *Терапевт.* 2014. № 5. С. 76-82.
2. Мирошников А.Б., Смоленский А.В. Метод силовой тренировки «SuperSlow» в немедикаментозной профилактике артериальной гипертензии. *Вестник новых медицинских технологий.* 2013. Т. 20. № 2. С. 389-391.
3. Мирошников А.Б., Смоленский А.В., Зайцев В.П. Влияние физической реабилитации с применением статодинамического метода на качество жизни и психическое состояние больных артериальной гипертензией. *Спортивный психолог.* 2013. № 3 (30). С. 55-58.
4. Николаев Д.В., Смирнов А.В., Бобринская И.Г., Руднев С.Г. Биоимпедансный анализ состава тела человека. М.: Наука, 2009. 392 с.
5. Смоленский А.В., Мирошников А.Б. Новые подходы к физической реабилитации больных артериальной гипертензией с использованием тренажерных устройств. *Спортивная медицина.* 2014. Т. 2014. № 1. С. 13-17.
6. Benjamin E.J., Muntner P., Alonso A., Bittencourt M.S., Callaway C.W., Carson A.P. et al. Heart disease and stroke statistics-2019 update: a report from the American Heart Association. *Circulation.* 2019. 139: e56–e528. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000659>
7. Kyle U.G., Genton L., Karsegard L. et al. Single prediction equation for bioelectrical impedance analysis in adults aged 20–94 years // *Nutrition.* 2001. Vol. 17. P. 248-253.

© Кузнецова О.М., Мирошников А.Б., 2021

УДК 796.322

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/62>*Курманова А.А.,**Башта Л.Ю.*

ORCID: 0000-0002-3682-0903

канд. пед. наук

*Сибирский государственный университет**физической культуры и спорта,**г. Омск, Россия*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ 14–16 ЛЕТ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по реализации здоровьесберегающей методики физической подготовки гандболисток 14–16 лет. Содержание методики, основанное на формировании систем энергообеспечения и применении комплекса упражнений системы Пилатес, реализовывалось в подготовительном периоде годового цикла. Проведенное исследование позволило получить достоверные улучшения показателей отдельных физических способностей (8,4 до 33,3%) и относительных показателей динамометрии и времени восстановления после дозированной нагрузки.

Ключевые слова: здоровьесбережение, гандбол, общая физическая подготовка, подростки.

*Kurmanova A.A.,**Bashta L.Y.*

ORCID: 0000-0002-3682-0903, Ph.D.

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

HEALTH-SAVING METHOD OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS AGED 14–16 YEARS

Annotation. The article presents the results of a study on the implementation of a health-saving method of physical training of handball players aged 14–16 years. The content of the methodology, based on the formation of energy supply systems and the use of a set of Pilates exercises, was implemented in the preparatory period of the annual cycle. The conducted study allowed us to obtain reliable improvements in the indicators of individual physical abilities (8.4 to 33.3%) and relative indicators of dynamometry and recovery time after a metered load.

Keywords: health care, handball, general physical training, teenagers.

Актуальность. Повышение алгоритма оздоровительной эффективности подготовки спортсменов является одной из актуальных проблем теории и методики гандбола и других видов спорта [1; 4].

В спортивной деятельности заболевания спортсменов оказывают существенное влияние на тренировочный процесс и соревновательную деятельность. По этой причине выявление и предотвращение заболеваний является одной из важнейших задач в подготовке

гандболистов. Совершенствование процесса подготовки гандболистов со снижением количества заболеваний требует поиска новых средств и методов [2; 3].

Проблема исследования заключается в уточнении содержания здоровьесберегающей методики общей физической подготовки гандболистов 14–16 лет. Объект исследования – общая физическая подготовка гандболистов 14–16 лет. Предмет исследования – здоровьесберегающая методика общей физической подготовки гандболистов 14–16 лет, занимающихся в организациях дополнительного образования. Цель исследования – выявить уровень соматического здоровья и физической подготовленности гандболистов 14–16 лет для разработки содержания здоровьесберегающей методики.

Было предположено, что применение здоровьесберегающей методики, основанной на формировании функциональных возможностей систем энергообеспечения организма при построении подготовительного этапа годичного цикла подготовки и упражнений системы Пилатес будет способствовать сохранению здоровья и совершенствованию уровня физической подготовленности гандболистов 14–16 лет. Задачи исследования.

1. Провести теоретический анализ проблемы содержания здоровьесберегающей методики общей физической подготовки гандболистов 14–16 лет.
2. Определить исходный уровень физической подготовленности и уровень соматического здоровья гандболистов 14–16 лет.
3. Разработать и экспериментально проверить здоровьесберегающую методику общей физической подготовки гандболистов 14–16 лет.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно – методической литературы; врачебно-педагогическое тестирование; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследовательская работа проводилась в период с октября 2019 года по апрель 2021 года на базе БУ г. Омска «Спортивная школа № 11» г. В исследовании приняли участие 12 девушек в возрасте 14–15 лет – ЭГ I и 10 девушек 16 лет – ЭГ II, занимающиеся гандболом.

В рамках задач исследования нами был проведен анализ физической подготовленности и уровня соматического здоровья испытуемых, который показал, что у большинства испытуемых имеется низкий уровень в показателях координационных, силовых, скоростных способностей и гибкости. Сравнение показателей обеих экспериментальных групп выявил достоверно более высокие показатели в ЭГ II по скоростно-силовым и силовым способностям мышц туловища (табл. 1).

Таблица 1

Показатели ОФП исследуемых групп девочек 14–16 лет до эксперимента

| Тесты | ЭГ I (n=12) ($X \pm \delta$) | Нормативы для 14–15 лет (оценка «5») | ЭГ II (n=10) ($X \pm \delta$) | Нормативы для 16 лет (оценка «5») |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Челночный бег 3*10 м(сек) | 8,8 ± 0,2 | 8,0 | 8,6 ± 0,2 | 7,9 |
| Прыжок в длину с места (см) | 180 ± 8 | 180 | 187 ± 10* | 185 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 27 ± 2 | 15 | 25 ± 4 | 16 |
| Бег на 30 м | 6,0 ± 0,4 | 5,0 | 5,7 ± 0,3 | 5,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 37 ± 5 | 43 | 42 ± 3* | 44 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 10 ± 3 | 15 | 10 ± 3 | 16 |

Далее нами была проведена оценка соматического здоровья, которая выявила у большинства испытуемых обеих групп низкий уровень восстановления после дозированной физической нагрузки, силового индекса (ДМК*100/массу) и ЖЕЛ (табл. 2).

Таблица 2

Среднегрупповые показатели уровня здоровья гандболисток 14–16 лет

| Показатели | $\bar{X} \pm \delta$ | Баллы | Уровень |
|---|----------------------|--|---------------|
| Масса тела (г)/рост(см) | 364 ± 31 | 333–395 Средний – высокий | Выше среднего |
| ЖЕЛ (мл)/масса тела (кг) | 46 ± 4,9 | 2 балла 41–51 Ниже среднего – выше среднего | Средний |
| ЧСС*СД | 80 ± 4 | 3 балла 76–84 Выше среднего | Выше среднего |
| Время восстановления ЧСС | 2 ± 1 мин | 1 балл 1–3 мин Выше среднего – низкий | Ниже среднего |
| Динамометрия кисти (кг)*100/масса тела (кг) | 39 ± 4 | 0 баллов 35–44 Низкий – ниже среднего | Низкий |

В рамках решения третьей задачи исследования нами было разработано содержание здоровьесберегающей методики общефизической подготовки, основанное на формировании функциональных возможностей систем энергообеспечения организма гандболисток 14–16 лет и применении комплексов упражнений системы Пилатес, которое реализовывалось в общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода годового цикла подготовки (табл. 3, 4).

Таблица 3

Последовательность формирования систем энергообеспечения в микроцикле подготовительного этапа годового цикла подготовки гандболисток 14–16 лет

| Этап | Дни тренировочных занятий | Направленность решаемых задач | Интенсивность (ЧСС, уд/мин) |
|--|---------------------------|--|-----------------------------|
| Обще-подготовительный (6 недель) | Понедельник | Развитие ёмкости аэробного энергообеспечения | 140–150 |
| | Вторник | Развитие мощности аэробного энергообеспечения | 150–160 |
| | Среда | Отдых | |
| | Четверг | Развитие ёмкости аэробного энергообеспечения | 140–150 |
| | Пятница | Развитие мощности аэробного энергообеспечения | 150–160 |
| Специально-подготовительный (2 недели) | Понедельник, вторник | Развитие ёмкости аэробного и анаэробного энергообеспечения | До 170 150–160 |
| | Среда | Отдых | |
| | Четверг, пятница | Развитие ёмкости аэробного и анаэробного энергообеспечения | До 170 150–160 |

Содержание тренировочных занятий в общеподготовительном этапе было направлено на развитие общей выносливости, силовых, координационных способностей, а в специально-подготовительном – на специальную выносливость и технико-тактическую подготовку. Средства подбирались в соответствии с направленностью содержания занятия и дополнительной предпрофессиональной программы по гандболу.

Таблица 4

Содержание тренировочных занятий гандболисток 14–16 лет

| Этапы | Направленность | Зона мощности | ЧСС | Методы | Параметры нагрузки | Средства |
|-------|--|--|--------------------|--|--|---|
| ОП | Общая выносливость, силовые, координационные способности | Умеренная, большая Аэробная емкость | ЧСС-150-160 уд/мин | Равномерный метод, игровой метод, переменный метод | 2 подхода по 2–3 серии | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристические походы. |
| | | Большая Аэробная мощность | ЧСС-150-160 уд/мин | | | |
| СП | Специальная выносливость, технико-тактическая подготовка | Большая, Аэробно-анаэробная емкость | ЧСС-150-165 уд/мин | Равномерный метод, повторный, переменный метод | 1–2 минуты работы через 2–3 минуты отдыха, 3 подхода в одной серии. Не больше 5 серий между сериями, отдых – 10 минут. | Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). |
| | | Большая, Аэробно-анаэробная мощность | ЧСС-160-175 уд/мин | Равномерный метод, повторный, переменный метод | 40 секунд работы через 1–1,5 минуты отдыха. 3 подхода в одной серии, 3–5 серий, отдых между сериями 10 минут. | |

В общеподготовительном этапе испытуемыми выполнялся комплекс упражнений для среднего уровня подготовки, который применялся 4 раза в неделю и состоял из 5 упражнений, каждое из которых выполнялось по 8–12 раз из исходных положений лежа на спине и сидя. Упражнения были направлены на проработку мышц рук, ног, спины и брюшного пресса. Отличие комплекса упражнений для специально-подготовительного этапа состояло в уровне технической и силовой сложности.

Реализация здоровьесберегающей методики общефизической подготовки гандболисток позволила получить достоверные улучшения показателей в обеих экспериментальных группах Темпы прироста показателей составили от 8,4 до 33,3% (табл. 5–7). Необходимо отметить, что после эксперимента все испытуемые выполнили требования нормативов стандарта спортивной подготовки.

Таблица 5
 Результаты физической подготовленности занимающихся 14–16 лет, после эксперимента ($X \pm \delta$)

| Тесты | ЭГ I (n=12) | | Темпы прироста (%) | ЭГ II (n=10) | | Темпы прироста (%) |
|--|-------------|----------|--------------------|--------------|----------|--------------------|
| | До | После | | До | После | |
| Челночный бег 3*10 (с) | 8,8±0,2 | 8,0±0,3* | 9,5 | 8,6±0,2 | 7,9±0,3* | 8,4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 180±8 | 183±5 | 1,7 | 187±10 | 188±9 | 0,5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 27±2 | 28±2 | 3,6 | 25±4 | 26±3 | 3,9 |
| Бег 30 м | 6,0±0,4 | 5,2±0,2* | 14,3 | 5,7±0,3 | 5,2±0,2* | 9,2 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту) | 37±5 | 44±3* | 17,3 | 42±3 | 47±4* | 11,2 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 10±3 | 13±2* | 26 | 10±3 | 14±2* | 33,3 |

Сравнение показателей общей физической подготовленности экспериментальных групп выявило достоверно более высокие показатели в ЭГ II по тестам прыжок в длину с места и поднимание туловища.

 Таблица 6
 Результаты физической подготовленности занимающихся 14–16 лет, после эксперимента и их достоверные различия ($X \pm \delta$)

| Тесты | ЭГ I (n=12) | ЭГ II (n=10) | Достоверность |
|--|-------------|--------------|---------------|
| Челночный бег 3*10 (с) | 8,0±0,3 | 7,9±0,3 | P>0,05 |
| Прыжок в длину с места (см) | 183±5 | 188±10 | P<0,05 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 28±3 | 26±4 | P>0,05 |
| Бег 30 м | 5,2±0,2 | 5,2±0,2 | P>0,05 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту) | 44±3 | 47±4 | P<0,05 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | 16±2 | 17±2 | P>0,05 |

 Таблица 7
 Оценка уровня здоровья испытуемых 14–16 лет после эксперимента

| Показатели | До $\bar{x} \pm \delta$ | После $\bar{x} \pm \delta$ | Баллы /уровень | |
|--------------------------|-------------------------|----------------------------|---|---|
| | | | До | После |
| Масса тела(г)/рост(см) | 364± 31 | 360± 27 | – 333–395 Средний – высокий | – 333–387 Выше среднего – высокий |
| ЖЕЛ(мл)/масса тела(кг) | 46 ± 4,9 | 46,3± 4,7 | 2 балла 41–51 Ниже среднего – выше среднего | 2 балла 41,6–51 Средний – выше среднего |
| ЧСС*СД | 80 ± 4 | 78,9 ± 3,6 | 3 балла 76–84 Выше среднего | 3 балла 75,3–82,5 Выше среднего |
| Время восстановления ЧСС | 2 ± 1 | 1 ± 0,5 | 1 балл | 5 баллов |

| Показатели | До $\bar{x} \pm \delta$ | После $\bar{x} \pm \delta$ | Баллы /уровень | |
|--|-------------------------|----------------------------|--|--|
| | | | До | После |
| (мин, с) | | | 1–3 мин Выше среднего – низкий | 1 мин 30 с – 30 с Выше среднего - высокий |
| Динамометрия кисти(кг)*100/масса тела(кг) | 39 ± 4 | $41,2 \pm 3$ | 0 баллов 35–44 Низкий – ниже среднего | 1 балл 38,2 – 44,2 Низкий – ниже среднего |

Анализ комплексной оценки соматического здоровья показал, что в группах улучшились относительные показатели динамометрии, ЖЕЛ, а также времени восстановления после дозированной нагрузки.

Литература

1. Аветисян Р.Р., Келехсаева Е.В., Аветисян Э.С., Гаглоев А.В. Приемы здоровьесбережения в образовательном процессе // Актуальные вопросы в науке и практике: Материалы XVI международной научно-практической конференции. Уфа, 2019. С. 140-147.
2. Деева А.А. Особенности адаптации детей среднего и старшего школьного возраста к физическим нагрузкам. Томск, 2019. С. 6-15.
3. Заусайлова Т.В., Извекова И.А., Петухов А.Н. Эффективность применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культурой // Эксперимент и инновации в школе. Здоровьесберегающие технологии в современном образовании. 2015. № 4. С. 7.
4. Иващенко А.М. Направленность физической подготовки юных гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. 1991. 20 с.

© Курманова А.А., Башта Л.Ю., 2021

УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/63>*Лазарев Н.А., Пащенко Л.Г.**канд. пед. наук**Нижневартровский государственный университет,**г. Нижневартовск, Россия*

ФОРМЫ И МЕТОДЫ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Аннотация. В статье представлены результаты анализа научно-методической литературы, рассматривающей особенности содержания спортивно-патриотического воспитания подростков в условиях образовательного учреждения. Проведенный анализ опыта работы школы позволил выделить практикуемые формы спортивно-патриотического воспитания школьников.

Ключевые слова: патриотизм, спортивно-патриотическое воспитание, военно-патриотическое воспитание, подростки, образовательное учреждение.

*Lazarev N.A., Pashchenko L.G.**Ph.D.**Nizhnevartovsk State University,**Nizhnevartovsk, Russia*

FORMS AND METHODS OF SPORTS AND PATRIOTIC EDUCATION OF TEENAGERS IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION

Annotation. The article presents the results of the analysis of scientific and methodological literature considering the features of the content of sports and patriotic education of adolescents in an educational institution. The analysis of the school's work experience made it possible to identify the practiced forms of sports and patriotic education of schoolchildren.

Keywords: patriotism, sports and patriotic education, military-patriotic education, teenagers, educational institution.

На современном этапе развития отечественного образования большое внимание уделяется патриотическому и спортивно-патриотическому воспитанию, как на уроках физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности, так и во внеурочной деятельности. Это обусловлено тем, что на актуальном этапе развития российского общества, одним из важнейших вопросов педагогической науки и образования выступает воспитание молодёжи в духе гражданственности и патриотизма. Внутренняя и внешняя политика России требует от граждан максимального включения в социально значимую деятельность, готовности защищать Отечество, стремления сохранить и приумножить российское историко-культурное наследие [1; 2].

Согласно Концепции государственной молодёжной политики, «молодёжь» – социально-демографическая группа, выделяемая на основе возрастных особенностей, социального положения и характеризующаяся специфическими интересами и ценностями. Эта группа включает лиц в возрасте от 14 до 30 лет, а в некоторых случаях и до 35 лет.

Данная возрастная группа характеризуется социально-психологической готовностью к жизненному самоопределению. В основе готовности самоопределения лежит формирование у молодёжи устойчивых, сознательно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимания долга, ответственности, умения анализировать свой жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку [5]. Именно развитие этих качеств обеспечивает в дальнейшем сознательную, активную и творческую жизнь человека. Формирующиеся в юности и молодости ценностные ориентиры и система обобщенных представлений о мире в целом и других людях представляет собой стержневую характеристику личности. Для молодёжи особо актуальна проблема смысла человеческой жизни, а как она будет решена, во многом зависит от нравственного развития личности.

Очевидно, что формирование нравственных отношений в подростковом возрасте следует вести средствами гражданско-, военно-, спортивно-патриотического воспитания. В ходе правильной воспитательной работы в образовательном учреждении подросток приобретет нужные нравственные знания, нормы и общественные ценности.

Для формирования основ патриотизма важной видится разработка организационно-педагогической модели патриотического воспитания подростков в условиях образовательного учреждения с акцентированным применением физкультурно-спортивных технологий. Задачи исследования: рассмотреть в методической литературе особенности содержания спортивно-патриотического воспитания подростков; изучить особенности осуществления работы по спортивно-патриотическому воспитанию в условиях образовательного учреждения.

Воспитание патриотизма является неотъемлемой частью образовательного процесса. Эффективность деятельности по воспитанию патриотизма подрастающего поколения зависит от учителя, поэтому к нему предъявляются ряд базовых требований: профессионализм, знания, умения и навыки, необходимые для воспитания подростков [1; 6]. Учитель является источником знаний историко-культурного наследия, социальных ценностей общества, что заставляет его свободно ориентироваться в программах и концепциях патриотического воспитания. В личностном плане педагогу должно быть присуще глубокое чувство патриотизма, устойчивая мотивация к деятельности по воспитанию обучающихся, владение технологиями и методиками патриотического воспитания. Спортивно-патриотическое воспитание предполагает развитие у подрастающего поколения интереса к военной службе, овладение различными военными профессиями, помощь в содействии в подготовке призывников к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации.

В настоящее время содержание и процесс спортивно-патриотического воспитания обогащается традициями, связанными с обновлением системы образования, с развитием социально-экономической сферы страны и особенно с ростом значимости человеческого фактора в защите Родины. К основным задачам спортивно-патриотического воспитания относят: преданность труду и традициям наших предков; развитие у молодёжи гражданственности и патриотизма, как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей; формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной службы. Цель спортивно-патриотического воспитания – формирование мысли, уверенности и фундаментального мировоззрения, которое обеспечит готовность защищать Родину.

В воспитательной работе с обучающимися используются различные формы и методы работы. Они представляют собой пути и способы взаимодействия педагога с обучающимися

с целью решения воспитательных задач, которые обеспечивают непрерывное взаимодействие. К числу наиболее эффективных методов воспитания относят:

1. Проведение бесед, классных часов, информирований с использованием воспитательного потенциала Отечественной военной истории;
2. Проведение и участие военно-исторических конференций, бесед, викторин по военно-патриотической тематике, приуроченных к празднованию Дней Воинской Славы;
3. Организация и проведение уроков мужества, встреч с участниками войн и военных конфликтов, встреч с ветеранами;
4. Проблемно-ценностные дискуссии, направленные на разъяснение смысла и содержания символики РФ (герба, гимна, флага);
5. Организация экскурсий в исторические музеи, просмотры научно-образовательных видеофильмов о боевых традициях, героическом наследии отечественных полководцев;
6. Создание в образовательных учреждениях «особой воспитательной среды» (наличие музея, комнат воинской славы, уголков боевой славы, стенной печати, библиотечной военно-патриотической выставки военно-мемуарной литературы, наличие наглядной агитации на территории образовательного учреждения);
7. Взаимодействие с государственными и местными органами власти, общественными организациями и военно-патриотическими объединениями (поисковые работы в рамках Всероссийской Вахты Памяти, помощь местным органам в проведении мероприятий, посвященных Дням Воинской Славы, Дню Призывника).

Комплексное использование вышеупомянутых форм воспитательной работы, возможно, позволит успешно реализовать задачи военно-патриотического воспитания [3; 4].

Анализ научно-методической литературы показал, что спортивно-патриотическое воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданской ответственности, патриотизма [6].

Спортивно-патриотическое воспитание можно рассматривать как основу в системе воспитания. Социальное значение спортивно-патриотических мероприятий заключается в следующем: формировании патриотизма и культуры межнациональных отношений; формировании здорового образа жизни; формировании высоких моральных качеств; развитии физических и умственных способностей; развитии коммуникативных навыков; воспитании активной жизненной позиции; развитии творческих способностей; повышении психологической устойчивости и функциональных возможностей организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Примерами спортивно-патриотических мероприятий в условиях образовательных учреждений являются следующие:

- Военно-спортивная игра «Зарница»;
- Военно-спортивная игра «Орленок»;
- Тематические мероприятия по истории России, символике России, традициях, России, людях России;
- Вахта Памяти (встречи с ветеранами ВОВ и тружениками тыла);
- Викторины среди обучающихся по спортивно-патриотическому воспитанию;
- Спартакиады по военно-прикладным видам спорта;
- Проведение уроков мужества, посвященных Дню Защитника Отечества и Дню Победы;

Учебные военные сборы для учащихся 10 класса;

Проведение олимпиад по физической культуре и ОБЖ.

С целью повышения эффективности решения задач патриотического воспитания в образовательном учреждении организованы Детские школьные объединения:

Юные спасатели;

Юные пограничники;

Юные пожарные;

Юные армейцы;

Юные инспекторы движения.

Формы работы по спортивно-патриотическому воспитанию постоянно обновляются и осуществляются через учебную и внеклассную деятельность школы. Школа выступает одним из важнейших институтов развития патриотического мировоззрения в жизни современного человека, дающая необходимый базис для дальнейшего развития личности. В формировании патриотического мировоззрения в школе необходимо учитывать возрастные особенности школьника и характер материала.

Эффективное спортивно-патриотическое воспитание юных россиян сегодня – это путь к духовному возрождению общества, восстановлению величия страны в сознании людей. Предполагаем, что требуется разработка модели спортивно-патриотического воспитания подростков и ее внедрение в условия образовательного учреждения. Это будет способствовать повышению не только уровня патриотического воспитания подростков, но и интереса к спортивной деятельности.

Литература

1. Антонова Ю.П. Патриотическое воспитание в общеобразовательных учреждениях и его практические аспекты // Бюллетень науки и практики. 2019. № 4. С. 483-488.
2. Вырщиков А.Н., Кусмарцев М.Б., Лутовинов В.И. Военно-патриотическое воспитание молодежи. Волгоград: ПринТерра, 2008. 164 с.
3. Матвейчук Н.М. Сущность, содержание и структура военно-патриотического воспитания суворовцев на идеях отечественных полководцев // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 67-4. С. 257-261.
4. О днях воинской славы и памятных датах России: Федеральный закон от 13.03.1995 г. № 32-ФЗ.
5. Пащенко Л.Г., Жалбэ В.Г. Мотивы занятий спортом и отношение к состязательной физкультурно-спортивной деятельности у подростков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 6 (172). С. 198-202.
6. Пащенко Л.Г., Менглиев Н.З. Решение задач спортивно-патриотического воспитания современной молодежи в условиях вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 4 (33). С. 191-194.

© Лазарев Н.А., Пащенко Л.Г., 2021

УДК 371.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/64>*Лансков Е.А.,**Киселев В.А., канд. пед. наук**Петрозаводский государственный университет,**г. Петрозаводск, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

Аннотация. В статье представлен анализ техники выполнения стрельбы из положения сидя. Данный способ стрельбы является основным для первоначального обучения стрельбы и выполнения норматива по стрельбе в ВФСК ГТО. Выявлены отличительные особенности техники выполнения упражнения, на которые следует обращать внимание при обучении стрельбе из положения сидя в общеобразовательных учреждениях.

Ключевые слова: техника стрельбы из положения сидя, изготовка, прицеливание, управление дыханием, спуск.

*Lanskov E.A.,**Kiselev V.A., Ph.D.**Petrozavodsk State University,**Petrozavodsk, Russia*

FEATURES OF SHOOTING TECHNIQUE FROM A SITTING POSITION

Annotation. The article presents an analysis of the technique of shooting from a sitting position. This method of shooting is the main one for the initial training of shooting and the fulfillment of the standard for shooting in the VFSK TRP. The distinctive features of the technique of performing the exercise, which should be paid attention to when learning to shoot from a sitting position in general educational institutions, are revealed.

Keywords: shooting technique from a sitting position, manufacturing, aiming, breath control, descent.

Техника стрельбы из положения сидя на расстоянии 10 метров из пневматической винтовки состоит из изготовки, прицеливания, управления дыханием и спуска [1].

При стрельбе важно занять такое положение, при котором будет обеспечиваться максимально устойчивое, стабильное и удобное положение тела для произведения точного выстрела. Устойчивую систему «стрелок – оружие» можно обозначить термином «изготовка», она зависит от анатомических особенностей того или иного спортсмена, вида оружия. Важным аспектом является принятие максимально удобного положения для ведения точной стрельбы. Стрельба из положения сидя включена в комплекс ГТО, изучается в вузах для начального обучения пулевой стрельбе [2]. Положение сидя – это позиция, удобная и не требует дополнительных физических затрат. Именно в этом положении расслаблены большинство мышц. Стрельба из пневматической винтовки на расстоянии 10 метров сидя осуществляется с опорой локтями о стол. Появляются две дополнительные опоры – стол и стул. Изначально тело следует повернуть вправо, стрелку с ведущим правым глазом, от направления прицеливания. Все точно также только в зеркальном отображении для спортсмена, который выцеливает левым глазом. Рекомендуется слегка прислоняться грудью к краю стола, но не слишком сильно, чтобы не было болевых ощущений и не мешало свободному дыханию.

Сама винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони впереди стоящей руки. Затем нужно наклониться, опереться локтями на стол. Левый локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед. Левый локоть должен располагаться точно под винтовкой. Правый локоть располагают сбоку, ближе к себе. Приклад должен упираться в плечо стрелка. Голову опустить на гребень приклада, ноги расставить так, чтобы левая нога была направлена на мишень, а правую ногу развернуть, соответственно, вправо. Положение тела должно быть устойчивым. Таким образом, под термином «изготовка» следует понимать комплекс мер, направленных на принятие стрелком устойчивого положения при котором создаются не только благоприятные условия для стрельбы, но и расходуется меньше энергии. В основе изготовки лежат термины устойчивости, стабильности, постоянства [3]. Следует обратить на следующих опорных моментах при изготовке сидя:

– Постановка ног на всю стопу, стопа одноименной руке, находящейся впереди, направлена на мишень. Вторая стопа развернута под прямым углом, угол между бедрами – прямой.

– Обе ягодицы должны быть расположены на стуле, который должен быть устойчивым.

– Стул следует развернуть так, чтобы сидя можно слегка касаться левым боком спинки стула. Одновременно имея наклон вперед также касаться туловищем стола. Стол должен быть устойчивым.

– Оба локтя должны быть на столе. Левый локоть впереди по направлению к мишени. Правый локоть, слегка справа и ближе к туловищу.

– Винтовка лежит на ладони правой кисти, левая кисть обхватывает винтовку за пистолетную рукоять, или шейку ложи.

– Приклад прижат к плечу.

– Щека прижата к прикладу.

При изучении прицеливания, нужно остановиться на следующих понятиях – мушка, целик, ровная мушка, «ведущий глаз», «коронки».

«Мушка» – элемент оружия для прицеливания, находящийся на дальнем конце ствола у дульной части, неподвижная часть, дальняя от «прицельного» глаза.

Целик, прицельная планка – элемент оружия для прицеливания, находящаяся на казенной части ствола, подвижная часть прицеливания, ближняя к «прицельному» глазу. Подвижность целика по горизонтали и вертикали, необходима для проведения корректировки стрельбы. Для прицеливания оружие наводится на мишень, при этом мушка, целик и точка прицеливания должны быть расположены на одной линии. Мушка должна располагаться к можно точно по середине прицельной планки, верхний край мушки и целика должны быть одним горизонтальном уровне, при этом мушка подводится под мишень. В этом заключается понятие – «ровная мушка». Прицеливание представляет собой сложный зрительный процесс, при котором необходимо соблюдать баланс между взаимным расположением цели, мушки, целика и перемещением оружия. Открытые прицельные приспособления требуют от спортсмена при прицеливании так называемого «удерживания мушки», взгляд должен фокусироваться на мушке, а сама мишень и целик видятся расплывчато. Расплывчатая часть мишени и целика получили названия – коронки. При прицеливании следует сосредоточить на четких линиях мишени и прицельной планки, а не на коронках. Очень важно, чтобы при движении оружия мушка в целике была неподвижной. При стрельбе из пневматической винтовки на начальном этапе обучения используется так называемый «открытый прицел».

Для точного прицеливания необходимо определить ведущий глаз. Хотя и большинство стрелков прицеливаются правым глазом, бывают и исключения. Существуют различные

методы определения ведущего глаза. Самый простой метод – необходимо вытянуть прямую руку перед собой и поднять большой палец. Навести верхний край пальца на воображаемую цель смотря при этом двумя глазами. Далее, закрывая поочередно левый и правый глаз, следить за мишенью и пальцем. Если при закрывании левого глаза мишень и палец находятся на одной линии, а при закрывании правого мишень «уходит» в сторону, то стрелковый (ведущий) глаз – правый.

При принятии правильной изготовления и точном прицеливании обеспечивается качественное выполнение выстрела, однако необходимо помнить о дыхании и движении спускового курка, поскольку важно, чтобы оружие при спуске не отклонялось в сторону. Еще одним важным аспектом в стрелковом спорте является правильное дыхание, непосредственно перед выстрелом спортсмену необходимо сделать 3–4 глубоких вдоха и выдоха (гипервентиляция легких), далее, постепенно медленно выдохнуть и задержать дыхание. Задержка не должна длиться долго, при возникновении неприятных ощущений (недостатка кислорода) стрелку необходимо выполнить несколько дыхательных движений, стараясь не нарушать устойчивое положение тела. Для начинающих спортсменов актуально использовать затухающее дыхание при нажатии на спуск и только при выстреле полностью его задерживать. Спуск необходимо выполнять на задержке дыхания на выдохе. Эффективный спуск заключается в движении указательного пальца таким образом, чтобы его движения не вызывали напряжения в кисти руки, выполнялось движение плавно. При спусковых движениях необходимо:

- Плотно обхватить кистью руки шейку приклада стараясь сделать это без лишних усилий и не провоцируя напряжение мышц и спазм;
- Нажатие на курок должно осуществляться первой фалангой или первым суставом, исключая соприкосновение второй и третьей фаланг с пусковым крючком;
- Движения указательного пальца должны быть плавными и параллельными стволу оружия, в противном случае можно спровоцировать лишние движения и сбой прицела;
- Завершение спусковых мероприятий происходит в момент, когда найден объект прицела.

Многое в технике произведения спуска зависит от индивидуальных психических способностей спортсмена, так могут использоваться так называемый «сухой спуск» и «спуск с предупреждением». При «сухом спуске» крючок практически не перемещается, однако, как только прилагаемые усилия превышают натяжение спускового крючка, следует срыв курка с последующим выстрелом. «Спуск с предупреждением» характеризуется свободным ходом спуска и остановкой – предупреждением, а уже после дальнейшего нажатия стрелком производится выстрел.

Литература

1. Борисова Н.И., Слободчикова Т.А., Аракелян Г.Л. Пулевая стрельба: анализ зарубежных технологий спортивной подготовки // Современные вопросы биомедицины. 2021. Т. 5. № 3. С. 16-20.
2. Кубланов А.М., Непопалов В.Н. Адаптация как активная форма освоения студентами основ пулевой стрельбы в институте физической культуры // Спортивный психолог. 2014. № 4(35). С. 82-84.
3. Муравьев И.В., Вахнина Е.Г. Начальное обучение технике пулевой стрельбы из пневматической винтовки // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры. 2017. С. 72-76.

УДК 37.025

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/65>*Лихачева Г.Т., Тууль А.В.**Башкирский государственный педагогический
университет имени М. Акмуллы,
г. Уфа, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье мы изучаем влияние уроков физической культуры на здоровое формирование ребенка с самых первых дней, до осознанного возраста. Разбираем саму ценность и истоки образования, как дисциплины.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, развитие, нормы и правила.

*Likhacheva G.T., Tuul A.V.**Bashkir State Pedagogical University
named after M. Akmulla,
Ufa, Russia*

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN HUMAN LIFE

Annotation. In this article, we study the influence of physical education lessons on the healthy formation of a child from the very first days, until the conscious age. We analyze the very value and origins of education as a discipline.

Keywords: physical culture, education, development, norms and rules.

С физической культурой нас знакомят еще на первых этапах нашей социализации в жизни. И происходит это в детском саду, казалось бы, банальная зарядка и подвижные игры, как это может повлиять на спортивную составляющую нашего тела. На данный момент уроки физической культуры теряют свою актуальность, дети обесценивают их. А учителя заменяют предметами, вроде математики и русского языка. Сейчас большая часть школьников ведут сидячий образ жизни, и все больше отказываются от спортивных секций. Проанализировать значимость физической культуры для организма человека. Обозначить плюсы дисциплины физической культуры. «Движение – это жизнь» с этого высказывания хочется начать наше изучение физической культуры и ее роли в нашей жизни. Каждый наш день наполнен движениями и к каждому нас побуждает какая-то наша потребность. Это может быть потребность сходить покушать, необходимость сходить в душ и все это будет проходить, каждый день, а то и по несколько раз в день. Для начала обозначим понятие «физическая культура область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности», если человек не будет двигаться, то в скором времени начнем испытывать серьезные недомогания, а в дальнейшем это может привести к летальному исходу [4].

С древности люди бегали и охотились, чтобы поймать себе пропитание. И если ты не мог бегать и добывать, то естественный отбор побеждал и слабые по своему физическому развитию погибали. В наше время, для того чтобы выжить достаточно лишь только питаться и выполнять все биологические функции организма.

Что собой представляет физическая культура? Это прежде всего физическая подготовка, различные физические упражнения, которые мы выполняем для того чтобы быть здоровыми, крепкими, физически развитыми. Здоровье – это тоже не малая часть, и является основополагающей, от которой многое зависит, то насколько человек сможет интенсивно заниматься спортом. Это объект культуры, которая выступает совокупностью ценностей и знаний, умений, которые общество использует для развития физического и интеллектуального, так же люди улучшают двигательную активность, и создают для себя культ здорового образа жизни, благодаря дисциплине и физическому воспитанию.

Важно отметить, часто путают определения спорт и физическую культуру, их нужно разделять. Да, они взаимосвязанные и имеют общие признаки, но физкультура направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств, а спорт имеет цель в достижении наивысших спортивных результатов и максимально возможных показателей в избранном виде спорта.

Перед преподавателем стоит важная задача в «физическом воспитании» учеников, студентов в дальнейшем при поступлении в среднее профессиональное образование или в высшее учебное заведение. Само по себе это понятие, довольно широкое, но если детально рассмотреть, то это составная часть общего воспитания, то есть педагогический процесс, который направлен на изучение человеком личностных ценностей физической культуры. То есть, обычными словами, помогает формировать личностные качества и реализует потенциал биологический и духовный. И начинается этот путь воспитания с наших первых дней и до смерти. Зарождение в России физической культуры произошло ещё в 18 веке, основоположником является русский педагог П.Ф. Лесгафт, он сновал систему физического воспитания, которая способствует нравственному и умственному развитию человека.

Пройдём путь освоения спортивно-культурных навыков с самого нашего рождения и до зрелого возраста. С точки зрения культуры как нравственных ценностей, ребёнок начинает осваивать их в своей семье, социализируется путём изучения примера своих родителей. Уже в детском саду, ребёнок начинает изучать свой путь физической культуры. Она необходима для физического и интеллектуального развития. Учёные доказали подвижные игры и физические упражнения, оказывают огромное влияние на нормальный рост и развитие всех органов и тканей ребёнка. Грамотно встроенные занятия, помогает развивать у детей выносливость, внимательность, самосознание. Последовательное развитие главных двигательных навыков является таким же важным, как и интеллектуальное развитие ребёнка, например, развитие речи. Знакомство родителей с азами физического воспитания детей дошкольного возраста повышает педагогическую компетентность родителей и тем самым их интерес к формированию ЗОЖ. Детские занятия составлены с учетом возрастных норм, проводятся они три раза в неделю в спортивном зале. Длительность от 15 до 30 минут.

Какие виды физической культуры проводят сотрудники?

Образовательная деятельность.

Физкультминутки

Разные виды гимнастики

Различные виды закаливания

Дни здоровья

Физкультурные праздники

Таким образом, поддерживается и развивается физическая форма детей дошкольников, благодаря разнообразным и эффективным видами физических упражнений, а также двигательной активностью.

Следующий этап, это общеобразовательная школа и он довольно долгий, физическая культура проводится у школьников с первого по 11 класс, три раза в неделю. Основными целями уроков, является воспитательная работа, оздоровительная и развитие. В школе составляется плану уроков, в соответствии с графиком преподавания дисциплины. Существуют определенные требования, которые должны быть выполнены в ходе урока:

- Должно обеспечивать социальное воспитание и физическое развитие школьников.
- Использование словесные, наглядные, практические формы обучения.
- Обучение должно быть доступным, последовательным и тесно связанным с систематическими формами занятий.

Для учителей есть регламент ФГОС по которым, и выстраивается организация урока. Основная цель это развитие личности ребенка. Поэтому современные стандарты значительно изменили организацию уроков физкультуры в школах [5].

Обратимся к исследованиям ВОЗ. «Согласно первому в истории исследованию уровня физической активности среди подростков, подготовленному учеными из Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для повышения уровня физической активности мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 17 лет требуются неотложные меры. По выводам авторов работы, опубликованной в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, показатели физической активности более 80% посещающих школу подростков в мире – 85% девочек и 78% мальчиков - находится ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки)»

И последний этап в системе образования - это университет. Тут уроки физкультуры имеют уже более иной характер для студентов, они так же выполняют цели восстановления, оздоровления и воспитания, но уже в более осознанной форме. Если в школе и детском саду преобладала игровая форма, то тут уже право студента выбирать системы физических упражнений или различные виды спорта, направленные на повышение физического потенциала, сдача нормативов, оценивание технической подготовленности. В вузах существуют специальные медицинские группы, где преподаватели организуют индивидуальный подход к каждому студенту, исходя из его заболевания. Студенты должны вести активный образ жизни и нести это в массы. В вузах очень много мероприятий, которые направляют студентов на правильный путь и развивают физические способности [2].

Для нашего исследования мы провели опрос студентов 3 курса, выборка состояла из 20 девушек факультета психологии, БГПУ им. Акмуллы г. Уфы. В ходе исследования мы попросили ответить на наш опрос, состоящий из трех вопросов.

Текст опроса студентов для исследования.

1. Посещаете ли Вы обязательные занятия физической культурой в университете?

- да;
- нет, по состоянию здоровья;
- нет, по другим причинам.

2. Занимались ли в спортивных или оздоровительных секциях?

- таких занятий у меня никогда не было;
- до 1 года;
- от 1 года до 3 лет;
- от 3 до 5 лет;
- от 5 до 10 лет.

3. Можете ли Вы сказать о себе, что ведете здоровый образ жизни?

- да;
- нет;
- отчасти.

По результатам первого вопроса: посещают занятия 70% студентов, 20% не посещают по состоянию здоровья и 10% по другим причинам. По результатам второго вопроса: 50% студентов занимались в спортивных секциях от 1 года до 3-х лет, 30% не занимались вообще, 10% занимались от 5 до 10 лет, и 10% от 3 до 5 лет. По результатам третьего вопроса: 40% ведут здоровый образ жизни, 30% отчасти и 30% ведут не здоровый образ жизни.

Опираясь, на данные нашего опроса, делаем выводы о том, что посещаемость студентов более 50%, а конкретно 70% говорит нам о заинтересованности группы в данной дисциплине. Но 30% студентов с детства не занимались в спортивных секциях совсем, этот показатель довольно высокий, ведь 1/3 коллектива не знакома с дополнительным спортивным образованием, и не понимают его значимость. Вопрос о ЗОЖ для молодых людей это острая проблема нашего времени, потому что сейчас очень много людей в возрасте с 15 лет начинают вести нездоровый образ жизни. Вот и в нашем опросе, всего 40% студентов ведут здоровый образ жизни, это меньше половины и очень низкий показатель.

Результаты исследования: изучили стадии развития физического воспитания на этапе обучения человека, начиная, с рождения и до юношеского возраста. Показали значимость физического здоровья, обратившись к исследованию ВОЗ. Исходя из анализа опроса, мы определили проблемные зоны студентов, а конкретно, ЗОЖ среди учеников, требуется повысить показатель с 40% до 60%, путем различных профилактических мероприятий в стенах Вуза. Все остальные показатели находятся в норме.

Выводы: таким образом, подводя итоги нашего с вами изучения физической культуры и её развития на протяжении становления личности. Насколько важны уроки физической культуры, начиная с детского сада и заканчивая университетом? Не стоит пренебрегать пропусками данной дисциплины, потому что это влияет на наше здоровье. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений положительно влияет на функционирование нашего организма. Низкая физическая активность определённо ведёт к ухудшению состояния здоровья, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни. Каждый человек должен понимать это и внимательно следить за своей физической активностью (<https://clck.ru/UUd4P>, <https://clck.ru/YvC97>).

Литература

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям. Феникс, 2009. С. 443.
2. Зотин В.В., Дьяченко А.И. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: сб. тр. Всеросс. науч.-практ. конф. Томск, 2016. С. 41-44.
3. Земцов П.С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. 2018. № 38 (224). С. 183-187.
4. Шабунова А.А. Здоровье студенческой молодежи: ценностные установки и поведенческие практики // Народонаселение. 2012. № 4 (58).
5. Зотин В.В., Мельничук А.А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении // Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее: сб. тр. международной науч. практ. конф. Курган, 2014. С. 45-47.
6. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М., 1995. 143 с.

© Лихачева Г.Т., Тууль А.В., 2021

УДК 796.894(057.87)

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/66>*Лоскутова Э.А.**Марийский государственный университет,
г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл, Россия*

ЗАНЯТИЯ БОДИБИЛДИНГОМ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ЮНОШЕЙ-СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье дается теоретическое обоснование пользы физкультурно-спортивной деятельности для студенческой молодежи. Показано влияние занятий бодибилдингом на личность студентов, повышение их самооценки. Приведены результаты экспериментального исследования влияния занятий бодибилдингом на повышение самооценки юношей-студентов. Доказана эффективность занятий бодибилдингом как средства повышения самооценки юношей-студентов. Дана качественная интерпретация полученных в экспериментальном исследовании результатов.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, личность студента, самооценка, повышение самооценки, здоровый образ жизни, бодибилдинг, эксперимент.

*Loskutova E.A.**Mari State University,
Yoshkar-Ola, Republic of Mari El, Russia*

BODYBUILDING CLASSES AS A FACTOR OF INCREASING THE SELF-ESTEEM OF YOUNG STUDENTS

Annotation. The article provides a theoretical justification of the benefits of physical culture and sports activities for students. The influence of bodybuilding classes on the personality of students, the growth of their self-esteem is shown. The results of an experimental study of the influence of bodybuilding classes on the growth of self-esteem of young students are presented. The effectiveness of bodybuilding classes as a means of increasing the self-esteem of young students is proved. A qualitative interpretation of the results obtained in the experimental study is given.

Keywords: physical education of students, student's personality, self-esteem, self-esteem growth, healthy lifestyle, bodybuilding, experiment.

В многочисленных исследованиях, проведенных как в нашей стране, так и за рубежом, доказано позитивное влияние занятий физкультурой и спортом, ведения здорового образа жизни, на практически все стороны жизни современного человека. Но, как показывает практика, далеко не все студенты осознают важность физкультурно-спортивных занятий после поступления в вуз и готовы заниматься тем или иным спортом в процессе профессионального обучения [1]. Более того, уже в старших классах школы, большинство подростков, занимавшихся в спортивных секциях, прекращают занятия спортом, мотивируя это необходимостью усиленной подготовки к поступлению в вуз, а поступив – не возобновляют занятия спортом.

Тем не менее, переход молодых людей к новой ступени обучения, связан с рядом психологических трудностей, прежде всего – трудностями адаптации, включающими в себя утрату студентами привычных позиций в межличностном общении (изменение

социометрического статуса), трудности в установлении межличностных контактов на различных уровнях (с другими студентами, преподавателями, администрацией и т. п.), трудности в освоении принципиально нового учебного материала и как следствие – снижение самооценки.

Самооценка человека представляет собой личностное образование, обеспечивающее уровень понимания и оценки человеком себя, своих позитивных и негативных качеств, своей личности в целом. При этом, как утверждает А.А. Реан [4], самооценка человека является системообразующим компонентом его личности, оказывающим влияние на весь процесс жизнедеятельности. В связи с этим, важной психолого-педагогической задачей становится поддержание у человека оптимального уровня его самооценки на протяжении всей жизни, в том числе – в студенческом возрасте, в связи с наличием представленных выше трудностей.

В настоящее время показано большое влияние занятий физической культурой и спортом на оптимизацию психологических характеристик человека, в том числе, на его самооценку [2].

Более того, в отечественной психологии физического воспитания и спорта самооценка рассматривается как ведущий фактор и побудитель физического самовоспитания. Данный процесс осуществляется на основе самонаблюдения во время физкультурно-спортивных занятий, а также за счет опосредованного самопознания, предполагающего сравнение студентами своего физического состояния с другими во время физкультурно-спортивных занятий, в том числе – занятий бодибилдингом. Кроме того, во время занятий физической культурой и спортом, студенты осуществляют анализ собственных физических действий, что влияет на формирование и развитие самооценки студентов.

Развитие самооценки, в том числе, в рамках физического воспитания и спорта, во многом зависит не только от условий занятий физкультурно-спортивной деятельности, но и от возраста занимающихся. Студенты относятся к группе лиц юношеского возраста. Для данного возраста типичен качественно-динамический уровень самооценки. В данном случае речь идет о том, что студенты способны осознавать взаимосвязи между достигаемыми ими спортивными результатами и способствующими достижению данных результатов личностными качествами и характерологическими особенностями. При этом, в студенческом возрасте физическое воспитание приобретает осознанный характер.

Бодибилдинг является одним из популярных среди юношей-студентов видов спорта. Бодибилдинг как вид спорта ориентирован, прежде всего на гармоничное развитие человека не только как носителя определенных физических качеств, но и как личности, поскольку для достижения успеха в данной спортивной дисциплине, он должен обладать целым спектром развитых личностных качеств, таких как целеустремленность, высокий уровень развития волевых качеств, мотивации, самодисциплины и т. п. При всем сходстве тренировочного процесса в бодибилдинге с таковым в тяжелой атлетике за счет преимущественного использования силовых упражнений, бодибилдинг заметно отличается от тяжелой атлетики тем, что в соревновательной деятельности по бодибилдингу происходит оценка не силовых качеств занимающихся, а в большей мере эстетических качеств – пропорций тела и рельефа мышц.

В данном исследовании, нами было выдвинуто предположение о том, что занятия бодибилдингом окажут положительное влияние на повышение самооценки юношей студентов. Для проверки данной гипотезы, на базе Марийского государственного университета было проведено практическое исследование. В исследовании приняли участие юноши-студенты, занимающиеся в секции бодибилдинга. Исследование проводилось в течение 9 месяцев. На первом этапе исследования, было проведено тестирование исходного

уровня самооценки участников исследования, и после 9 месяцев регулярных занятий бодибилдингом – повторное тестирование самооценки. Для изучения уровня самооценки юношей-студентов, был применен тест исследования самооценки Дембо-Рубинштейн, при помощи которого были получены количественные данные об уровне развития у юношей-студентов таких показателей самооценки, как самооценка характера, самооценка здоровья и самооценка интеллекта. На формирующем этапе проведенного педагогического эксперимента, во время занятий юношей-студентов в секции бодибилдинга, были реализованы следующие направления педагогической работы:

- проведение работы по оптимизации тренировочных занятий по бодибилдингу, реализуемых в соответствии с учебным планом секции;
- проведение разработки и внедрение в работу секции педагогических мероприятий, направленных на развитие самооценки юношей – студентов;
- разработка и реализация педагогических рекомендаций тренеру по оптимизации самооценки занимающихся.

В результате регулярных занятий бодибилдингом, произошло заметное повышение самооценки юношей-студентов, принявших участие в исследовании. Это показано на рисунке.

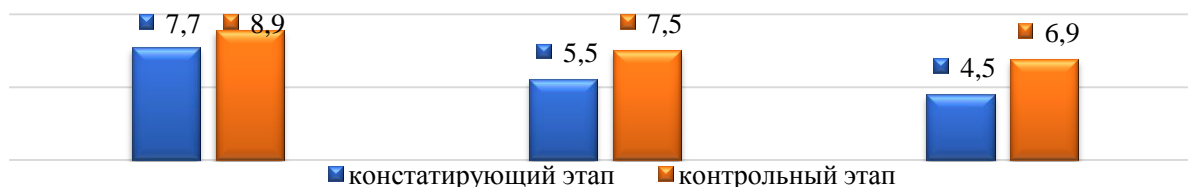


Рис. Динамика показателей самооценки юношей-студентов в процессе занятий бодибилдингом (средние арифметические значения)

На рисунке видно, что рост произошел по всем исследованным показателям самооценки. Более того, применение статистического сравнения по Т-критерию Вилкоксона, доказало статистическую достоверность роста показателей. Результаты статистического сравнения, показаны в таблице.

Таблица

Статистическое сравнение результатов предварительного и итогового тестирования самооценки юношей-студентов, занимающихся бодибилдингом

| Значения | Самооценка здоровья | Самооценка ума | Самооценка характера |
|---------------------|-----------------------|----------------|----------------------|
| Т-критерий | 10 | 3 | 4 |
| Значимость различий | Зона неопределенности | Значимы | Значимы |

Как видно из таблицы, по двум из трех исследованных показателей самооценки юношей-студентов, занимающихся бодибилдингом и принявших участие в экспериментальном исследовании, были обнаружены статистически значимые (достоверные) различия, а еще по одному показателю значение статистического сравнения находится в зоне неопределенности – то есть близко к значимому, но немного не достигает его.

Проведенное практическое исследование влияния занятий бодибилдингом на повышение самооценки юношей-студентов показало, что в результате регулярных занятий в секции бодибилдинга, они стали более ответственно относиться к своему здоровью, и более высоко оценивать уровень своего актуального здоровья. Кроме того, студенты-юноши, под воздействием занятий бодибилдингом, благодаря общению с другими студентами-единомышленниками, стали более высоко оценивать свои интеллектуальные способности, и

как следствие – более уверенно чувствовать себя на учебных занятиях, лучше адаптироваться к условиям обучения в вузе. Рост самооценки характера юношей-студентов, регулярно занимающихся бодибилдингом, также является позитивным и обоснованным в силу того, что на занятиях в секции бодибилдинга, происходит закономерное развитие таких положительных черт характера, как целеустремленность, дисциплинированность, стрессоустойчивость и т. п., что не могло быть не отмечено как окружающими, так и самими студентами.

Доказанный эмпирически факт роста самооценки юношей-студентов в процессе занятий бодибилдингом, может быть объяснен тем, что:

- занятия бодибилдингом не предполагают сдачи нормативов и количественной оценки физических показателей [3], что снижает уровень психологического напряжения и создает условия для формирования внутренней самооценки, без опоры на внешние критерии;
- высокая эстетичность соревнований по бодибилдингу, а также общедоступность участия в соревнованиях [6], повышает уровень самооценки собственного физического состояния, своего тела, своего здоровья;
- быстрое достижение результатов, связанных с наращиванием мышечной массы, оптимизацией пропорций тела в бодибилдинге [5], способствуют укреплению веры в себя, свои силы и росту самооценки.

Кроме того, занятия бодибилдингом в спортивной секции вуза, объединяют студентов с разных курсов, имеющих общие спортивные интересы, что способствует повышению эффективности процесса адаптации студентов в вузе.

Литература

1. Авилова И.А., Степанов Е.В., Ковтун Р.П., Козлов О.И. Самооценка студентов и формирование внутренней потребности в занятиях спортивной направленности // Региональный вестник. 2019. № 6 (21). С. 17-19.
2. Бахолдина В.Ю., Благова К.Н. Изучение системы взаимосвязей между питанием, физической активностью, морфологией и самооценкой в двух выборках студентов московского университета // Вестник Московского университета. Серия 23: Антропология. 2020. № 2. С. 41-54.
3. Баязитов Е.В, Костюнина Л.И. Тренировка юных атлетов на начальном этапе спортивной подготовки в бодибилдинге // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 208-211.
4. Извеков В.В., Извеков К.В. Стимулирование стремления к самосовершенствованию у студентов-первокурсников посредством занятий по физической культуре в вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 2. С. 23-25.
5. Макаренко В.Г., Осинцев С.А. Методологические аспекты рационального построения и реализации спортивной подготовки юных атлетов в бодибилдинге // Алдамжаровские чтения - 2017: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию Зулхарнай Алдамжар. 2017. С. 204-207.
6. Пожидаев С.Н., Ковзиридзе С.Н., Диденко В.С. Предсоревновательная подготовка на основе комплексного подхода в бодибилдинге // Физическая культура, спорт и туризм: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием молодых ученых. 2018. С. 152-154.

УДК 796.035

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/67>*Мальцева Л.В.*

ORCID: 0000-0003-4202-0846;

Харитонов Н.Ю.

ORCID: 0000-0001-9184-2120

*Санкт-Петербургский государственный
химико-фармацевтический университет,
г. Санкт-Петербург, Россия*

ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ И ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Влияние дистанционного формата обучения на уровень физической активности студентов. Практические рекомендации по организации физической активности и поддержанию здорового образа жизни в период самоизоляции.

Ключевые слова: дистанционное обучение, самоизоляция, физическая культура, работоспособность, двигательная активность.

Maltseva L. V.

ORCID: 0000-0003-4202-0846;

Kharitonova N. Y.

ORCID: 0000-0001-9184-2120

*Saint Petersburg State University of Chemistry and Pharmacy,
Saint Petersburg, Russia*

PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS IN CONDITIONS OF SELF-ISOLATION AND DISTANCE LEARNING

Annotation. The influence of the distance learning format on the level of physical activity of students. Practical recommendations for organizing physical activity and maintaining a healthy lifestyle during self-isolation.

Keywords: distance learning, self-isolation, physical culture, performance, motor activity.

Все мы сейчас переживаем беспокойное и совсем непривычное для нас время, которое поменяло наш обычный жизненный уклад. Это смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, определенные ограничения и эмоциональные перемены. Формат дистанционного обучения потребовал перестройки не только в техническом плане, но и в педагогическом и психологическом. В условиях эпидемиологической ситуации жить и работать всем приходится по-новому. В первую очередь пришлось перестраиваться всей системе образования. Все участники образовательного процесса столкнулись с множеством трудностей на самоизоляции.

В связи с переходом большей части вузов России на дистанционный формат обучения, который способствует развитию малоподвижного образа жизни и в целом негативно отражается на здоровье учащихся в условиях самоизоляции и ускорения темпов распространения коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации. При переходе на обучение с помощью дистанционных образовательных технологий возникают риски и негативные факторы, которые необходимо нивелировать: нарушения требований

СанПиН для образовательных организаций в части ограничения непрерывной работы на компьютере обучающихся, перегрузка обучающихся заданиями, увеличение нагрузки на преподавателей и т. д.

Исходя из вышесказанного проблема сохранения здоровья, профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни обучающихся в период дистанционного обучения является одной из наиболее актуальных проблем образования.

Увеличение психологической и эмоциональной нагрузки обучающихся в период дистанционного обучения требует разработки специальных подходов к образовательным технологиям. Необходимо отметить, что в вузах обучаются студенты с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями, а также инвалиды. Это требует индивидуальных подходов к образовательному процессу, организованному в информационной электронной среде, разработке индивидуальных образовательных траекторий и поддержки здоровья.

При соблюдении технологии здоровьесберегающего обучения можно сохранить психологическое и физическое состояние обучающегося. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему, создающую условия для сохранения и укрепления физического, психического, интеллектуального здоровья обучающихся, а также физкультурно-оздоровительные, образовательные, психологические, педагогические, медико-гигиенические и другие мероприятия, направленные на эти цели.

В период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 Союз охраны психического здоровья на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения разработал специальные рекомендации для подростков и родителей о том, как организовать процесс обучения в удаленном формате. Рекомендации предназначены для специалистов психологической службы в системе образования и активно использовались в образовательных учреждениях.

С понятием физической нагрузки связывают физические качества, которые определяются как социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. В современной спортивной науке принято выделять следующие физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость и т. д. На основе этого можно выделить основные принципы развития некоторых физических качеств при проектировании самостоятельных занятий. А именно: мотивация, отсутствие спешки, регулярность занятий, где уделяется время разминке и сбалансированному развитию всех физических качеств.

Действительно, если при традиционном формате обучения студент получал достаточное количество движений через постоянное перемещение внутри университета, то в условиях ДО, сопровождаемых режимом самоизоляции, физические нагрузки сводятся к минимуму. Кроме того, дисциплина «Физическая культура» в связи с очевидными особенностями образовательного процесса стала наименее компенсируемой при дистанционном формате.

Дистанционный формат обучения значительно повлиял на уровень физической активности студентов. Такой формат обучения располагает к малоподвижному образу жизни, что влечет за собой негативные последствия для здоровья [2, с. 197]. Но при этом можно восстановить естественный уровень физической активности, так как у студентов, активно занимающихся спортом, выстраивается определенный режим дня, повышается жизненный тонус, работоспособность, мотивация, вырабатываются волевые качества. Но тем не менее многие в силу определенных причин не могут этого сделать:

1. Недостаток времени. В результате исследования выяснилось, что основной причиной дефицита физической активности в условиях ДО является недостаток времени, вызванный большим объемом учебной нагрузки. В таких условиях выполнение регулярных физических упражнений действительно может показаться затруднительным.

2. Отсутствие необходимого оборудования. На данный момент существует множество способов поддерживать необходимый уровень физической активности даже в домашних условиях, не требующих наличия оборудования: упражнения на гибкость (растяжки, наклоны), силовые упражнения (приседания, отжимания), упражнения на выносливость (бёрпи) и т.д. Также в открытом доступе содержится большое количество готовых комплексов легковыполнимых в домашних условиях упражнений.

3. Неспособность самостоятельно подобрать упражнения. Первым шагом к правильному выбору упражнений при самостоятельных занятиях является грамотное распределение физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма.

Так как дистанционный формат обучения предполагает длительное пребывание тела в сидячем положении, то его негативное влияние в наибольшей степени может отразиться на органах зрения, опорно-двигательном аппарате, мышцах и суставах человека. С целью минимизации данного негативного влияния существуют практические рекомендации [1, с. 29] по организации физической активности и поддержанию здорового образа жизни в период дистанционного обучения:

1. Во время дистанционного обучения обучающимся необходимо поддерживать привычный уровень физической активности, чтобы не допустить замедления обменных процессов в организме и тем самым снижения иммунитета. Для поддержания здоровья организма достаточно уделять время физическим нагрузкам средней интенсивности 5 раз в неделю по 30 минут или 3 раза в неделю по 20 минут при интенсивных нагрузках, что в целом способно улучшить общее состояние здоровья студентов.

2. Особое внимание следует уделить следующим типам физических упражнений:

а) с высокой интенсивностью: упражнения на развитие силовых качеств (подтягивания, отжимания), гибкости (повороты корпуса, растяжки, скручивания); упражнения на развитие равновесия и координации движений, выносливости, ловкости и скорости реакции;

б) с низкой интенсивностью (релаксирующие, расслабляющие): упражнения на расслабление мышц глаз, улучшение мозгового кровообращения, снятие утомления с плечевого пояса, рук и мышц туловища.

3. В период дистанционного обучения при работе за компьютером необходимо соблюдать безопасное расстояние в 35–40 см между монитором и глазами обучающегося. По возможности хотя бы на 1 день в неделю полностью исключить работу за компьютером. Также необходимо выполнять зрительную гимнастику в соответствии с требованиями СанПиН.

4. Необходимо отслеживать настроение и сон. Апатия, раздражительность, бессонница могут быть последствиями гиподинамии, в этих случаях необходимо увеличить объем посильной физической нагрузки и отказаться от использования электронных устройств не менее чем за 2 часа до сна.

5. В условиях дистанционного обучения для поддержания жизненных сил организма, помимо физической активности, большое внимание также следует уделить здоровому питанию. Для умственной деятельности полезно употреблять продукты, богатые растительными и животными белками, так как белок необходим для ускорения процессов мышления и повышения умственной деятельности, а также протеин, клетчатку и кальций:

это, прежде всего мясо, птица, рыба, молочные продукты, свежие овощи и фрукты. Не следует забывать и о питьевом режиме, больше употреблять натуральных соков, зелёного чая с антиоксидантами, пить чистую воду.

Несмотря на то что дистанционный формат обучения существенно снижает естественный уровень физической активности, самостоятельные занятия физическими упражнениями способны обеспечить студентов не только минимально необходимым, но и достаточным для здорового развития объемом физических нагрузок. Приведенные рекомендации призваны помочь желающим самостоятельно заниматься и преодолевать стоящие перед ними трудности.

Таким образом, в условиях перехода на дистанционное обучение грамотно и правильно подобранные комплексы упражнений с учетом индивидуальных физических нагрузок смогут обеспечить для учащихся полноценный двигательный режим и сохранить физическое здоровье.

Литература

1. Татьяненко А.А., Татьяненко С.А. Здоровье студентов в период дистанционного обучения // Международный журнал экспериментального образования. 2021. № 2. С. 26-30.
2. Милько М.М., Гуремина Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 195-200.
3. Тарабарина Е.В., Кононец В.В., Диденко Т.И., Корепанов С.К. Дистанционный курс по физической культуре для студентов специальной медицинской группы // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 2.
4. WHO Mental Health Considerations during COVID-19Outbreak. <https://clck.ru/Ywxb8>

© Мальцева Л.В., Харитонова Н.Ю., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/68>*Мамонтова Е.В., Кинах О.Н., Кислюк А.В.**Спортивная школа олимпийского резерва,**г. Нижневартовск, Россия*

**ОПЫТ РАБОТЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДА
НИЖНЕВАРТОВСКА «СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»
С ЛЮДЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА
И ДРУГИМИ МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Аннотация. В статье представлен опыт работы с лицами, страдающими расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями. Проведен анализ нормативно-правовой, методической базы по организации тренировочного процесса. Проведен анализ участия в соревнованиях различного уровня. Полученные результаты дают возможность утверждать, что использование средств адаптивной физической культуры является эффективным, а в ряде случаев и единственной возможностью реабилитации и социальной адаптации детей с РАС и другими ментальными нарушениями, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: лица с расстройствами аутистического спектра, адаптивная физическая культура, тренировочный процесс, адаптивный спорт.

*Mamontova E.V., Kinakh O.N., Kislyuk A.V.**Olympic Reserve Sports School,**Nizhnevartovsk, Russia*

**WORK EXPERIENCE OF THE MUNICIPAL AUTONOMOUS INSTITUTION
OF NIZHNEVARTOVSK "OLYMPIC RESERVE SPORTS SCHOOL" WITH PEOPLE
WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS AND OTHER MENTAL DISORDERS**

Annotation. The article presents the experience of working with people suffering from autism spectrum disorders and other mental disorders. The analysis of the regulatory, methodological framework for the organization of the training process is carried out. The analysis of participation in competitions of various levels is carried out. The results obtained make it possible to assert that the use of adaptive physical culture is effective, and in some cases, the only possibility of rehabilitation and social adaptation of children with autism spectrum disorder and other mental disorders, disabled people and persons with disabilities.

Keywords: persons with autism spectrum disorders, adaptive physical culture, training process, adaptive sports.

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее – Учреждение) является одной из самых больших спортивных школ в Ханты-Мансийском автономном округе – Югры, предоставляющей услуги людям с РАС и другими ментальными нарушениями.

Адаптивная физическая культура представляет собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и приспособление к

естественной социальной среде людей, имеющих ограниченные физические возможности, что позволяет преодолевать психологические барьеры, которые мешают им жить полноценной жизнью [3].

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, имеющий положительный опыт в реализации социальных программ для людей с ограниченными возможностями здоровья, стал экспериментальной площадкой по разработке моделей и механизмов вовлечения их в занятия адаптивной физической культурой и спортом («фокус группа» «Адаптивная физическая культура»). Это стало возможным в рамках реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни». На основании Концепции комплексного сопровождения людей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2022 года в Учреждении уделяется особое внимание данной категории граждан. В условиях Учреждения оказываются следующие услуги:

- проводятся тренировочные занятия по адаптивной физической культуре и спорту для лиц с интеллектуальными нарушениями по дисциплинам «плавание», «легкая атлетика», «лыжные гонки»;
- проводятся физкультурно-оздоровительные занятия по физкультурно-оздоровительной программе по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями по дисциплине «легкая атлетика»;
- популярностью пользуются физкультурно-оздоровительные занятия по физкультурно-оздоровительной программе по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями по дисциплине «плавание»;
- проводятся физкультурно-оздоровительные занятия по физкультурно-оздоровительной программе по настольному теннису;
- апробируется Всероссийская авторская программа терапевтического спорта «Льжи мечты. Ролики».

Занимающиеся в спортивной школе имеют возможность посещать плавательный бассейн, пользоваться услугами сауны. Для населения оказываются услуги по прокату спортивного инвентаря (палки для скандинавской ходьбы, лыжи, коньки, коньки роликовые, самокат, тубинг), предоставляется возможность пользоваться катком. Также популярностью пользуется посещение тренажерного зала. Известно, что занятия физической культурой и спортом, как и участие в спортивных мероприятиях, помимо прямого позитивного воздействия на организм людей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями способствуют восстановлению психического равновесия, возвращению чувства уверенности в себе, дают возможность возобновить контакт с окружающим миром. По данным статистических отчетов в течение 2020 и 2021 годов 359 людей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями приняли участие в следующих городских мероприятиях:

- физкультурное мероприятие в рамках городской Спартакиады среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, посвященное Дню защиты детей (май 2021 года, г. Нижневартовск);
- физкультурное мероприятие среди лиц с ограниченными возможностями здоровья «Спорт для всех» (июнь 2021 г., г. Нижневартовск);
- физкультурное мероприятие «Открытый шахматно-шашечный турнир среди лиц с ограниченными возможностями» (август 2021 г., г. Нижневартовск);

- физкультурное мероприятие «Веселые старты» среди лиц с ограниченными возможностями здоровья посвященное Дню Физкультурника (август 2021 г., г. Нижневартовск);
 - Чемпионат и первенство города Нижневартовска по парабадминтону среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (март 2021, г. Нижневартовск);
 - Чемпионат и первенство города Нижневартовска по лыжным гонкам среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (март 2021 г., г. Нижневартовск);
 - Чемпионат и первенство города Нижневартовска по плаванию в зачет городской Спартакиады среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (май 2021 г., г. Нижневартовск);
 - Чемпионат и первенство города Нижневартовска по пауэрлифтингу в зачет городской Спартакиады среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (май 2021 г., г. Нижневартовск);
 - Чемпионат и первенство города Нижневартовска по настольному теннису в зачет городской Спартакиады среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (май месяц 2021 г., г. Нижневартовск);
 - Чемпионат и первенство города Нижневартовска по лёгкой атлетике в зачет городской Спартакиады среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (май 2021 г., г. Нижневартовск);
 - Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по настольному теннису среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (октябрь 2021 г., г. Нижневартовск);
 - Открытый чемпионат и первенство города Нижневартовска по плаванию среди лиц с ограниченными возможностями здоровья (октябрь 2021 г., г. Нижневартовск);
 - Чемпионат и первенство лыжным гонкам, в зачет Параспартакиады и Сурдспартакиады Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (февраль, г. Ханты-Мансийск);
 - Чемпионат и первенство по плаванию, в зачет Параспартакиады и Сурдспартакиады Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (февраль 2021 г., г. Сургут);
 - Чемпионат и первенство по легкой атлетике, в зачет Параспартакиады и Сурдспартакиады Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (май 2021 г., г. Ханты-Мансийск);
 - Специальная Спартакиада Ханты-Мансийского автономного округа – Югры среди детей и подростков (сентябрь 2021 г., г. Ханты-Мансийск);
 - Зимняя Специальная Спартакиада Ханты-Мансийского автономного округа – Югры среди детей и подростков с нарушением интеллекта (март 2021 г., г. Ханты-Мансийск);
- Чемпионат и первенство по настольному теннису в зачет Параспартакиады и Сурдспартакиады Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (октябрь 2021 г., г. Ханты-Мансийск). Дети и взрослые люди с расстройством аутистического спектра и другими ментальными нарушениями нуждаются в постоянном присмотре, уходе, заботе, обучении со стороны не только своих родителей, но и со стороны специалистов. У данной категории людей, как правило, нарушены способности к общению, построению социальных контактов, самообслуживанию, отмечаются когнитивные нарушения, а также наблюдаются другие проблемы [1].

При организации работы с людьми, имеющими расстройства аутистического спектра, специалистами по АФК Учреждения учитываются особенности их развития, а также подбираются соответствующие формы и методы коррекционного воспитания и обучения. В процессе занятий учитываются особенности имеющихся нарушений, специфические

проявления потребностей в общении, подбираются наиболее подходящие вербальные и невербальные формы общения. Специалисты, работающие с таким контингентом, учитывают не только особенности поведения, но и имеющиеся интересы к различным видам деятельности, решают задачи нормализации поведения и налаживания социального взаимодействия [2].

В 2020–2021 годах в Учреждении осуществляли свою трудовую деятельность шесть тренеров-преподавателей по АФК, пять инструкторов-методистов по АФК, один заведующий отделением. Для обеспечения подготовки квалифицированных специалистов по АФК, предоставляющих услуги комплексного сопровождения детей и молодых инвалидов с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями с учетом современных технологий в рамках междисциплинарной команды специалистов Учреждением на постоянной основе ведется работа по обучению специалистов по АФК, повышению их квалификации, организуется участие в семинарах по направлению адаптивной физической культуры.

Важной задачей Учреждения выступает межведомственное взаимодействие и междисциплинарный подход при организации системы тренировочного процесса с занимающимися с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями. Учреждением ведется кластерное взаимодействие с казенным общеобразовательным учреждением Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижеварттовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 2», казенным учреждением ХМАО – Югры «Нижеварттовская общеобразовательная санаторная школа», инклюзивным центром «Алые паруса», БУ ХМАО-Югры «Центр адаптивного спорта ХМАО-Югры». Согласно протоколу тарификационной комиссии, в Учреждении за 2020–2021 год занимались в секциях по виду спорта «спорт с интеллектуальными нарушениями» (дисциплины – плавание, легкая атлетика, настольный теннис) и по Всероссийской авторской программе терапевтического спорта «Лыжи мечты. Ролики» 70 детей и подростков, взрослых. Совместными усилиями тренерского и инструкторского состава спортсменами было завоевано 76 медалей (золотых – 35, серебряных – 27, бронзовых – 14) на городских и окружных спортивных мероприятиях.

За 2020–2021 года бюджетным учреждением ХМАО-Югры «Центр адаптивного спорта» было передано Учреждению на безвозмездной основе оборудование и инвентарь для реализации физкультурно-оздоровительной программы по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – легкая атлетика, плавание). Специалистами АФК были разработаны нормативно-правовая (внесение АФК в Устав Учреждения) и методическая база по организации тренировочного процесса для детей и инвалидов с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями с учетом лучшего отечественного и зарубежного опыта. К числу основных методических разработок относятся:

- программа спортивной подготовки по виду спорта – спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплины – плавание, легкая атлетика);
- программа физкультурно-оздоровительной направленности по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – легкая атлетика);
- программа физкультурно-оздоровительной направленности по адаптивной физической культуре для лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – плавание);
- программа физкультурно-оздоровительной направленности по настольному теннису.

Для обеспечения избирательности мер социальной поддержки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в различных жизненных ситуациях в Учреждении разработан и реализуется алгоритм оказания ситуационной помощи. Реализация многопрофильной ситуационной помощи осуществляется в соответствии с индивидуальной программой реабилитации каждого лица, нуждающегося в помощи. Также заключено 4 договора на поставку и монтаж оборудования в рамках муниципальной программы «Доступная среда в городе Нижневартовске на 2021–2026 гг.».

На данный момент можно отметить, что лица с ограниченными возможностями здоровья города Нижневартовска имеют возможность активно заниматься адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе и люди с расстройством аутистического спектра и другими ментальными нарушениями. Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа олимпийского резерва» ставит перед собой высокие цели: не только вырастить высококлассных спортсменов, будущих участников Паралимпийских игр, Сурдлимпийских и Специальных игр, но и сделать адаптивную физическую культуру и спорт в городе Нижневартовске доступными для всех людей с ограниченными возможностями, потому что массовая физическая культура обладает огромным социальным потенциалом. Использование средств адаптивной физической культуры является эффективным, а в ряде случаев и единственной возможностью реабилитации и социальной адаптации детей с РАС и другими ментальными нарушениями, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Литература

1. Арцибасова Т.Н., Марущак Е.Б. О проблемах тьюторского сопровождения детей с расстройством аутистического спектра в инклюзивной школе // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. 2021. № 1. С. 123-127.
2. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Воробьева А.Е. Влияние адаптивной физической культуры на развитие двигательной активности детей с расстройствами аутистического спектра // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 74-8. С. 91-94.
3. Логвинова Я.В., Слепухина А.А., Проскурина Е.Ф. Адаптивная физическая культура как способ повышения социальной активности инвалидов // Вестник современных исследований. 2018. № 11.1 (26). С. 108-110.

© Мамонтова Е.В., Кинах О.Н., Кислюк А.В., 2021

УДК: 9.93.930.85

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/69>*Маторин Д.О.**ORCID: 0000-0002-9290-8301, канд. пед. наук;**Карелин А.Ю.**ORCID: 0000-0002-5983-2659;**Гасанханов Ш.З.**ORCID: 0000-0003-4315-4272;**Бодров В.В.**ORCID: 0000-0003-0311-9528**Саратовский военный Краснознамённый институт
войск национальной гвардии Российской Федерации,
г. Саратов, Россия*

СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Аннотация. В статье рассматривается состояние проблемы развития морально-волевых качеств курсантов в научной литературе, способы и методики ее решения. Описываются подходы и методы, используемые в ходе учебно-воспитательного процесса. Определяется состав морально-волевых качеств личности курсанта, их роль в жизни человека, анализируются способы их диагностирования. Выявляются наиболее оптимальные формы учебной деятельности, непосредственно направленные на развитие профессионально значимых волевых качеств курсантов в соответствии со спецификой их будущей деятельности.

Ключевые слова: волевые качества, курсант, учебно-воспитательный процесс, личность, профессиональная деятельность.

*Matorin D.O.**ORCID: 0000-0002-9290-8301, Ph.D.,**Karelin A.Yu.**ORCID: 0000-0002-5983-2659;**Gasankhanov Sh.Z.**ORCID: 0000-0003-4315-4272;**Bodrov V.V.**ORCID: 0000-0003-0311-9528**Saratov Military Red Banner Institute
of troops of the Russian Federation
National Guard, Saratov, Russia*

STATE OF THE PROBLEM OF DEVELOPMENT OF MORAL-WILLED QUALITIES OF COURSERS IN SCIENTIFIC LITERATURE

Annotation. The article examines the state of the problem of the development of moral and volitional qualities of cadets in the scientific literature, the ways and methods of its solution. The approaches and methods used in the course of the educational process are described. The composition of the moral and volitional qualities of the personality of the cadet is determined, the methods of their diagnosis are analyzed. The most optimal forms of

educational activity are revealed, directly aimed at the development of professionally significant volitional qualities of cadets in accordance with the specifics of their future activities.

Keywords: volitional qualities, cadet, educational process, personality, professional activity.

Анализ современной научной литературы, рассматривающей морально-волевые качества курсантов высших военных учебных заведений показывает, что волевое поведение является одним из ключевых и значимых факторов успешности в различных видах их жизнедеятельности, в том числе и профессиональной. Как зарубежные, так и отечественные источники указывают на существенную, неоспоримую роль волевых проявлений человека в процессе обучения и рассматривают их развитие, как одно из приоритетных направлений и путей формирования профессионально значимых качеств.

Будущему офицеру необходимо устойчивое проявление волевых качеств, наряду с хорошей физической и теоретической подготовкой, крепкое здоровье и, как следствие, готовность к успешной профессиональной деятельности. Строгое выполнение поставленных руководством служебно-боевых задач, морально-психологический климат в воинском коллективе, способность сдерживать и контролировать свои эмоции, а также считаться с требованиями конкретной ситуации, и коллектива в частности, во многом зависят от способности успешно регулировать свое поведение всеми без исключения военнослужащими. В связи с этим, значение наличия у каждого военнослужащего развитой системы волевых качеств для осуществления активной профессиональной деятельности имеет острую необходимость.

Как показывают исследования по проблемам развития волевых качеств, их формирование и становление начинается еще в детском возрасте и продолжается в течение всей жизни, поэтому целенаправленная работа в этом направлении должна стать одной из приоритетных задач учебно-воспитательного процесса в период профессиональной подготовки в военном ВУЗе [4].

Широкую разработку вопросов развития морально-волевых качеств курсантов высших военных учебных заведений начали осуществлять в конце 40-х годов прошлого столетия. В ранних научных исследованиях, изучающих развитие волевой сферы личности будущего офицера, рассматриваются разнохарактерные причины, способствующие в той или иной степени проявлению волевых качеств, определяются роль и значение воли в профессиональной деятельности военнослужащих, динамика проявления воли в боевой обстановке, даются актуальные, на тот момент времени, рекомендации по развитию волевых проявлений курсантов непосредственно в процессе обучения.

Теоретические аспекты формирования и развития морально-волевых качеств личности человека наиболее ярко представлены в исследованиях Л.И. Божович, Т.В. Драгуновой, А.Г. Ковалева, И.С. Кона, В.А. Крутецкого, А.С. Макаренко, Ф. Райс, И.Ф. Сवादковского, А.В.Симоненко и др. Ими подчеркивается, что уже к юношескому возрасту уже накоплен достаточный опыт морально-волевого и нравственного поведения, что определяет особую восприимчивость к целенаправленному процессу педагогического руководства по развитию волевой сферы в последующие годы взросления человека.

Рассматривая процесс развития волевых качеств курсантов, возникает острая необходимость учитывать их морально-нравственную составляющую, которая заключается в формировании необходимых представлений, взглядов, убеждений и навыков, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии высокого чувства патриотизма, преданности своему коллективу и профессиональной деятельности.

Существует ряд научных работ, посвященных вопросам волевого поведения у курсантов, проходящих обучение в ВУЗах ВНГ РФ, которые указывают на то, что изучение этой проблемы в большинстве случаев является одной из задач при исследовании профессиональной подготовки курсантов к своей будущей деятельности. Так, в работе В.Л. Зверева и А.Б. Дмитриевой подчеркнута необходимость в формировании у курсантов профессионально значимых качеств, в число которых входят и волевые качества: целеустремленность, решительность, настойчивость, инициативность, самостоятельность, ответственность, выдержка.

В настоящее время регулярно проводятся научные работы в области разработки педагогических методов и форм наиболее успешной организации учебной деятельности, влияющей на формирование эмоционально-волевой устойчивости и стабильности проявлений личностных качеств у обучающихся в военных ВУЗах. Так, И.Ф. Бережная и Р.В. Коточигов определяют, что в процессе обучения необходимо отдавать предпочтение методикам и технологиям по организации образовательного процесса, которые способствуют самоконтролю процесса обучения со стороны самих обучающихся, активно развивают такие необходимые в военной деятельности волевые качества личности, как самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, самоконтроль.

Большинством исследователей считается, что мораль и нравственность представляют собой комплекс исторически сложившихся норм, активно регулирующих поведение человека в коллективе. В связи с такой постановкой вопроса, морально-волевое воспитание является важнейшей составной частью общего воспитания и включает в себя формирование сознательности, правдивости, честности, дисциплинированности, ответственности, настойчивости, целеустремленности, что в свою очередь, должно быть присуще каждому современному офицеру [2]. Морально-нравственные качества курсанта, выступающие как свойство характера и раскрывающие индивидуальные черты поведения, являются определяющим элементом его личности.

По мнению многих авторов, одним из наиболее эффективных подходов, позволяющих успешно осуществлять процесс формирования нравственно-волевых и морально-волевых качеств обучающихся, является деятельностный, ведь только при комплексном использовании всех доступных форм обучения военных вузов и в процессе самой деятельности возможно полноценное развитие необходимых профессионально-значимых и волевых качеств.

Одним из определяющих условий развития волевых качеств является проведение комплекса мероприятий, направленных на формирование ценностных представлений об эталоне морально-волевого и нравственного поведения. Такое условие предполагает акцентированное воспитательное воздействие преподавателя на моральный, когнитивный, мотивационный, эмоциональный, рефлексивный и поведенческий компоненты сложной структуры морально-волевых качеств личности. Осуществляется это посредством систематических бесед, разъяснения различных ситуаций, сопровождающихся их анализом на основе нравственных ориентиров, напрямую взаимосвязанных с проявлениями морально-волевых качеств (инициативности, выдержки, самообладания, ответственности, смелости, решительности, настойчивости).

Проблема воли и ее проявлений (волевых качеств), а также воспитание и развитие ее качеств у будущих офицеров по своему характеру сложна и многогранна. Так, теоретическая разработка конкретных вопросов, преимущественно в практическом значении, и к сегодняшнему дню не получила достаточно полного исследования и освещения. Недостаточно раскрыты и озвучены вопросы по изучению способов и методик развития

волевых качеств у курсантов, а также диагностического аппарата. Отдельные научные труды в общем раскрывают сущность данной проблемы с разных сторон, однако, многие из них все-таки взаимоисключают друг друга. И в настоящее время, по мнению современных исследователей, существует острая необходимость в наиболее объективных рекомендациях по организации волевой подготовки курсантов, конкретным методикам их дальнейшей реализации [5; 6].

Экспериментальные исследования в этой области все же предлагают авторские диагностические аппараты, способствующие в режиме реального времени получению результатов применения педагогических моделей и систем по решению проблем развития волевых качеств, однако, регулярно возрастающие требования к личности молодого офицера определяют необходимость их дальнейшего совершенствования и модернизации. Существует потребность и в актуальных методиках как по стороннему развитию, так и по самовоспитанию воли и волевых качеств самими курсантами.

Многие авторы научных исследований в области развития волевых качеств у курсантов считают, что комплексное и дифференцированное изучение волевых качеств курсантов возможно только на объективной основе (базе). Такими объективными показателями определяют их проявления в конкретной ситуации и деятельности. По их мнению, изучение волевых качеств именно в таком контексте позволяет: а) определить проявления воли курсантов в двух основных направлениях их будущей профессии: как военных специалистов и как командиров-воспитателей, профессиональных организаторов и руководителей; б) определить и выявить характерные признаки в каждом из направлений, дающих возможность наиболее объективно и с разных сторон оценивать уровни проявлений волевых качеств; в) выяснить, как проявляется воля в различных условиях жизни курсантов (при интересной и неинтересной деятельности, при отрицательном и положительном отношении к ней, при преодолении препятствий с различными степенями трудности, и при дифференциальном временном интервале волевого усилия; г) рассмотреть уровни проявления воли на всех этапах волевого действия; д) определить какими именно волевыми качествами обладает каждый курсант, в какой степени, а также как они влияют на деятельность.

Проблема волевой сферы личности курсантов затрагивает многие научные исследования в педагогике и психологии. Так, анализ научных работ, посвященных вопросам волевой деятельности курсантов, проходящих обучение в военных ВУЗах, указывает на то, что изучение этой проблемы приоритетно к исследованиям их профессиональной подготовки. Так, в работе В.Л. Зверева и А.Б. Дмитриевой отмечена необходимость в формировании в ходе обучения профессионально важных качеств, в числе которых такие как: целеустремленность, решительность, настойчивость, смелость, самостоятельность, ответственность и самообладание. На регулярной основе проводятся работы в области разработок педагогических методов и форм организации такой учебной деятельности, которая направлена на конкретное формирование эмоционально-волевой устойчивости. Так указывается, что при обучении курсантов необходимо отдавать предпочтение технологиям и методикам, способствующим такой организации образовательного процесса, который оставляет возможность для непосредственного самоконтроля лично своего процесса обучения со стороны обучающихся, что развивает такие волевые качества личности, как самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, самоконтроль, а также способность умение рационально планировать время.

Современные исследователи полагают, что воспитание воли и развитие ее качеств как одного, так и всего необходимого комплекса, осуществляется на основе формирования направленности личности, к самостановлению системы высоких морально-нравственных

мотивов, где решающее значение имеет формирование мировоззрения, глубоких патриотических убеждений и чувств. Воспитание воли и развитие ее проявлений основываются на совершенствовании разностороннего мышления, а также таких качеств, как находчивость, сообразительность, умение оценивать обстановку, правильно принимая решения, использовать для достижения поставленной задачи создавшиеся условия и все необходимые средства. Неограниченными возможностями волевого развития обладают все, без исключения, виды профессиональной подготовки курсантов, особенно комплексные, тактические занятия и физическая подготовка [1].

Педагогический процесс формирования и развития волевых качеств курсантов необходимо включает в себя и становление их нравственного компонента, а именно: воспитание гражданской зрелости, общечеловеческих идеалов и принципов, высоких нравственных потребностей, общественной активности, интересов и мотивов деятельности, долженствования. Их нравственная направленность и моральные основы воли обеспечивают успешное формирование активной гражданской позиции личности будущего офицера, обладающей способностью изначально логически обоснованно ставить цели, и в дальнейшем принимать осознанно-этические решения, претворяя их в жизнь, несмотря на встречающиеся трудности.

В практике обучения и воспитания курсантов военных ВУЗов многими исследователями этой многогранной проблемы значительное место уделяется физической подготовке. По их мнению, она в большой степени способствует выработке необходимых для профессиональной деятельности психических качеств и свойств личности. В этом аспекте возможности учебной дисциплины «Физическая подготовка» достаточно обширны.

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» в военных вузах СНГ РФ включает различные разделы: «Гимнастика и атлетическая подготовка», «Боевые приемы», «Преодоление препятствий», «Ускоренное передвижение и легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные и подвижные игры», «Военно-прикладное плавание». Каждый из этих разделов в полной степени обеспечивает возможность формирования необходимых волевых качеств: дисциплинированности, организованности, настойчивости, целеустремленности, самообладания, выдержки, терпеливости, смелости, решительности, ответственности.

Существует достаточное количество авторских подходов к развитию волевой личности курсантов, так в своих работах А.Г. Макаров, успешно исследуя проблемы спортивной этики и морально-нравственного воспитания курсантов, использовал методы нравственного просвещения на занятиях физической подготовкой. Автор пришел к выводу, что целенаправленное, планомерное использование комплекса различных форм и методов нравственного просвещения на занятиях физической подготовкой эффективно способствует повышению уровня их нравственного сознания и поведения, расширяя круг нравственных знаний и ценностных представлений, что в свою очередь позволяет повысить уровень проявления волевых качеств.

Один из основоположников теории физического воспитания, профессор А.Д. Новиков разработал принципиально важное положение о том, что любое качество человека может быть воспитано только через какого-либо рода деятельность, что нельзя сделать человека смелым, мужественным, только беседами об этом. Человека (обучаемого) необходимо ставить в такие условия, которые требуют проявления требуемого качества.

В процессе занятий физической подготовкой в военном учебном заведении для курсантов создаются такие условия, которые требуют проявления основного и необходимого набора (комплекса) морально-волевых качеств. Целенаправленным подбором средств и

методов физической подготовки можно акцентированно и успешно воздействовать на личностные качества курсантов, способствуя, в свою очередь, формированию необходимых волевых качеств и свойств личности. Разнообразные физические и спортивные ситуации моделируют возможную боевую и служебную обстановку. Так, например, сформированная привычка соблюдения требований безопасности и предупреждения травматизма при выполнении физических упражнений на учебных занятиях переносится в повседневную и служебную деятельность [3]. Регулярное и сознательное преодоление трудностей и препятствий, связанных с занятиями физической подготовкой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, возникающим чувством усталости, уверенность в себе при выполнении различных по сложности упражнений, способствуют формированию морально-волевых качеств.

Важнейшими задачами волевой подготовки, стоящими перед курсантом в процессе обучения, и на занятиях физической подготовкой в частности, являются: 1) научиться в максимальной степени мобилизовывать свои внутренние ресурсы для достижения поставленных целей; 2) научиться успешно во всех ситуациях управлять своим эмоциональным состоянием; 3) воспитать у себя такие морально-волевые качества, как: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость, выдержку, самообладание, самостоятельность, инициативность.

Подробный анализ научных источников показывает, что состояние проблемы развития волевых качеств является открытой, для многих волевых качеств методики оценки уровня их сформированности и развития пока еще недостаточно изучены или не разработаны. Отсюда возникает необходимость в доступных методиках, которые позволили бы рассматривать процесс развития волевых качеств более объективно, эффективно повышать их уровни развития, моделировать ситуации, требующие проявления морально-волевых качеств, количественно измерять степень их проявления.

Литература

1. Агафонов Т. И. О волевых проявлениях личности в затрудненных условиях // Вопросы психологии. 1956. № 5. С. 42-46.
2. Белоусов А.В. Воспитание волевых качеств у офицеров методом создания игровых ситуаций в ходе практических занятий // Инновации в образовании. 2005. № 4. С. 11-35.
3. Ильин Е.П. Связь волевых качеств с индивидуальным стилем деятельности // Экспериментальные исследования волевой активности. Рязань, 1986. 286 с.
4. Калинин В.К. К вопросу о волевом усилии // Ученые записки РПИ. Проблемы формирования личности и волевой процесс. Рязань, 1968. Т. 59. С. 1-37.
5. Петяйкин И.П. Развитие решительности при использовании разных методов адаптации к «опасной» ситуации (при наличии и отсутствии страховки) // Психофизиология. Л., 1979. 181.
6. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М., 1969. С. 8-11.

© Маторин Д.О., Карелин А.Ю., Гасанханов Ш.З., Бодров В.В., 2021

УДК 796.015.68:796.07

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/70>*Минковская З.Г.**ORCID: 0000-0003-0307-9175;**Азимок О.П.**ORCID: 0000-0001-6592-7737;**Хорошко С.А.**ORCID: 0000-0003-2334-4845**Гомельский государственный медицинский университет,
г. Гомель, Республика Беларусь*

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы уровня физической и технической подготовленности юных баскетболистов в трёхлетней ретроспективе. Целью исследования явилось определение динамики технических и физических параметров подготовленности юных спортсменов в течение учебного года. В работе приводится статистический сравнительный анализ данных показателей.

Ключевые слова: юные спортсмены, баскетбол, физическая и техническая подготовленность.

*Minkovskaya Z.G.**ORCID: 0000-0003-0307-9175;**Azimok O.P.**ORCID: 0000-0001-6592-7737;**Horoshko S.A.**ORCID: 0000-0003-2334-4845**Gomel State Medical University,
G. Gomel, Republic of Belarus*

RETROSPECTIVE ANALYSIS OF THE LEVEL OF PREPAREDNESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Annotation. The article deals with the issues of the level of physical and technical readiness of young basketball players in a three-year retrospective. The aim of the study was to determine the dynamics of technical and physical parameters of the readiness of young athletes during the academic year. The paper provides a statistical comparative analysis of these indicators.

Keywords: young athletes, basketball, physical and technical fitness.

Развитие физических качеств и становление техники движений юных спортсменов в игровых видах спорта во многом определяется характером задаваемой нагрузки и ответной реакцией функциональных систем организма [6, с. 7; 9, с. 329; 13, с. 124]. Технические элементы игровой деятельности являются краеугольным камнем тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки спортсменов [5, с. 221; 15, с. 81]. Основой правильности понимания технических действий являются кинематические характеристики движений, характерные для данного вида спорта [2, с. 299; 4, с. 20; 10, с. 326]. На основании

этого выделяются модельные параметры двигательного действия с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности [1, с. 378; 16, с. 446].

Уровень физической подготовленности оказывает существенное влияние на характер восприятия технических элементов. Эффективность этой взаимосвязи можно оценить посредством многофункциональных научно-исследовательских стендов, дающих оперативную информацию тренерам [14, с. 121]. Ещё более информативной системой оценки состояния организма является система «Адаптолог-Эксперт» [7, с. 47]. Развитие и становление спортивной формы определяется показателями адаптацией организма к выполнению игровой деятельности и работоспособностью систем организма [8, с. 242]. Одним из информативных показателей изменения уровня работоспособности является изменение лабильных компонентов массы тела спортсмена [11, с. 98; 12, с. 530]. Это предполагает оценку кинезиологических компонентов двигательной деятельности занимающихся и определение структурных компонентов их двигательных действий [3, с. 76].

Для определения уровня физической и технической подготовленности юных баскетболисток, был проведён ретроспективный анализ. Были проанализированы данные 147 юных спортсменок из различных команд Республики Беларусь в возрасте 11–12 лет в трехлетней перспективе.

Технические навыки оценивались с использованием набора тестов. Тесты включали:

- броски мяча в корзину на скорость выполнения (баллы) - игроки выполняли броски из пяти позиций, подбирали мяч после отскока, выполняли ведение мяча в другую обозначенную позицию и повторяли эту последовательность как можно быстрее в течение 60 секунд;
- Пас мяча (баллы) – игроки выполняли пасы от груди о стену, отмеченную шестью мишенями, и, после подбора мяча, перемещаясь в сторону с выполнением повторного паса в течение 30 с;
- Дриблинг (с) – игроки вели мяч, стараясь как можно быстрее преодолеть полосу препятствий, образованной шестью конусами;
- Защитные перемещения (с) – игроки выполняли как можно быстрее боковые перемещения приставным шагом, сохраняя при этом базовую защитную стойку между шестью конусами. Каждый игрок выполнял по три попытки. В качестве результата использовалась сумма второго и третьего испытаний.

Уровень физической подготовленности юных баскетболистов оценивался по следующим тестам, предложенных программой для спортивных школ и используемых тренерами при оценивании физических возможностей, а именно:

- кистевая динамометрия (изометрическая сила) – использовалась для оценки максимальной силы захвата мяча (кгс);
- бег на 5 и 20 м (скорость бега) – для оценки проявления быстроты (с);
- приседания (мышечная сила и выносливость брюшного пресса) - игроки выполнили максимальное количество приседаний за 60 с (к-во раз);
- выпрыгивание вверх и выпрыгивание вверх с разворотом на 180⁰ (взрывная сила ног) (см);
- бросок набивного мяча сидя 3 кг (взрывная сила мышц верхней части тела) – бросок мяча из положения сидя на полу с полностью вытянутыми ногами и спиной к стене (м);
- Т-тест (ловкость и контроль над телом) – быстрое перемещение с изменением направления по образцу Т (с);

– Йо-Йо тест (аэробная нагрузка) - игроки выполняли повторные 40-метровые (2×20 м) пробежки с 10-секундным периодом отдыха между ними (с).

Описательная статистика технических навыков юных баскетболистов в начале, середине и в конце учебного года представлена в таблице 1.

Таблица 1

Параметры технических навыков юных баскетболистов в течение учебного года ($\bar{x} \pm \delta$)

| Технические навыки | сентябрь | январь | июнь | Изменение показателей в течение года | | |
|---|---------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------------|----------|
| | | | | Изменение средних | Т – критерий Стьюдента | |
| | | | | | t | P |
| Броски мяча на скорость выполнения, (баллы) | 26,06 ± 5,57 | 29,24 ± 5,50 | 30,84 ± 5,89 | 4,78 | 0,59 | P > 0,05 |
| Пас мяча, (баллы) | 75,94 ± 11,51 | 78,40 ± 7,82 | 86,80 ± 10,48 | 10,86 | 0,70 | P > 0,05 |
| Дриблинг (с) | 20,67 ± 1,74 | 20,89 ± 1,60 | 19,88 ± 1,57 | -0,79 | 0,34 | P > 0,05 |
| Защитные перемещения (с) | 25,60 ± 2,78 | 24,96 ± 2,22 | 23,49 ± 1,94 | -2,11 | 0,62 | P > 0,05 |

Ретроспективный анализ показал, что юные баскетболисты в течение учебного года улучшали технические показатели. Отмечается увеличение среднего значения скорости выполнения бросков, паса и общего технического мастерства, а также снижение среднего значения времени для выполнения тестов на выполнение атакующих и защитных действий. Вместе с тем, изменение технических навыков в течение учебного года не выявило достоверности различий (P > 0,05)

Таблица 2

Параметры уровня физической подготовленности юных баскетболистов в течение учебного года ($\bar{x} \pm \delta$)

| Тесты физической подготовленности | сентябрь | январь | июнь | Изменение показателей в течение года | | |
|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------------|------------------------|----------|
| | | | | Изменение средних | Т – критерий Стьюдента | |
| | | | | | t | P |
| Кистевая динамометрия (кгс) | 18,42 ± 4,29 | 19,74 ± 5,16 | 21,97 ± 7,11 | 3,55 | 0,43 | P > 0,05 |
| Бег на 5 м (с) | 1,26 ± 0,10 | 1,25 ± 0,07 | 1,23 ± 0,08 | -0,03 | 0,23 | P > 0,05 |
| Бег на 20 м (с) | 3,87 ± 0,30 | 3,82 ± 0,27 | 3,74 ± 0,24 | -0,13 | 0,34 | P > 0,05 |
| Приседания (повторения) | 26,22 ± 5,67 | 28,11 ± 5,54 | 29,56 ± 7,54 | 3,34 | 0,35 | P > 0,05 |
| Прыжок из приседа вверх (см) | 21,78 ± 4,45 | 22,48 ± 4,47 | 23,82 ± 4,13 | 2,04 | 0,34 | P > 0,05 |
| Прыжок с разворотом (см) | 21,49 ± 5,61 | 22,17 ± 5,21 | 23,10 ± 4,45 | 1,61 | 0,22 | P > 0,05 |
| Бросок набивного мяча 3 кг сидя (м) | 2,70 ± 0,53 | 2,92 ± 0,47 | 3,10 ± 0,49 | 0,40 | 0,25 | P > 0,05 |
| Т-тест (с) | 10,70 ± 0,44 | 10,67 ± 0,59 | 10,52 ± 0,74 | -0,18 | 0,21 | P > 0,05 |

| | | | | | | |
|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|------|----------|
| Йо-Йо тест (м) | 702,22 ± 294,69 | 751,43 ± 317,42 | 786,67 ± 341,17 | 84,45 | 0,19 | P > 0,05 |
|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|------|----------|

Результаты ретроспективного анализа позволили выявить сильную нестабильность индивидуальных показателей в развитии технических навыков. Отмечается, что юные баскетболисты имеют неустойчивые траектории развития двигательных навыков. Необходимо отслеживать индивидуальные модели изменения навыков, чтобы планировать и разрабатывать режимы тренировок, соответствующие возможностям каждого игрока.

Ретроспективное исследование технических и физических навыков и возможностей позволило выявить нестабильность изменений индивидуальных навыков в исследуемом возрасте. Более того, результаты показали, что лучший профиль двигательной активности роста имеет решающее значение для поддержания высокого уровня навыков и их повышения. Это предполагает необходимость отслеживания характера развития двигательных навыков юных спортсменов и разрабатывать более конкретные и эффективные режимы тренировок, а также улучшать набор, отбор и развитие двигательных качеств. Более того, предлагается исследовать индивидуальные различия в реакции на регулярные тренировки и соревнования, а также их вариативность. Колебания в эффективности навыков, обнаруженные в этом исследовании, могут быть связаны с индивидуальными различиями в освоении технических навыков.

Литература

1. Бондаренко А.Е., Гайков Э.А., Мочалова Е.А. Модельные параметры нападающего // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева. Воронеж: 2018. С. 374-380.
2. Бондаренко Е.К., Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е. Кинематический анализ броска квалифицированных флорболистов // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы 2-ой Междунар. научно-практической конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева. Воронеж, 2019. С. 298-303.
3. Бондаренко К.К., Новик Г.В., Бондаренко А.Е. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений. Гомель: ГомГМУ, 2021. 134 с.
4. Бондаренко К.К., Бондаренко А.Е. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы VII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 100-летн. юбилею Респ. Башкортостан. Уфа, 2019. С. 18-22.
5. Бондаренко К.К., Маджаров А.П. Исследование соревновательной деятельности гандболистов различной квалификации // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. 2008. Вып. 8. С. 218-223.
6. Бондаренко К.К., Маджаров А.П., Бондаренко А.Е. Оптимизация тренировочных средств гандболистов на основе функционального состояния скелетных мышц // Наука і освіта. 2016. № 8. С. 5-11.
7. Горлова С.Н., Бондаренко К.К. Система «Адаптолог-Эксперт» в диагностике донозологического состояния спортсменок-баскетболисток высокой квалификации // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. 2014. Т. 2(83). С. 46-50.

8. Маджаров А.П., Бондаренко К.К. Планирование тренировочного процесса гандболисток с учетом срочных адаптационных процессов мышечной деятельности // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2018. С. 329-331.

9. Маджаров А.П., Бондаренко А.Е. Оценка кинематических параметров движения в гандболе // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы 2-й Междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти ректора ВГИФК В.И. Сыроева. 2019. С. 325-328.

10. Минковская З.Г., Бондаренко К.К. Взаимосвязь уровня развития физических кондиций баскетболисток с параметрами лабильных компонентов массы тела // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. Воронеж, 2021. С. 95-99.

11. Минковская З.Г., Бондаренко К.К. Лабильные компоненты массы тела баскетболисток как показатель уровня развития физических кондиций // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 529-532.

12. Плескачевский Ю.М. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц // Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство: Тезисы междунар. науч. конф. Минск, 2012. С. 124-125.

13. Коршук М.М. Оценка физической работоспособности бадминтонистов // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В.И. Сыроева. Воронеж: Научная книга, 2018. С. 241-245.

14. Бондаренко К.К. Система управления тренировочным процессом на основе многофункциональных научно-исследовательских стендов // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: материалы IV Междунар. науч.-техн. конф. Минск, 2016. С. 118-122.

15. Bondarenko K.K., Lebed A.D. Kinematic parameters of nodes in tennis serve // Medicine and Physical Education: Science and Practice. 2020. № 2(8). P. 77-83

16. Shilko S.V. and etc. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography // Russian Journal of Biomechanics. 2020. Vol. 24. № 4. P. 439-452.

© Минковская З.Г., Азимок О.П., Хорошко С.А., 2021

УДК 378

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/71>*Мишневa С.Д.**ORCID: 0000-0003-0017-8653;**Симонова И.М., Шухарт Д.В.**Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты интернет-тестирования студентов УрГУПС. Доказано, что сдача зачетов и экзаменов является сильным стрессовым фактором, вызывающим высокий уровень тревожности. В данный период времени необходимо применять профилактические меры, снижающие эмоциональные переживания, что положительным образом сказывается не только на снижении физического напряжения, но и эмоционального.

Ключевые слова: тревожность, сессия, стресс, учебный процесс, профилактика, здоровье, депрессия.

*Mishneva S.D.**ORCID: 0000-0003-0017-8653;**Simonova I.M., Shukhart D.V.**Ural State University of Railway Transport
Yekaterinburg, Russia*

PREVENTION OF EXAMINATION ANXIETY IN STUDENTS

Annotation. The article analyzes the results of the Internet testing of the students of USUPS. It is proved that passing tests and exams is a strong stress factor that causes a high level of anxiety. During this period of time, it is necessary to apply preventive measures that reduce emotional experiences, which have a positive effect not only on reducing physical stress, but also emotional.

Keywords: anxiety, session, stress, educational process, prevention, health, depression.

Большое количество людей нередко используют термин депрессия. Под ней они понимают плохое состояние, печаль или просто, хотят сказать, что сейчас они не в настроении. Под депрессией может пониматься множество проблем, с которыми приходится сталкиваться в обычной жизни, из-за них ухудшается эмоциональное и психическое состояние. Также депрессией называют достаточно быстро проходящее плохое состояние, то есть происходящие в обычной жизни переутомление, упадок духа, подавленность, разочарование. Как правило, эти эмоции подталкивают людей к изменениям и развитию, поэтому нужды в специальном лечении нет. Специалисты используют понятие «депрессия», когда подразумевают клиническую депрессию – большое депрессивное расстройство (БДР). БДР – это состояние, в котором ощущение грусти разы сильное, чем обычно и длится дольше, чем обычно. Также, происходит утрата интереса и удовольствия.

Депрессия от лат. *deprimere* «давить (вниз), подавить» – психическое расстройство, основными признаками которого являются плохое настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие. Депрессивное состояние имеет определенные признаки и характеризуется триадой симптомов:

- снижение и затормаживание двигательной активности
- снижение настроения на постоянной основе
- нарушения в мышлении (Балашова Т.И., Опросник Шкала депрессии В. Зунга (<https://clck.ru/YwyuR>).

В некоторых случаях под депрессией понимается подавленное состояние, оно может продолжаться пару дней, а может и нескольких месяцев, но это состояние не создает симптомов, которые бы усложняли жизнь.

Депрессивное состояние рассматривают, как нарушение психического здоровья в тех случаях, когда встречается продолжительное подавленное настроение, печаль, уныние и другие симптомы, касающиеся мыслей, чувств, поведения и всего организма в целом.

Депрессия редко появляется вследствие одной причины. Причинами депрессии, нуждающимися в лечении, являются разнообразными. Нередко депрессия – это совокупность биологических, психологических и социальных аспектов; изредка появление депрессии может случиться только из-за одной определенной причина. Наследственность, раннее развитие, условия жизни человека устанавливают уровень склонности к депрессии. Вероятность появления депрессии увеличивается, в обстоятельствах тяжелого детства, когда ребенок испытывал физическое, психическое и другое воздействия со стороны его окружения. Депрессия может появиться в результате каких-либо очень грустных, сложных событий. Источником депрессивного состояния может оказаться физическое заболевание. Также депрессию у отдельных людей может появиться из-за приема лекарственных препаратов, наркотических веществ, алкогольных напитков (<https://clck.ru/YwywF>). На основании тяжести симптомов депрессию классифицируют как легкую, средней тяжести и тяжелую. К симптомам депрессии относятся:

- Подавленное настроение. Увеличение плаксивости.
- Дела, которые когда-то доставляли удовольствие, не вызывают интереса.
- Чувство усталости, ощущение того, что энергии не хватает на незначительные действия.
- Мысли о собственной слабости, отсутствие веры в своих силах.
- Преувеличенная самокритика или беспочвенное чувство вины. Ощущение вины появляется по отношению к таким проблемам, на которые человек не в силах повлиять.

Мысли о смерти или самоубийстве, либо же попытки к ним.

Чувство нерешительности, ослабление концентрации внимания. Не получается сосредоточиться.

Психомоторные заторможенность или возбуждение. Может наблюдаться либо оцепенение, либо гиперактивность.

Нарушения сна могут проявляться в трудности засыпания, в прерывистом сне и раннем пробуждении, а также в повышенной сонливости.

- Исчезновение аппетита, снижение веса или наоборот, увеличение аппетита и веса (<https://clck.ru/YwywF>).

Особенно часто с депрессией сталкиваются современные студенты вузов. К ним предъявляются высокие требования. Многим приходится совмещать учебу с работой, чтобы не зависеть от родителей. А это приводит к дополнительному переживанию еще и на работе, времени на отдых становится меньше. Нелегко приходится и гиперответственным студентам, которые зачастую взваливают на себя непосильный объем работы. Всё это приводит к недосыпу, появляется утомляемость, раздражительность. Во время сессии, сдачи государственных экзаменов, защиты выпускных работ, увеличивается нагрузка, появляется еще больше ответственности, студент начинает еще больше переживать, нервничать,

паниковать. На фоне этого появляется депрессия. Университет готовит студента к взрослой и самостоятельной жизни. Он дает не только необходимые знания, но и приучает к дисциплине, к ответственности. Готовит к тому, что не всё в жизни дается легко, для того, чтобы достичь поставленных целей, необходимо быть готовым к любым стрессовым состояниям.

Студенческие годы – это самые насыщенные годы любого человека. За время обучения студент испытывает множество эмоций от самых счастливых до не очень позитивных. Часто случается, что перед экзаменом студент очень сильно переживает, нервничает. В подготовке проводит бессонные ночи, недоедает или наоборот переедает на фоне стресса, появляется раздраженность. Все это сказывается на молодом организме. Также все это может привести к депрессии. Депрессия влечет за собой ряд серьезных проблем со здоровьем, поэтому ее выявление является важной задачей.

Было проведено исследование по оценки депрессивного состояния у студентов, обучающихся в Уральском государственном университете путей сообщения среди 4 и 5 курсов в количестве 95 человек. Студенты 4 курса проходили опрос на момент подготовки к сессии, студенты 5 курса перед и во время подготовки к государственной итоговой аттестации. Для оценки их состояния был использован опросник «Шкала депрессии В. Зунга (Цунга). Адаптация Т.И. Балашовой».

Анализ результатов проводится по оценки семи факторам. В результате получаем уровень депрессии (УД), который находится от 20 до 80 баллов. Если УД менее 50 баллов, то состояние без депрессии. Если УД 50–59, то имеется легкая депрессия ситуативного или невротического генеза. При УД от 60–69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или маскированная депрессия.

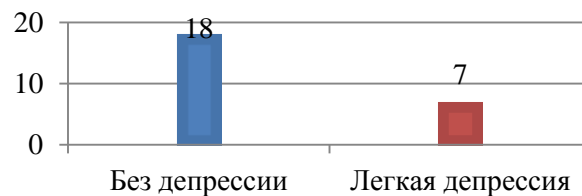


Рис. Тревожные состояния перед экзаменами

По результатам, представленным на рисунке 1 видно, что у 28%, а это 26 человек, выявлена легкая депрессия. Остальные же 72% студентов старших курсов, оказались готовы к эмоциональным нагрузкам и за время учебы адаптировались к данным стрессовым ситуациям и научились переключать внимание на другую деятельность, с эмоционально-положительным окрасом. Эмоциональная напряженность – это расстройство, возникающее после стресса, перегрузки, конфликта, жизненных трудностей. Так как на момент опроса у ребят проходит сессия и государственная итоговая аттестация, то данный опрос показывает, что обучающиеся университета переживают легкое волнение в ответственный для них момент, держат ситуацию под контролем.

В ходе проведенного исследования можно сделать вывод, что у студентов Уральского государственного университета путей сообщений не было выявлено субдепрессивного состояния или маскированной депрессий. Обучающиеся оказались психически устойчивы к стрессовым ситуациям, могут трезво оценивать ситуацию, а также они осознают всю важность поставленных перед ними задач. Это очень важный показатель как для будущих специалистов.

УДК 615

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/72>*Мишнева С.Д.**ORCID: 0000-0003-0017-8653;**Шаров М.В.**Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО ПОСЛЕ COVID-19

Аннотация. В статье рассмотрена проблема реабилитации после коронавирусной инфекции, даны рекомендации по применению восстановительных упражнений и комплексов лечебной физической культуры. Представлены результаты исследования осведомленности студентами УрГУПС о профилактических мероприятиях, необходимости и важности прививки против COVID-19.

Ключевые слова: реабилитация, лечебная физическая культура, студенческая молодежь, COVID-19.

*Mishneva S.D.**ORCID: 0000-0003-0017-8653;**Sharov M.V.**Ural State Transport University,
Yekaterinburg, Russia*

PHYSICAL CULTURE AS A CURE AFTER COVID-19

Annotation. The article discusses the problem of rehabilitation after coronavirus infection, gives recommendations on the use of rehabilitation exercises and complexes of physiotherapy exercises. A study was carried out on the awareness of Ural State University of Transport Students' awareness of preventive measures, the need and importance of vaccination against COVID-19.

Keywords: rehabilitation, physical therapy, student youth, COVID-19.

Ни для кого уже не ново звучит слово «коронавирус», «COVID-19», «пандемия новой коронавирусной инфекции» и связанные с этим формулировки и названия. Однако до сих пор у многих людей вызывают сомнения необходимость прививки и важность реабилитации после перенесенного заболевания.

Напомним, что вспышка первой коронавирусной инфекции в Китае произошла ещё в декабре 2019 года. Вирус распространился по всему миру и теперь более 12 миллионов человек во всем мире инфицированы COVID-19. А в России почти 7 миллионов человек уже переболели этой инфекцией. Как пишут известные медицинские издания, не так много людей выздоравливают от коронавируса, не нуждаясь в специальном лечении и реабилитации, ведь человек переносит не только инфекцию, но и гипоксию (нарушается поступление кислорода в легкие и, соответственно, в остальные органы и ткани). Коронавирусная инфекция имеет серьезные последствия для нашего организма. А самым распространённым вариантом болезни является двусторонняя вирусная пневмония. Повреждение легочной ткани приводит к нарушению вентиляции в легких, а образование микротромбов в сосудах, питающих легкие, нарушает микроциркуляцию в них. В результате

нарушается газообмен, снижается сатурация (насыщение крови кислородом), у человека появляется ощущение затрудненного дыхания (одышка). Такие тяжелые последствия приводят к тому, что в наше время пациенты, перенесшие COVID-19, несмотря на отрицательные результаты тестов, продолжают жаловаться на одышку, кашель, а также на ухудшение их нормального образа жизни. Актуальность выбранной темы заключается в том, что осложнения и последствия могут сохраняться на протяжении нескольких месяцев, поэтому медицинские работники убеждают: переболевшим обязательно необходима реабилитация средствами лечебной физической культуры [2].

Исследование проводилось на базе Уральского государственного университета путей сообщений, в интернет-опросе приняли участие более 100 человек разных курсов и факультетов. Студентам был предложен 6 вариантов ответов по знанию средств и методов лечебной физической культуры. К сожалению, как показал социологический опрос, у молодежи более чем поверхностные знания в этой области. Реабилитация необходима переболевшим, но какие именно аспекты она включает, для чего она конкретно нужна и как этим заниматься, на эти вопросы не каждый студент знал правильный ответ. Но, как говорится: «предупрежден, значит, вооружён», следовательно, данная тема нуждается в пропаганде и популяризации. Целью данного исследования является ознакомление с возможными методами эффективной ЛФК после COVID-19, а также получение результатов о достаточности информирования студентов о мерах по реабилитации после COVID-19. Задачи исследования: изучить знания студентов урГУПС в вопросах необходимости пост ковидной реабилитации; проанализировать результаты опроса и дать краткую характеристику полученных результатов; обозначить необходимый пласт знаний реабилитационных мероприятий; сделать выводы и напомнить студентам о методах защиты от коронавирусной инфекции и реабилитации после COVID-19.

Социологический опрос и его анализ. Для обозначения проблемы исследования был составлен и проведен социологический опрос среди студентов УРГУПС на тему «Реабилитация после COVID-19». Результаты исследования показали, что всего 36,6% опрошенных студентов переболели коронавирусной инфекцией. Но на вопрос «Есть ли среди ваших знакомых, переболевших коронавирусной инфекцией те, кому нужна реабилитация?» 85,2 % процента ответили: «Нет», что означает: о серьезности заболевания и его последствиях молодёжь не владеет знаниями о данной болезни и их последствий. И все же, 79,2% процентов убеждены в необходимости реабилитационных процедур и необходимости занятий лечебной физической культурой и дыхательными упражнениями. Какие именно это должны быть процедуры? Даже при обозначении основных направлений, студенты терялись в ответах (рис. 1).

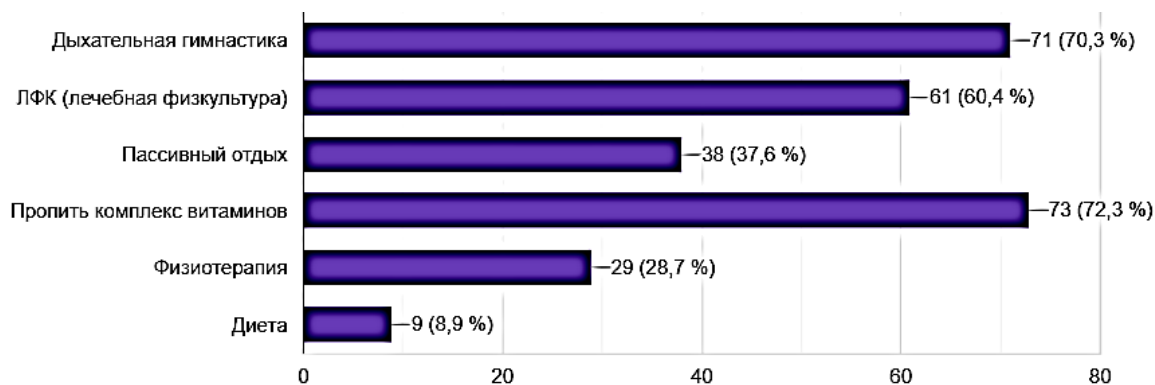


Рис.1. Анализ социологического опроса

Поэтому вполне логичными выглядят ответы на вопрос: «Обязательна ли консультация специалиста для выполнения комплекса упражнений по ЛФК и дыхательной гимнастике для реабилитации после COVID-19?» (рис. 2).

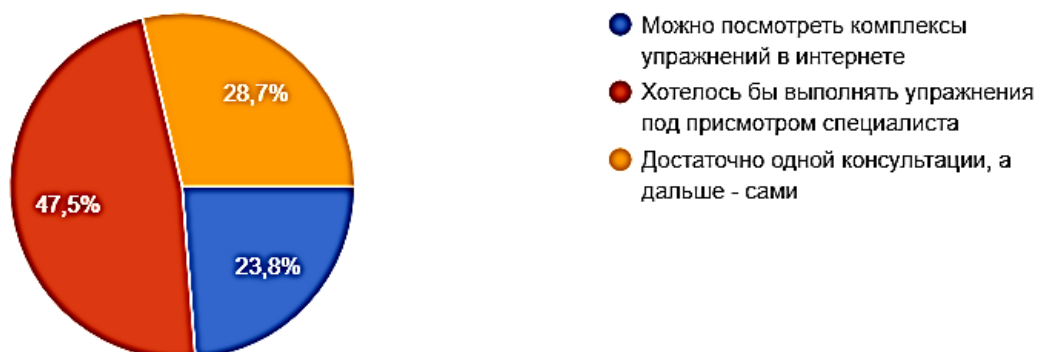


Рис. 2. Анализ социологического опроса по вопросу «Обязательна ли консультация специалиста для выполнения комплекса упражнений по ЛФК и дыхательной гимнастике для реабилитации после COVID-19»

Ну и в подтверждение актуальности данной работы был задан вопрос: «Считаете ли вы, что необходимо дополнительно информировать студентов о том, какие меры нужны для реабилитации после COVID-19?», на который получен следующий ответ (рис. 3):

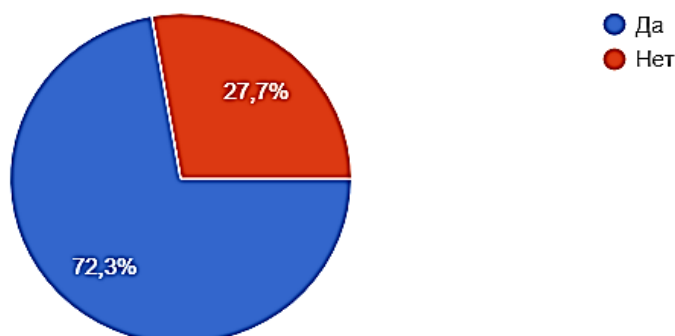


Рис. 3. Анализ социологического опроса по вопросу «Считаете ли вы, что необходимо дополнительно информировать студентов о том, какие меры нужны для реабилитации после COVID-19?»

Таким образом, очевидно, что следует обратить внимание на пропаганду необходимости реабилитации после заболевания коронавирусной инфекции и обозначение методов восстановления после болезни.

2. Методы реабилитации, необходимость их подбора. Остановимся на двух пунктах реабилитационных мероприятий, которые мы можем и планировали изучить в пределах данной работы, исходя из направления исследования: реабилитация респираторной функции и реабилитация мышечной дисфункции.

В данной работе опирались на исследования ИНМФО ВолгГМУ, где считают, что для данных методов реабилитации будут уместны дыхательная гимнастика и аэробные упражнения. Для дыхательной гимнастики есть уже разработанные комплексы упражнений. Например, можно воспользоваться примерами упражнений центра Montefiore, Нью-Йорк, США. Они разбиты на несколько этапов.

| | | |
|--|---|---|
| Упражнения на глубокое дыхание | 2 минуты | Аэрация нижних отделов легких |
| Дыхательные упражнения со сжатыми губами | 2 минуты | Тренировка дыхательных мышц |
| Упражнения на выдох | 10 раз | Тренировка дыхательных мышц |
| Упражнения на разгибание лодыжек | Повторите 2-3 раза. Постепенно увеличивайте до 8 раз (1 подход) | Улучшение кровообращения в ногах. Предотвращение контрактур |
| Тазобедренные и коленные отведения | Повторите 2-3 раза. Постепенно увеличивайте до 8 раз (1 подход) | Поддержание диапазона движений бедер и колен |
| Скрещивание ног в кровати | Повторите 2-3 раза. Постепенно увеличивайте до 8 раз (1 подход) | Поддержание внешней ротации бедра |
| Вытягивание рук за голову | Повторите 2-3 раза. Постепенно увеличивайте до 8 раз (1 подход) | Поддержание отведения и разгибания плеча |
| Прикосновение к задней части шеи | Повторите 2-3 раза. Постепенно увеличивайте до 8 раз (1 подход) | Поддержание внешней ротации плеча |
| Касание верхней части спины | Повторите 2-3 раза. Постепенно увеличивайте до 8 раз (1 подход) | Поддержание внутренней ротации плеча |
| Сидение на кровати | Так долго, как можете перенести | Улучшение баланса. Уменьшение постурального головокружения |
| Подъем с кровати с опорой | 10 раз (1 подход) | Улучшение способности вставать |
| Отдых | | |

Аэробные упражнения – это любой вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности

Аэробные нагрузки продолжительностью 20–30 мин должны производиться 3 раза/нед. на протяжении 8–12 недель. Интенсивность и вид аэробной тренировки (с постоянной нагрузкой или интервальная тренировка) должны подбираться индивидуально с учетом состояния пациента и его физических возможностей. Пациенты должны быть обучены контролю эффективности и безопасности физических нагрузок, знать stop-сигналы. У большинства пациентов со снижением функционирования интервальная тренировка является предпочтительной и должна включать 3–4 периода чередования 2–3-минутных высокоинтенсивных упражнений (от 50% максимальной ЧСС, полученной при выполнении нагрузочных тестов, или вычисленной с помощью специальной формулы (220 - возраст), в начале курса тренировок до 70–80% в конце) с менее интенсивными упражнениями (30–40% от максимальной ЧСС) или даже периодами отдыха на первых тренировочных занятиях.

Аэробные упражнения могут быть такие: ходьба по лестнице, прогулки, танцы. Минимум на протяжении 6 недель, 5 дней в неделю, 30–60 мин/день, начиная с малой интенсивности. Увеличение интенсивности на 10% еженедельно. Предел 70% от максимального ЧСС. Тренировка сопротивляемости: Разрешен подъем среднего веса. Показаны прогрессирующие тренировки, для каждой группы мышц 1–3 раза в день, с интенсивностью 8–12 повторов максимум, с 8–12 упражнениями для каждой группы мышц в течение 6 недель. Тренировка устойчивости (баланса): преодоление препятствий [1].

Реабилитация ходьбой. Цель: минимум 30 минут активной ходьбы в день минимум 5 дней в неделю. У большинства в начале реабилитации это невозможно. Каждый день проходите немного больше. Выберите удобное для ходьбы время. Начинайте ходьбу не раньше, чем через час после приема пищи и обязательно берите с собой жидкость для питья. Начинайте с 5 минут ходьбы без остановок (можно меньше, если появляется усталость или одышка). Постепенно увеличивайте время без остановок на 1–2 минуты. После того, как достигнете 10 минут без остановок, следующей целью является 2 прогулки в день по 10 минут без остановок. После того, как достигнете 3 прогулки в день по 10 минут без остановок следующей целью является две прогулки по 15 минут. Постепенно увеличивайте время без остановок до 30 минут ходьбы. После достижения этой цели, увеличивайте

скорость ходьбой. Специалисты уверены, что реабилитационные мероприятия следует выполнять в комплексе и контролировать свои ощущения во время занятий.

Итак, очевидна важность лечебной физической культуры в целом, необходимость применений методов реабилитации после коронавирусной инфекции, важность физических и дыхательных упражнений. Необходимо грамотно подбирать комплекс упражнений, методы и средства ЛФК, последовательность реабилитационных мер, и выбрать комфортную программу упражнений. Прислушиваться к рекомендациям медицинских работников, беречь свое здоровье, отслеживать последние тенденции в восстановительной и лечебной физической культуре.

Литература

1. Мещерякова Н.Н. Легочная реабилитация после COVID-19 // Астма и аллергия. 2020. № 3.
2. Ноэль Я. Восстановление и осложнения после коронавируса. <https://clck.ru/UzxmV>

© Мишинева С.Д., Шаров М.В., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/73>*Нархова Е.Н.*

канд. социол. наук;

Пьянков С.А.

ORCID: 0000-0002-2640-9627;

Кузнецова А.И.

ORCID: 0000-0002-4667-8795

Уральский федеральный университет имени
первого президента России Б.Н. Ельцина,
г. Екатеринбург, Россия

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ЮНОШЕСКИХ СЕКЦИЙ

Аннотация. В статье рассматриваются социокультурные факторы влияния на формирование активной позиции в сфере физической культуры и спорта. Результаты экспертного интервью подтверждают необходимость развития технологий формирования здорового образа жизни у молодого поколения в условиях цифровизации. Предлагается развитие спортивных юношеских секций на основе их популяризации в социальных сетях.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, юношеские секции, социокультурные факторы.

*Narkhova E.N., Ph.D.;**Pyanikov S.A.*

ORCID: 0000-0002-2640-9627;

Kuznetsova A.I.

ORCID: 0000-0002-4667-8795

Ural Federal University named after
the first president of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia

SOCIOCULTURAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS YOUTH SECTIONS

Annotation. The article examines the socio-cultural factors of influence on the formation of an active position in the field of physical culture and sports. The results of the expert interview confirm the need to develop technologies for the formation of a healthy lifestyle among the younger generation in the context of digitalization. The development of sports youth sections on the basis of their popularization is proposed.

Keywords: sports, physical culture, healthy lifestyle, youth sections, socio-cultural factors.

Актуальность проблематики здорового образа жизни сложно переоценить. Многочисленные проблемы современного общества, ставшая уже традиционной интернет-зависимость, так и ситуативная неблагоприятная эпидемиологическая ситуация предполагает изучение влияния объективных условий на установки здорового образа жизни, мотивацию

спортивного воспитания и спортивной деятельности различных групп общества, в особенности молодого поколения. Без развития детского спорта невозможно говорить о здоровой нации.

Современный спорт занимает важное место как в физической, так и духовной культуре общества. Спортивная деятельность является способом не только сохранения здоровья нации, но и превентивного решения деструктивного поведения молодежи. Принимая во внимание, что формирование условий, направленных на физическое и духовное развитие молодежи является одним из приоритетных направлений государства [8], эффективность решения национальной задачи здорового образа жизни является результирующей соединения интересов, задатков и способностей молодого поколения, ряда социокультурных факторов, среди которых необходимо отметить создание соответствующих спортивных объектов в населенных пунктах и увеличение количества детских спортивных школ и секций. Из ряда социокультурных факторов, в большой степени латентно влияющих на мотивационные установки, следует выделить художественную культуру, которая формирует паблисити спортивной сферы. Позитивное влияние оказывают такие фильмы как «Движение вверх» режиссера Антона Мегердичева, «Легенда номер 17» Николая Лебедева, а также «Лёд» режиссера Олега Трофима и «Гол» Дэнни Кэннона.

Но безусловно основным фактором является сама сфера физической культуры и спорта. Это и достижения российских спортсменов, победителей в медальном зачете Олимпиады 2014, которая проводилась в городе Сочи Краснодарского края. Проведение на высоком уровне олимпиады способствовало повышению политического на мировой арене и социального капитала в обществе, мотивируя спортивную деятельность. Проведение турнира Чемпионата Мира по футболу 2018 года также внесло значительный вклад в развитие спортивной инфраструктуры, тем самым были созданы возможности для занятия массовым спортом. Важным фактором по мнению профессиональных спортсменов- тренеров является совершенствование тренировочного процесса с погружением детей в социокультурную спортивную среду, знакомство их с достижениями спорта, с художественными произведениями, формирующими морально-волевые качества.

Еще одним очень значимым социокультурным фактором является институт семьи. Ценности, формируемы в семье, также несут высокую степень мотивации для занятия спортом и поддержания здорового образа жизни. Так институт семьи позволяет сохранять устойчивую мотивацию к занятию физической культуры не только у детей, но и населения в целом. Эту же идею рассматривает министр физической культуры и спорта Свердловской области, доктор педагогических наук, профессор Л.А. Рапопорт в своей работе: «Предполагается, что совместная деятельность ребенка и членов его семьи будет способствовать укреплению института семьи, формированию здорового образа жизни, а также устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом у населения.»

Важное место в системе физической культуры и спорта и в современной системе образования нашей страны занимают спортивные школы, которые имеют большие возможности для развития как специальных способностей (физических, психологических), так и для воспитания юных спортсменов. Система функционирования детско-юношеских спортивных школ сложилась еще в СССР. В основном благодаря ее наличию Советский союз лидировал на мировой спортивной арене. Любая спортивная секция является частью социальной системы и представляет собой целостную динамическую социально-педагогическую систему. Занимаясь физической культурой, молодые люди улучшают здоровье, физическую форму, развивают уверенность в себе, самодисциплину и выдержку.

Сложно переоценить степень значимости их деятельности в сложных условиях рыночной экономики и цифровизации.

Осложняющим работу спортивных секций явилась неблагоприятная экологическая ситуация.

На период начала распространения коронавирусной инфекции, в начале 2020 года, детей школьного возраста и студентов перевели на дистанционное обучение. В последствии удаленных занятий с использованием современных технологий, таких как компьютеры, планшеты и смартфоны, в октябре 2020 года сообщалось, что порядка 27% российских школьников проводят за гаджетами свыше восьми часов в день. Это следует из опроса, который провел образовательный центр Maximum Education (Известия iz: [сайт]. <https://clck.ru/YN4No>). Учитывая высокую степень погруженности в виртуальную реальность молодого поколения и с целью оптимизации социокультурного виртуального пространства, представляется целесообразным позиционировать деятельность спортивных школ, размещая рекламу, представляя сам тренировочный процесс, спортивные успехи и результаты, в социальных сетях и блогах. Необходимо увеличить степень репрезентации контента о спортивных школах. По запросу «детские спортивные школы и секции» в поисковике появляется информация о муниципальных организациях, а в социальных сетях преобладает количество сообществ, при отсутствии рекламы о них. В интернете присутствует крайне незначительное количество рекламы только частных спортивных секций и школ (футбол: частная детская школа «Футболика», «Легион»). В приложении «Карты» Екатеринбурга присутствует реклама 33-х детских спортивных секций, их количество и разнообразие достаточно велико, но при этом вышесказанном нами, в социальных сетях таких реклам не присутствует. Но дети не пользуются картами навигации и не могут увидеть их рекламу. Таким образом наблюдается противоречие между деятельностью спортивных школ и отражением этой деятельности в социальных сетях. Для решения данной задачи необходимо появление таргетированная реклама спортивных секций в соответствии с возрастом в социальных сетях, таких как «Вконтакте», «Тик-Ток» и «Instagram». Опираясь на статистику, в детских развлекательных приложениях зарегистрировано детей и подростков 89%. Т.И. Агинская и Т.А. Богданчикова подтверждают наше исследование, словами: «Таким образом, налицо недостаток понимания особенностей PR в спорте.»

Целью привлечения молодого поколения в детские спортивные, оздоровительные учреждения необходимо продвижение этой деятельности в социальных сетях: «Вконтакте», «Тик-Ток» и «Instagram».

Литература

1. Агинская Т.И., Богданчикова Т.А. Продвижение спортивного куба с помощью PR-технологий (на примере клуба настольного тенниса «УГМК» // Проблемы развития физической культуры, спорта и молодежной политики: Материалы VI Международной научно-практической конференции ИФКСиМП (г. Екатеринбург, 18 апреля 2012 г.). Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2013. 256 с.
2. Корниенко Е.Л., Пруцков С.В. Проблемы и перспективы развития государственной политики в области управления физической культурой и массовым спортом в Российской Федерации // Научный альманах. 2015. № 11-1 (13). С. 307-310.
3. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. № 6. С. 172-183

4. Петунин С.С. Современный спорт как фактор социализации: проблемы и противоречия // Социальная политика и социология. 2010. № 2 (56). С. 208-215.
5. Рапопорт Л.А., Быкова Л.В., Лось М.В., Сапаров Б.М. Проект «Спорт-лидер» в семейном физическом воспитании в Свердловской области // Педагогическое образование в России. 2021. № 1. С. 116-120.
6. Рапопорт Л.А., Терентьев А.Е., Харитонова Е.В. Алгоритмизация инновационных проектов в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 98-99.
7. Саяпина С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. 2017. С. 162-167.
8. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 02.07.2021).

© Нархова Е.Н., Пьянков С.А., Кузнецова А.И., 2021

УДК796.012-057.87

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/74>*Николаев В.Т.**ORCID: 0000-0001-6631-4246, канд. пед. наук**Марийский государственный университет,**г. Йошкар-Ола, Россия*

ВОЗДЕЙСТВИЕ СОСТОЯНИЯ ГИПОДИНАМИИ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА МЕТАБОЛИЗМ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. Исследовано влияние уровня двигательной активности у двух групп студенток университета: первая группа – уровень бытовой и учебной физической активности – характерно состоянию гиподинамии, вторая – систематически занимающихся тренировками повышения спортивного мастерства. Установлено, что двигательная активность, включающая систематические тренировочные нагрузки, положительно влияет на метаболизм организма и является эффективным средством профилактики метаболического синдрома. Низкая физическая активность – причина метаболических изменений, связанных с дистрофией мышечной ткани в результате преобладания катаболизма в белковом обмене и нарушением липидного обмена с преобладанием анаболизма липидов.

Ключевые слова: двигательная активность, метаболизм, биоимпедансный анализ, компонентный состав массы тела.

*Nikolaev V.T.**ORCID: 0000-0001-6631-4246, Ph.D.**Mari State University,**Yoshkar-Ola, Russia*

THE EFFECTS OF HYPODYNAMY AND TRAINING LOADS ON METABOLISM OF FEMALE STUDENTS

Annotation. The article is devoted to the study of the influence of the level of motor activity of two groups of university students: the first group of students with the level of everyday and educational physical activity that is a hypodynamy-related condition, the second group of people who are systematically engaged in sports mastery improvement trainings. It has been established that physical activity, including systematic training loads, has a positive effect on the body's metabolism and is an effective means of prevention of metabolic syndrome. Low physical activity is the cause of metabolic changes associated with muscle tissue dystrophy as a result of the predominance of catabolism in protein metabolism and lipid metabolism disorders with a predominance of lipid anabolism.

Keywords: physical activity, metabolism, bioimpedance analysis, body mass composition.

В студенческой среде в образовательном процессе в вузах выделяются большинство студентов с низким уровнем двигательной активности, у которых двигательная активность связана только с действиями в быту и с учебным процессом, и с более высоким уровнем двигательной активности – систематически занимающихся фитнес тренировками и повышением спортивного мастерства, их в меньшем количестве. Поэтому актуально проводить диагностику состояния их метаболизма и на основе результатов исследования

предоставлять индивидуальные рекомендации по направленности и интенсивности физических нагрузок и рационального питания, что способствует профилактике метаболического синдрома и приобщению здоровому образу жизни.

Цель исследования. Выявить особенности в метаболизме организма студенток университета в зависимости от уровня двигательной активности: первая группа – уровень бытовой и учебной физической активности, включая и учебные занятия по физической культуре, вторая - систематически занимающихся тренировками в фитнесе и повышением спортивного мастерства.

Для определения состояния метаболизма исследуемых девушек использовали биоимпедансный анализатор ABC-01 «Медасс» с применением программ персонального компьютера. Всего в исследовании приняли участие 60 студенток Марийского государственного университета, из них, 30 - посещали только учебные занятия по дисциплине «физическая культура», они включены в исследования методом случайной выборки учебной группы института естественных наук и фармации (ИЕНиФ) и были отнесены основной медицинской группе, остальные 30 девушек – целенаправленно занимались в группах спортивного совершенствования циклическими видами спорта (легкая атлетика, лыжные гонки), многоборьем (летний полиатлон), игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол), также были включены в исследования методом случайной выборки. Статистическая обработка полученных результатов исследования проведена в стандартном пакете «STATISTICA 6.1» с использованием дисперсионного анализа.

Условия жизни студентов, особенно образовательная деятельность, такова, что у них время, проводимое физически активно снижается особенно в старших курсах обучения, а время нахождения в положении сидя, инактивности, в учебных аудиториях, библиотеке вуза и дома за компьютером, мобильным телефоном, телевизором увеличивается. Это характеризуется, как состояние гиподинамии, следствием которого является нарушение метаболизма организма. Метаболизм, или обмен веществ, представляет все непрерывные химические реакции в каждой клетке организма человека, которые превращают поступившие пищевые вещества в энергию для жизнедеятельности и используют как «строительный материал». Большая часть энергии, производимая метаболизмом, используется всеми тканями организма, различающиеся величиной потребности в энергии, для поддержания их функционирования в состоянии покоя в течение суток называется основным обменом (метаболизмом), или базовым метаболизмом, или базальным метаболизмом, или базовой скоростью метаболизма, или скоростью метаболизма в покое. Скорость метаболизма в покое на самом деле составляет огромное количество от всех калорий, которые расходуется организмом человека в течение суток.

Биоимпедансный анализ достаточно информативный метод определения показателей основного метаболизма организма человека. Основной обмен (ОО) является базовой основой для расчета калорийности приема пищи при занятии спортом и фитнесом. ОО здорового взрослого человека примерно составляет 1 ккал на 1 кг веса за 1 час. Величина ОО зависит от пола, возраста, роста, массы, температуры тела и других факторов. Средние данные ОО у студенток в исследуемых группах, занимающихся повышением спортивного мастерства, и физической культурой в учебном процессе, у которых низкая двигательная активность, соответственно составили: $1339,50 \pm 14,38$ ккал и $1273,10 \pm 14,38$ ккал, различия статистически значимые ($p=0,001836$) (табл. 1). Более высокий показатель ОО у девушек, занимающихся спортом, обосновывается более значительным содержанием скелетно-мышечной массы (СММ) по сравнению с девушками, занимающихся физической культурой в учебном

процессе. Следует отметить, что основным потребителем энергии в организме человека в условиях покоя и двигательной деятельности является мышечная система [1].

В протоколе обследования положение маркера удельного основного обмена (УОО) указывает на относительную интенсивность обменных процессов. Причиной изменений УОО могут быть гормональные нарушения, воздействия фармакологии, состояния, вызванные объемными и высоко интенсивными тренировочными и др. Дисперсионный анализ показателей УОО показал отсутствие статистически значимых различий ($p=0,094255$) у девушек, занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе (табл. 1).

Таблица 1

Средние показатели метаболизма в организме девушек, занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе ($M \pm m$)

| Показатели | Занимающиеся спортом | Занимающиеся физкультурой | Различия | | |
|---------------------------|----------------------|---------------------------|----------|------|----------|
| | | | Абсол | % | P |
| ОО(ккал)* | 1339,50±14,38 | 1273,10±14,38 | 66,4 | 4,96 | 0,001836 |
| УОО(калл/м ²) | 853,86±8,29 | 833,90±8,29 | 19,96 | 2,33 | 0,094255 |

Примечание: ОО – основной обмен; УОО – удельный основной обмен; * – различия статически значимые ($P < 0,05$).

В таблице 2 показаны по средние данные компонентного состава массы тела студенток двух групп, отличающихся уровнем двигательной активности. Рассмотрим долю жировой ткани в массе тела девушек. Повышенное содержание жира (более 27%) и ожирение (более 32%) это серьезная проблема для здоровья организма человека. Персональный анализ протоколов биоимпедансного анализа показывает, что у девушек с нормальной или даже сниженной индексом массы тела содержание жировой ткани определяется выше популяционных норм, при этом у них же показатели активной клеточной массы (АКМ) и скелетно-мышечной массы (СММ) значительно ниже популяционных норм. Это отражает их организм в состоянии гиподинамии. Средние показатели жировой ткани у студенток, занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе, соответственно составили: 13,62±0,54 кг и 15,44±0,54 кг, различия статистически значимые ($p=0,007586$). Следует обратить внимание на то, что у студенток в исследуемых группах средние показатели массы тела и индекса массы тела не имеют статистически значимых различий ($p=0,156527$ и $p=0,463336$, соответственно).

Таблица 2

Средние данные состава массы тела девушек, занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе ($M \pm m$)

| Показатели | Занимающиеся спортом | Занимающиеся физкультурой | Различия | | |
|--------------|----------------------|---------------------------|----------|-------|----------|
| | | | Абсол | % | P |
| ЖМ(кг)* | 13,62±0,54 | 15,44±0,54 | -1,82 | 13,36 | 0,007586 |
| Акм(кг)* | 22,89±0,45 | 20,80±0,45 | 2,09 | 9,13 | 0,001850 |
| Доля АКМ(%)* | 57,05±0,27 | 55,21±0,31 | 1,84 | 3,22 | 0,003769 |
| СММ(кг)* | 20,08±0,38 | 18,33±0,38 | 1,75 | 8,71 | 0,002235 |
| Доля СММ(%)* | 50,17±0,21 | 48,65±0,29 | 1,52 | 3,02 | 0,002671 |
| ТМ(кг)* | 40,12±0,64 | 37,67±0,64 | 2,45 | 6,11 | 0,008991 |
| ОВО(кг)* | 29,37±0,46 | 27,57±0,46 | 1,80 | 6,13 | 0,009070 |

Примечание: ЖМ – жировая масса; АКМ – активная клеточная масса; СММ – скелетно-мышечная масса; ТМ – тощая масса; ОВО – общая вода организма; * – различия статически значимые ($P < 0,05$).

В протоколе диагностики положение маркера на шкале тощей (без жировой) массы указывает на конституциональные особенности индивида. Так, положение маркера в области середины интервала нормальных значений принято рассматривать как мезоморфный (нормостенический) тип телосложения. Средний показатель тощей массы у девушек в исследуемой группе занимающихся спортом установлен $40,12 \pm 0,64$ кг, а у девушек в исследуемой группе занимающихся физической культурой в учебном процессе $37,67 \pm 0,64$ кг, различия статистически значимые ($p=0,008991$). Эти данные свидетельствуют о преобладании белкового метаболизма, что привело к гипертрофии мышечной системы у девушек в исследуемой группе, занимающихся спортом [2].

Количественного содержания метаболически активных тканей в организме человека диагностируется величиной активной клеточной массы (АКМ). Средние показатели АКМ у студенток в исследуемых группах, занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе, соответственно составили: $22,89 \pm 0,45$ кг и $20,80 \pm 0,45$ кг, различия статистически значимые ($p=0,001850$). Более высокое содержание АКМ у девушек, занимающихся спортом указывает на достаточное поступление белка с Процентная доля АКМ (% АКМ) в тощей массе служит критерием двигательной активности и физической работоспособности спортсменов, а у малоподвижных людей степени выраженности гиподинамии. Установлены статистически значимые различия ($p=0,003769$) в средних данных % АКМ $57,05 \pm 0,27$ и $55,21 \pm 0,31$ соответственно у студенток в исследуемых группах, занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе. Преобладание % АКМ у девушек, занимающихся спортом, соответствует высокому уровню двигательной активности, а у девушек, занимающихся физической культурой в учебном процессе более низкие значения % АКМ можно связать с имеющейся тенденцией к гиподинамии.

Основной составляющей АКМ является скелетно-мышечная масса (СММ). Средний показатель СММ у девушек в исследуемой группе занимающихся спортом составил: $20,08 \pm 0,38$ кг, а у девушек в исследуемой группе занимающихся физической культурой в учебном процессе – $18,33 \pm 0,38$ кг, различия статистически значимые ($p=0,002235$). Средние показатели % СММ у студенток в исследуемых группах, занимающихся спортом и физической культурой в учебном процессе, соответственно составили: $50,17 \pm 0,21\%$ и $48,65 \pm 0,29\%$ различия статистически значимые ($p=0,002671$). Данные показатели отражают, что в исследуемой группе, занимающихся спортом, преобладает анаболизм в белковом метаболизме, что связано более высокой физической подготовленностью.

Средний показатель ОВО у девушек в исследуемой группе, занимающихся спортом составил $29,37 \pm 0,46$ кг, а у девушек в исследуемой группе занимающихся физической культурой в учебном процессе – $27,57 \pm 0,46$ кг, различия статистически значимые ($p=0,009070$). Следует отметить, что девушки, занимающиеся спортом, следят за потреблением воды.

По влиянию двигательной активности на организм человека, как физической нагрузки, необходимо выделить фоновое и тренировочное воздействие. У большинства студентов двигательная активность соответствует фоновому уровню: передвижение в быту, до транспорта, от транспорта до учебного заведения, переходы по учебным аудиториям и прогулки. Данные малоинтенсивные и не продолжительные физические нагрузки не активизируют функционирование органов и систем организма человека, то есть отсутствует тренировочный эффект. Такой образ жизни студенчества способствует метаболическим нарушениям, что приводит к повышенному содержанию жировой массы тела и ожирению. И как следствие риск развития различных хронических заболеваний. Хотя имеется в учебном процессе вузе учебно-тренировочные занятия по физической культуре, проводимые 1–2 раза

в неделю в зависимости от курса обучения, не способствуют достижению желаемого тренировочного эффекта. Это характерно для исследуемой группы студенток, ограничивающие свою двигательную активность учебными занятиями по физической культуре. Вероятно одной из причин, нарушения липидного метаболизма во время продолжительного пребывания в позе сидя связано с тем, что состояние гиподинамии с уменьшением количества сокращений скелетных мышц может приводить к снижению активности липопротеинлипазы – фермента, гидролизующего жиры липопротеинов, и к уменьшению клиренса триглицеридов, что приводит, повышению уровня триглицеридов в жировой ткани и к развитию центрального ожирения. Установлено, что сокращение времени, нахождения в положении сидя усиливает активность липопротеинлипазы [3]. Также выявлено отрицательное влияние на углеводный обмен в условиях малоподвижного образа жизни может осуществляться через снижение стимулированной секреции инсулина, развитием инсулинорезистентности вследствие снижения содержания GLUT-4, который является инсулинозависимым белком-переносчиком глюкозы в мышцах [3].

Бесспорно, физическая активность является незаменимым компонентом поддержания метаболизма организма человека в индивидуальных физиологических нормах, что является базовой основой здоровья человека. Положительное воздействие систематически, выполняемых физических упражнений заключается в целом комплексе процессов, отражающихся на обмене веществ, в т. ч. гомеостазе липидов и углеводов, а также в поддержании и увеличении скелетно-мышечной массы. Этому свидетельствуют, результаты исследования студенток, регулярно занимающихся повышением спортивного мастерства.

Физическая активность является основным компонентом поддержания метаболического здоровья. Положительное влияние регулярных тренировочных нагрузок заключается в целом комплексе процессов, отражающихся на метаболизме, в том числе гомеостазе углеводов, частичном катаболизме липидов, что приводит к снижению жировой массы, а также анаболизме белков, что способствует увеличению скелетно-мышечной массы.

Литература

1. Николаев В.Т. Эффективность периодизации годового макроцикла тренировок в силовом фитнесе у девушек // Наука и спорт: современные тенденции. Казань: Поволжская ГАФКСиТ. 2020. Т. 8. № 2. С. 32-43.
2. Николаев В.Т. Сезонные изменения метаболизма в организме человека и тренировочный процесс в фитнесе у девушек // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VI Международной научно-практической конференции. Казань, 13-14 ноября 2020 г. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2020. С. 363-366.
3. Hamilton M.T., Hamilton D.G., Zderic T.W. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease // Diabetes. 2007. Vol. 56. P. 2655-2667.

© Николаев В.Т., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/75>*Никонов Е.В.**ORCID: 0000-0001-8862-6953, канд. пед. наук**Московский государственный**лингвистический университет,**г. Москва, Россия*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье представлены теоретико-методические основы систематических занятий физической культурой и спортом детей и подростков, а также психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта. Описаны психологические особенности детей и подростков, рассмотрены цели, мотивы занятия физической культурой и спортом. Полученные результаты дают возможность говорить о важности формирования психолого-педагогических аспектов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотив, дети и подростки, теоретико-методические основы, психолого-педагогические аспекты.

*Nikonov E. V.**ORCID: 0000-0001-8862-6953, Ph.D.**Moscow State Linguistic University,**Moscow, Russia*

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article presents theoretical and methodological foundations for systematic physical culture and sports for children and adolescents, as well as psychological and pedagogical aspects of physical culture and sports. The psychological characteristics of children and adolescents are described, the goals and motives of physical culture and sports are considered. The results obtained make it possible to talk about the importance of the formation of psychological and pedagogical aspects of physical culture and sports.

Keywords: physical culture and sport, sport, motive, children and adolescents, theoretical and methodological foundations, psychological and pedagogical aspects

Рассмотрим психологические особенности детей и подростков. Как у детей, так и у подростков развитие психических процессов отличается. Если взять младшую школу, то появляется ведущая деятельность – учебный процесс, вследствие чего увеличивается деятельность учащегося, учитель играет авторитетную роль, меняется поведение. Думаю, что этап детства и юности наиболее подходит для старта занятий физической культурой и спортом! В этот период важна роль наставника-преподавателя, тренера, который должен заложить интерес, любовь и мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Использовать можно разные средства, методы и способы физической культуры и спорта. А что же спорт? Спорт – это соревновательная деятельность. В последствии формируются этапы игровой, учебно-тренировочный, спортивно-соревновательный и занимающиеся, проходя каждый этап приобретают качества, формирующие их, как

личность. В результате физическая культура и спорт формируют человека, в жизни мы сталкиваемся с разными ситуациями и для каждого из нас найти свое место под солнцем подчас тяжело, поэтому считаю, систематические занятия физической культурой и спортом всесторонне и гармонически развивают личность человека.

Каковы же цели в спорте? Зададим эти вопросы тем, кто уже занимается физической культурой и спортом, почему же они продолжают занятия? Ответы были разные: занимаюсь любимым делом; стать олимпийским чемпионом; стать известным спортсменом, пришел за компанию с другом (подругой), добился определенных результатов и т. п. А как же здоровье? Единицы детей и подростков обращают внимание на своё здоровье. Конечно систематические занятия физической культурой и спортом несут в себе цель всестороннего и гармоничного развития личности человека. У многих занимающихся присутствует определенная цель. Они различны: буду профессиональным футболистом, буду быстрее всех плавать на Олимпиаде, буду известен на весь мир и т. д.

Есть цели внешние и внутренние. Внешние ставятся (тренером, наставником-преподавателем, родителями, окружением, руководством спортивной школы, например), внутренние основываются на действиях внутри системы (отсутствие автономности действий у игрока команды в своих целях, взглядах, ценностях и т. д.) затем выставляется внешний лозунг, воспринимаемый как внутренняя потребность, мотив, ориентация, цель: общность командного решения; в этом случае у команды образуется единая духовная конституция для всех. Внешняя цель базируется на внутреннем принятии ее каждым спортсменом (особенно в том случае, если это командная цель), поскольку если основной состав команды не примет поставленную цель – она не будет достигнута (если в этом виде спорта нет совпадений). Внешняя цель, которую ставит перед ребенком индивидуальный вид спорта, также должна быть принята и войти в соответствие с личными потребностями, установками, ориентациями, мотивами и убеждениями. Поскольку только та цель, которая гармонирует с этими параметрами, вызывает переживания у юного спортсмена, и, как следствие, приводит к достижениям. Тренер безусловно может ставить множество целей, но если они не затрагивают внутренние струны ребенка, то так и остаются лозунгами. Поэтому ключевой вопрос – как влияет спорт на формирование личности? Усвоение социального предназначения спортсмена и исполнение этого предназначения на протяжении всего пути или карьеры позволяет занимающимся собрать не только спортивный, но и осязаемый жизненный опыт, лучше узнать себя и свои возможности, заявить о себе и занять своё достойное место. Вывод очень прост, те, кто занимается с определенной систематичностью физической культурой и спортом, имеют: высокий уровень мотивации достижений результатов, уверенность, стабильность, агрессивность, ответственность и самоконтроль.

Типы личности спортсменов очень разнообразны. Базовый набор свойств определяет в каждом персональном случае те или иные свойства, специфические для этого вида деятельности и поведения, помогая спортсмену добиваться высоких результатов. Другими словами, в процессе спортивной карьеры складывается персональный стиль спортивной деятельности, который тесно связан с общим стилем поведения личности.

С моментом взросления ребенка наступает подростковый период, как некоторые считают, один из самых сложных периодов жизни человека. Какова же специфика возраста подростков? Здесь присутствует интенсивное половое созревание, далее быстрая физиологическая перестройка организма, неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и бесконтрольность эмоций и настроений. Общение со сверстниками превращается в главное занятие у лиц подросткового возраста. В этот период человек может отказаться от идеалов, которые были у него в детстве. Для многих подростков этого возраста примером становится

ровесник или своего рода идол, взятый у многочисленных представителей субкультур (эмо, готы и т. п.). Тренер, наставник, преподаватель, для него теряет былой авторитет и рассматривается как враг, постоянно порицающий его в определенных действиях. Поэтому занятия спортом в этот период жизни крайне необходимы для формирования верных идеалов и правил поведения. Образовательная и тренировочная деятельность способствует их воспитанию у юного спортсмена с помощью физических упражнений.

Каковы же особенности психического развития занимающихся? Спорт позитивно воздействует на организм подростков, развивая интеллектуальные возможности. Изменение вышеуказанных качеств может варьироваться в связи с различными видами физической культуры и спорта. Также существуют этапы развития, где преимущественно развиваются те или иные качества. Если правильно организовать и сформировать мотивы к организации освоения физической культуры и спорта, то цель всестороннего и гармоничного развития будет достигнута.

Самый сложный период для формирования мотивов занятий спортом – это подростковый этап! На нем происходит переоценка ценностей и занимающийся, будь то юноша, или девушка бросают занятия. Неудачи в карьере подталкивают уйти. В продолжении есть главные мотивы занятия физической культурой и спортом: 1. спортивно-деловые и 2. лично-престижные. Первые характеризуются стремлением к достижению спортивного результата, социальной ответственности, активной жизненной позиции и высокая психологическая подготовленность на всех этапах соревновательной борьбы, в отличие от первых вторые стремятся к личному самовыражению с помощью спорта, желанию получить положительные оценки от других в ущерб задач спортивной деятельности, страх поражения, ещё для них характерна эмоциональная турбулентность во время выступления на соревнованиях, что приводит к поражению. В этой ситуации тренер может либо усилить ориентацию на задачу в процессе постановки целей, либо создать настрой, связанный с эгоизмом. Логичный вопрос, что же является целью подросткового спорта?

Основная цель у занимающихся подросткового возраста – повысить спортивные результаты. На этом этапе развития наставнику-преподавателю, или тренеру-педагогу следует уделять больше внимания психологическим особенностям личности. Как упоминалось ранее, распространенной причиной ухода молодых людей из физической культуры и спорта, и дальнейшего отсутствия интереса к ним является переоценка ценностей, то есть молодой спортсмен его возраста может потерять всякий интерес к спорту, например, из-за поражения или неудовлетворенности спортивными результатами.

В подростковом возрасте, как ни в каком другом, тренеру-педагогу следует уделять большое внимание психологической подготовке спортсмена.

При психологической подготовке спортсменов-подростков тренер-педагог должен ставить перед ним вопрос *зачем ты хочешь...?* и как ты этого достигнешь и всячески поддерживать в его начинаниях.

Очень важную роль играет и работа с родителями спортсмена, поскольку поддержка семьи является важным составляющим успеха спортивной карьеры. У подростков часто встречаются проблемами в общении с родителями из-за развивающегося в этом возрасте у ребенка чувства зрелости. Тренер-педагог должен сформировать у спортсмена такое понятие, как не будет успеха из-за семейных конфликтов. Чтобы объяснить, и даже если вы стали взрослыми, поддержка родителей – это ключевой фактор успеха в его карьере. И если он действительно хочет чего-то добиться в этой жизни, то необходимо понять себя, а не перекладывать свои проблемы на других.

Таким образом, занятия спортом в этом возрасте способствует формированию гармонично и всесторонне развитой личности. Для чего важна психологическая подготовка.

Психологическая подготовка - один из видов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов увеличения результативности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка близко взаимодействует с усилением психологической культуры физической культуры и спорта, с методологическим взаимодействием спортивных наук. Базовой составляющей психологической тренировки в спорте является взаимодействие видов тренировок (психологическая, физическая, специальная, техническая, теоретическая). Чаще всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае, наравне с другими видами, ей отводится важная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, а также определяются соответствующие цели, формы и методы. Несмотря на то, что данный подход может облегчать решение организационных задач и структурировать обучение, он не позволяет в должной мере решать задачи системного взаимодействия различных типов обучения. Таким образом, психологическая подготовка – это формирование, развитие и улучшение свойств психики, необходимых для удачных выступлений спортсменов и команд.

В чем же заключаются психологические особенности? Спорт тесно переплетен с внедрением человека в разные социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение: он встает на путь профессионального спорта или готовится к профессиональной карьере. Есть необходимость совмещения спорта с учебой, приобретением профессии, семейными заботами и т. п. Не каждому удастся привыкнуть к многочисленным переездам, спортивному режиму, допинг контролю и т.д. Социальный статус различных видов спорта иногда сильно различается в мире, в данной стране или среди представителей данной национальной культуры в связи с географическими и климатическими условиями, положением, уровнем развития культуры и цивилизации, социальным составом, характером основных занятий населения и др.

В итоге для успешной работы специалист в области физической культуры и спорта должен знать не только специфику своей работы, например, обучение физическим упражнениям, тактику того или иного вида спорта и т. д., но и быть первоклассным педагогом и психологом.

Таким образом, своевременное внимание на особенности каждого занимающегося позволяет нивелировать существующие проблемы с мотивацией к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М.: Academia, 2017. 304 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. М.: Питер, 2018. 352 с.
4. Кикотя В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. М.: Юнити, 2016. 431 с.
5. Малейченко Е.А. и др. Физическая культура. Лекции. М.: Юнити, 2016. 208 с.

© Никонов Е.В., 2021

УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/76>

*Пашина А.В., Пащенко Л.Г., канд. пед. наук
Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия*

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИЦ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОЙОГой

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, позволившие сравнить изменения психомоционального состояния в процессе занятий аэройогой у девочек-гимнасток и их сверстниц, не занимающихся спортом. Проведенное исследование показало, что применение в процессе занятий подвижных игр с применением гамаков позволяет улучшить самочувствие, активность и настроение занимающихся.

Ключевые слова: аэройога, подвижная игра, девочки, самочувствие, активность, настроение.

*Pashnina A.V., Pashchenko L.G., Ph.D.
Nizhnevartovsk State University,
Nizhnevartovsk, Russia*

THE INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF YOUNGER SCHOOLGIRLS ON AERO YOGA CLASSES

Annotation. The article presents the results of a study that made it possible to compare the changes in the psycho-emotional state in the process of aeryoga classes in gymnast girls and their peers who are not involved in sports. The conducted research has shown that the use of outdoor games using hammocks in the course of classes can improve the well-being, activity and mood of those involved.

Keywords: aeryoga, outdoor game, girls, well-being, activity, mood.

Особенностью развития младших школьников является повышенная двигательная активность и выраженная потребность в движениях. Однако высокая учебная и мыслительная деятельность приводит к гиподинамии, поэтому значимость и востребованность подвижных игр возрастает. Ценность подвижных игр состоит в том, что они доступны всем ученикам и не требуют от них специальной подготовки. Они сопровождаются яркими, эмоциональными переживаниями, доставляют удовольствие. Подвижные игры оказывают комплексное оздоровительное воздействие на организм детей и используют естественные движения, которые стимулируют двигательную активность, протекают ярко и эмоционально [4; 5]. Подвижные игры, в отличие от спортивных, характеризуются мягкими правилами и наиболее соответствуют функциональным и психологическим особенностям детского организма. Игровая деятельность способствует проявлению у детей сильных положительных эмоций, поэтому даже при значительных нагрузках дети не чувствуют усталость и у них наблюдается хорошее самочувствие [6]. Игра также комплексно воздействует на интеллект, формирует отношения в коллективе. Удовлетворение, получаемое детьми в игре, не только дает возможность отдохнуть нервной

системе, но и более длительно сохранить как физическую, так и умственную работоспособность. Подвижные игры, как основное средство учебно-воспитательного процесса младших школьников, представляют собой основу, на которой гармонично развивается организм обучающихся, в том числе и двигательные способности [6]. Применение подвижных игр позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Кроме того, подвижная игра выступает как комплексное упражнение, способствующее активной работе мысли, что, безусловно, оказывает непосредственное влияние на овладение техникой какого-либо движения [9].

Традиционные виды физической активности уже занимают не такую заинтересованность у младшего поколения. Наша цель – внедрять новые технологии, новые виды физической активности, чтобы заинтересовать детей, и не дать им погибнуть в современном обществе. Одной из популярных видов нетрадиционной физической активности является аэройога [3; 8; 9]. Довольно популярное и интересное направление, в котором можно развить многие физические качества у ребенка. Аэройога является универсальной системой тренировок, сочетающей в себе йоговские асаны, гимнастические упражнения, элементы силовой фитнес-тренировки, воздушной гимнастики, упражнения, расслабляющие тело, в том числе и инверсионные, выполняемые на высоте примерно около одного метра над уровнем пола, для чего используются специальные гамаки, изготовленные из прочной ткани и надежно прикрепленные к потолку [1; 2]. Анализ источников литературы показал, что занятия аэройогой оказывают благоприятное влияние на психофизиологические показатели младших школьников, имеющих различный режим двигательной активности [7]. Имеющиеся данные о положительном влиянии занятий аэройогой на организм занимающихся и отсутствие проведенных исследований о влиянии подвижных игр во время занятий аэройогой на эмоциональное состояние детей, обусловил актуальность настоящего исследования. Задача исследования: Изучить изменение психоэмоционального состояния в течение занятий аэройогой у девочек с применением подвижных игр с гамаком.

Методы и организация исследования: исследование проводилось в период с февраля 2019 года по март 2021 года на базе фитнес студии «Гравитация» г. Нижневартовска. В исследовании приняли участие 22 девочки в возрасте 8–11 лет, посещающие занятия аэройогой (11 девочек – юные спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой, имеющие спортивные разряды от III юношеского до I взрослого и 11 девочек – не занимающиеся спортом, чья двигательная активность ограничена уроками физической культуры в общеобразовательном учреждении). Режим занятий аэройогой составил два раза в неделю продолжительностью по 40–45 минут. Изучение изменения психоэмоционального состояния девочек в процессе занятий аэройогой проводилось с помощью психологического тестирования «Самочувствие. Активность. Настроение» с применением аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог».

Анализ литературных источников показал разнообразие применяемых подвижных игр в практике физического воспитания младших школьников. Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами. При этом надо учитывать и некоторые специфические для данного качества требования: 1) движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе; 2) продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление; 3) упражнения не должны быть однообразными. Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, с бросанием и толканием легких

предметов. Среди разнообразных приемов, повышающих проявление ловкости, для детей, выделяются следующие: 1) применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений; 2) изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний; 3) смена способов выполнения упражнений; 4) использование в упражнениях предметов различной формы, веса, объема; 5) выполнение согласованных действий несколькими участниками; 6) более сложные сочетания основных движений; 7) усложнение условий игры. Предлагаются упражнения с различными предметами, сменой исходных положений, направления движений, нестандартными их сочетаниями. Интересны упражнения для развития силы. Их направленность связана с достижениями гармоничного развития и укрепления различных мышечных групп, что особенно важно для формирования правильной осанки. В наборе силовых упражнений имеются также такие, которые способствуют профилактике плоскостопия, искривления позвоночника и других отклонений, связанных с недостаточным развитием отдельных мышц. Эффективность процесса развития силы, выносливости во многом зависит от объема и интенсивности выполнения движений. Разучиваются игры от простой к сложной, от малой подвижности, к средней и большой подвижности, от незначительной продолжительности к более продолжительным по времени. В основной части занятий выполняются игры с достаточной нагрузкой, в заключительной – с низкой нагрузкой, способствующие приведению организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В процессе игры, для профилактики утомления, необходимо делать перерывы для отдыха. В перерывах отдыха можно повторять правила и новые варианты игры, оглашать результаты, подводить итоги. В начале занятий с учащимися 1–2 классов рекомендуется осваивать простые игры, с достаточно несложными правилами. Можно использовать игры-хороводы, игры с речитативами, сюжетные игры, региональные игры. Более сложным, по овладению двигательными действиями и выполнению правил является содержание игр для учащихся 3–4 классов. В этом возрасте преимущественно используются командные игры, с элементами спортивных, с выраженными приемами соперничества, соревнований. Судейство игр должно быть объективным. Допущенные учеником ошибки по ходу проведения игры необходимо разъяснять, предлагая варианты правильных действий. Таким образом, роль подвижных игр четко определена: совершенствование двигательных навыков и умений учащихся в игровых условиях, развитие взаимопомощи, командного духа, творчества, ответственности перед товарищами. Подвижные игры, разученные на уроке, могут использоваться на подвижных переменах, на спортивных праздниках, при проведении дня здоровья, на прогулке и др.

Применение автоматизированного тестирования психоэмоционального состояния позволило узнать, как меняется самочувствие, активность и настроение девочек, занимающихся аэройгой с различными целями в сравнительном аспекте. Результаты исследования изменения показателей девочек-спортсменок и девочек, не занимающихся спортом представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния девочек, занимающихся аэройгой ($M \pm m$)

| Тест | Занимающиеся спортом | | | Не занимающиеся спортом | | |
|--------------|----------------------|---------------|------|-------------------------|---------------|------|
| | До занятия | После занятия | T, % | До занятия | После занятия | T, % |
| Самочувствие | 6,0± 0,3 | 5,8± 0,2 | -3,4 | 5,9± 0,2 | 6,4± 0,2 | 8,1 |
| Активность | 5,5± 0,3 | 5,4± 0,2 | -1,8 | 5,4± 0,3 | 5,8± 0,3 | 7,1 |
| Настроение | 6,4± 0,2 | 6,2 ± 0,2 | -3,2 | 6,1± 0,2 | 6,8± 0,2 | 10,8 |

Как видно из таблицы 1 по окончании занятия аэройогой показатели самочувствия, активности, настроения у девочек-гимнасток проявили тенденцию к снижению. Полученные результаты позволяют констатировать, что для данных испытуемых занятия аэройогой рассматриваются как способ, в первую очередь, улучшения показателей гибкости, и только затем, как средство расслабления. В тоже время, у девочек, не занимающихся спортом, показатели самочувствия улучшились на 8,1%, активности – на 7,1%, настроения – на 10,8%, что указывает на то, что данный вид физической активности является способом получения положительных эмоций.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния девочек, занимающихся подвижными играми на аэройоге ($M \pm m$)

| Тест | Занимающиеся спортом | | | Не занимающиеся спортом | | |
|--------------|----------------------|---------------|------|-------------------------|---------------|------|
| | До занятия | После занятия | T, % | До занятия | После занятия | T, % |
| Самочувствие | 5,7± 0,2 | 6,3± 0,2 | 10,0 | 5,3± 0,2 | 6,7± 0,2 | 23,3 |
| Активность | 5,5± 0,3 | 6,4± 0,1 | 15,1 | 5,3± 0,3 | 6,2± 0,2 | 15,7 |
| Настроение | 6,2± 0,2 | 6,8 ± 0,1 | 9,2 | 5,8± 0,1 | 6,9± 0,2 | 17,3 |

После проведения занятия с применением подвижных игр, показатели стали выше (таблица 2). Это констатирует о том, что игровая форма занятий помогла девочкам расслабиться и разгрузиться после физических нагрузок на тренировках по художественной гимнастике. Наряду с этим применение подвижных игр на занятиях аэройогой способствовало и улучшению психоэмоционального состояния девочек не занимающихся спортом, посещающих занятия с применением гамаков в качестве средства рекреации.

Таким образом, проведенное исследование показало, что подвижные игры на занятиях аэройогой дают положительную динамику психоэмоционального фона у девочек-школьниц, занимающихся с рекреативной целью и девочек-спортсменок, использующих средства аэройоги в тренировочном процессе.

Литература

1. Баринаева М.А. Воздушная йога как средство восстановления для артистов балета // Вестник академии русского балета им. А.Я. Вагановой. 2015. № 5. С. 78-80.
2. Брод У. Научная йога. Демистификация. М.: РИПОЛ классик, 2013. 197 с.
3. Будько А.А., Михайлова Т.Р. Аэройога, как процесс обучения студентов в рамках лечебной физкультуры // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (18 декабря 2015 г., Томск). Томск: Изд-во ТПУ, 2015. С. 198-200.
4. Галушко А.В. Организация игры во внеклассной работе по физической культуре как способ повышения физического развития студентов // Достижения науки и образования, 2016. № 11 (12). С. 38-40.
5. Корнеева Л.Ф. Укрепляя здоровье с помощью подвижных игр // Физическая культура в школе. 2012. № 2. С. 20-24.
6. Красникова О.С., Пашенко Л.Г., Коричко А.В., Пашенко А.Ю., Полушкина Л.Н. Современные проблемы организации физического воспитания школьников // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 38-40.

7. Пащенко Л.Г., Пашнина А.В. Влияние занятий аэройогой на психофизиологические показатели девочек младшего школьного возраста // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3 (71). С. 66-68.

8. Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В., Печеневская Н.Г. Эволюция содержания ритмо-пластических движений в процессе становления художественной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 41-44.

9. Хазиева Р.Ф., Пащенко Л.Г. Интеграция познавательной и двигательной активности дошкольников на основе игровых средств // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 43-44.

© Пашнина А.В., Пащенко Л.Г., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/77>*Пашута В.Л., д-р пед. наук;**Ларькин А.И., канд. ист. наук**Военный институт физической культуры,**г. Санкт-Петербург, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОЦЕССЫ СТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые аспекты влияния физической культуры и спорта, физического воспитания на влияние физической культуры на процессы становления молодого поколения современной России.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, становление личности.

*Pashuta V.L., Ph.D.;**Larkin A.I., Ph.D.**Military Institute of Physical Culture,**St. Petersburg, Russia*

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE PROCESSES OF FORMATION OF THE YOUNG GENERATION OF MODERN RUSSIA

Annotation. The article deals with some aspects of the influence of physical culture and sports, physical education on the processes of formation of the young generation of modern Russia.

Keyword: physical culture, physical education, personal development

Утверждается, что прямой связи между физическим и, например, духовным, социальным развитием человека нет. Специальными исследованиями ученых, а также и сама практика занятий физическим развитием и совершенствованием человека в любом возрасте, что предполагает одновременно и воспитательный эффект в этом процессе, подтверждается, что совмещение этих факторов в единый процесс способствует, особенно детям и молодым поколениям, умственному, духовному развитию тех, кто занимается физической культурой и спортом. В подтверждение данной мысли можно назвать исследования профессора Якутского университета И.И. Портнягина, в которых достаточно убедительно показана взаимосвязь духовного, социального и физического развития (например, материалы из 2-й главы докторской диссертации 2000 г. «Научно-педагогические основы интеллектуального развития школьников-спортсменов...») [10]. Несомненно, что сам по себе образовательный процесс, в широком смысле слова, способствует усвоению специальных знаний, в том числе и из области физкультурно-спортивной деятельности, а, значит, помогает развитию многих качеств человека. Это происходит в результате применения известных в науке методов: рассуждение, наблюдение и сравнение, анализ, опрос, обобщение и критическая оценка.

Разумеется, что связь умственного воспитания с физическим сложна и многообразна. На занятиях по физической культуре (при правильной организации учебного процесса) занимающимся сообщаются общие сведения по истории физической культуры и спорта, необходимости, характера и особенностей развития физического воспитания, методике организации и проведения состязаний, некоторым медицинским аспектам, важности

соблюдения гигиены и т. п. Все это помогает расширять и разносторонний кругозор всех обучающихся на занятиях по физической культуре.

Несомненно, что физическое воспитание положительно влияет на работоспособность при всех видах труда: умственного, духовного, физического. Поэтому в режим рабочего дня, особенно для людей умственного труда, необходимо включение элементов активного отдыха, периодически проводимые разнообразные физические упражнения. Эти упражнения, как качественно иной вид деятельности, дают возможность наиболее рационально и более продуктивно организовать таким людям работу умственного свойства. Это необходимо и детям школьного возраста, много времени занимающихся на уроках умственной деятельностью. Доказано, что физическое воспитание с элементами физических упражнений играет заметную роль в повышении умственной работоспособности, под которой понимается способность противостоять неблагоприятному влиянию нервных перегрузок. Хорошо известно, что освоение современных учебных программ сопряжено с перенесением значительных нервно-психических напряжений. Поэтому определенный уровень физической подготовленности способствует обеспечению необходимой устойчивости умственной работоспособности. Таким образом, само физическое здоровье, укрепляемое через влияние физического воспитания, есть важнейшая предпосылка для всех видов полноценной деятельности.

Приобретаемые качества, сформированные в том числе и в результате спортивной деятельности под непосредственным педагогическим руководством, формируют затем способность к самосознательному проявлению и в других видах жизнедеятельности человека. Знание вскрытых закономерностей позволяет, как утверждает профессор И.И. Портнягин, управлять процессом воспитания личности школьников также и в спортивной деятельности [10, с. 30].

Специальными исследованиями, проведенными видными исследователями в этой области: Б.А. Ашмариным (напр., в части 1-й учебника «Теория и методики физического воспитания», гл. 4, 5 рассказывающих о роли физкультурной учебной деятельности в нравственном воспитании) [1; 13]; М.Я. Виленским и А.Г. Горшковым (в учебнике «Физическая культура»: гл. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов») [15]; А.П. Матвеевым (в Пособии для учителей «Физическая культура. Рабочие программы...»: раздел «Ценностные ориентиры содержания учебного предмета») [8], И.И. Портнягиным (в работе «Активизация учебно-познавательной деятельности школьников в процессе физического воспитания») [11]; Н.И. Пономаревым в книге «Социальные функции физической культуры и спорта» [14]; В.П. Филиным (в ряде книг содержатся сведения о влиянии физического воспитания на эмоционально-умственную деятельность молодого поколения) [16; 17]; Н.К. Шамаевым (докторская диссертация «Теория и практика нравственного развития личности подростка в процессе физического воспитания с этнокультурной направленностью»), а также книга «Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания» [19; 20] и др. установлено, что в системе «состояние организма – физическая нагрузка – умственная работоспособность» конечный результат при различных ее звеньях оказывается неодинаковым.

Исследователи выявили несколько проявлений этой взаимосвязи. Как утверждает Вайнбаум Я.С. в ряде работ (в частности, «Дозирование физических нагрузок школьников», изданной в серии «Библиотека учителя физической культуры») различная по величине нагрузка при разных состояниях организма воздействует на умственную работоспособность учащихся следующим образом: а) при нормальном физическом состоянии (какое

наблюдается у большинства школьников-спортсменов) частота сердечных сокращений (ЧСС) сказывается тройко: низкая (равная 120–130 уд/мин) – индифферентно; средняя (от 150 до 180 уд/мин) – стимулирующее; высокая (свыше 180 уд/мин) – угнетающе; б) при ослабленном состоянии (напр., из-за перенесенной болезни, нарушения режима питания и сна, возможно утомленного состояния, а также низкой физической тренированности), которое может возникать у любого подростка в тот или иной период, стимулирующее значение имеет нагрузка до 140 уд/мин; более высокая ведет, как правило, только к снижению показателей умственной работоспособности), когда физическое состояние находится на высоком уровне (хорошая спортивная форма), почти любая нагрузка не оказывает отрицательного воздействия на устойчивость умственной работоспособности [3, с. 39-40]. И как утверждают исследователи, учет этих особенностей воздействия нагрузки позволит обучаемым иметь возможность после тренировки отправиться на занятие с высокой умственной работоспособностью.

В трудах Г.И. Щукиной («Проблема познавательного интереса в педагогике») [21], В.Б. Бондаревского («Воспитание интереса к знаниям и потребности к самообразованию») [2], И.Я. Лернера («Дидактические основы методов обучения») [6] и многих других, подтверждается, что процесс формирования познавательных интересов происходит в сфере деятельности. Хорошо известно, что главный вид деятельности детей – учение, в процессе которого происходит систематическое овладение знаниями из различных предметных областей, происходит процесс приобретения и совершенствования способов (т. е. умений и навыков) познавательной деятельности, формирование целей и т. п.

Как свидетельствует анализ многочисленной спортивно-педагогической литературы российских авторов, физическое воспитание серьезно способствует решению задач по формированию личности, воспитанию воли, многих позитивных качеств, характера, эмоций, эстетических потребностей личности. Возможно впервые о существовании индивидуальных различий в умственных (интеллектуальных) способностях человека начал говорить английский ученый, психолог Фрэнсис Гальтон (1822–1911). В своем основном труде «Исследование человеческих способностей и их развитие» (1883 г.) он отождествлял интеллект врожденными психофизиологическими функциями, такими как ощущение, эмоция, реакция и т.п. В 1905 г. французские ученые, крупные специалисты в области психологии А. Бине (1857–1911) и Т. Симон (1873–1961) разработали первый практический психологический тест, используемый для диагностики детей с задержкой умственного развития, и который называют «шкалой умственного развития Бине-Симона» (аналог современного IQ-теста). Применение серии тестов из 30 и более заданий давало возможность различать детей на способных и неспособных. Это помогало в какой-то мере определить нечто вроде уровня способностей человека.

В отечественной психологии интеллект рассматривается как компонент индивидуальности, связанный с личностными характеристиками (исследования связей интеллекта с эмоционально-волевыми особенностями, социально-экономическими условиями и т. д.). Отечественный психолог, основатель национальной школы дифференциальной психологии Б.М. Теплов (1896–1965) утверждал, что «...способность есть индивидуальное свойство, которое различно проявляется у разных людей. Это переменная. Ее можно измерять. Способность есть свойство, связанное с успешным освоением/осуществлением деятельности. Это успех. Его можно измерять...» [12, с. 9-10].

Действительно, интеллект многие ученые рассматривают как сложную многоуровневую систему. Большой вклад в развитие этого вопроса внесла, например, крупный специалист в области психологии, доктор психологических наук, профессор М.А.

Холодная в своей книге «Психология интеллекта: парадоксы исследования» [18]. Среди многих понятий интеллекта обычно выделяются наиболее важные: 1) интеллект как результат процесса социализации, а также влияния культуры в целом (социокультурный подход); 2) интеллект как следствие адаптации к требованиям окружающей среды в естественных условиях взаимодействия человека с окружающим миром (генетический подход); 3) интеллект как особая форма человеческой деятельности (процессуально-деятельностный подход); 4) интеллект как продукт целенаправленного обучения и т. д.

Например, в кандидатской диссертации Овсянниковой О.Н. «Психолого-педагогические условия развития креативных способностей у курсантов военного вуза» (2005 г.) утверждается, что интеллектуальные силы мобилизуются, когда в процессе занятий с применением физических упражнений обучающимся объясняются отдельные движения тела с точки зрения анатомии и физиологии человека обеспечивается раскрытие анатомических и физиологических основ физического воспитания: знания по топографии скелетных мышц и их функций связываются с анализом техники физических упражнений. Также спортивные достижения во многом объясняются при анализе деятельности основных физиологических систем организма спортсмена и т. п. [9].

На основе изученной литературы можно определить систему мероприятий по регулированию состояния умственной работоспособности обучающихся. Она включает в себя: 1) целенаправленное повышение уровня развития двигательных качеств; 2) обеспечение непрерывности физической нагрузки на организм учащихся в течение всего периода обучения; 3) учет физического состояния их организма и соответственное регулирование в процессе физической нагрузки; 4) создание положительного эмоционального фона и его регулирование в процессе физической тренировки; 5) обеспечение благоприятных условий для деятельности высшего отдела центральной нервной системы – коры головного мозга, которая обуславливает состояние умственной работоспособности.

Регулярные занятия физической культурой и спортом, участие в спортивных соревнованиях помогают своевременно «перестроить» центральную нервную систему обучающихся с одного вида деятельности на другой, способствуют укреплению здоровья, улучшают не только физические, но и психологические качества, повышают умственную работоспособность. Подтвердим высказывания исследователей, что время, затраченное на тренировки и соревнования, полностью возмещается высокой работоспособностью при усвоении изучаемых дисциплин другой направленности. Также экспериментально выявлено, что физически более развитые воспитанники подходят к другим занятиям более свежими и настроенными, в отличие от тех, которые не занимаются физической культурой и спортом, легче переносят нервные нагрузки, например, во время экзаменационных сессий и т. п.

О связи физического и умственного развития было в свое время сказано крупным отечественным ученым в области биологии, медицины, физического воспитания, педагогом Петром Францевичем Лесгафтом, который указывал на творческий, интеллектуальный характер деятельности личности при занятиях физическими упражнениями: «Путем анализа и сравнения, получаемые извне впечатления переходят в умственную работу, появляясь уже затем в виде отвлеченных понятий. Соответственно этому следует научиться анализировать и сравнивать движения, стараясь приспособить их к такой активной деятельности, в которой наибольшая работа проводилась бы при наименьшей затрате труда, что возможно также и при отвлеченных умственных занятиях» [5, с. 171].

Итак, регулярные занятия физической культурой, участие в спортивных соревнованиях не только помогают своевременно переключить центральную нервную систему

обучающихся с одного вида деятельности на другой, укрепляют здоровье, улучшают психофизические качества, повышают умственную работоспособность, но также способствуют развитию общего мировоззрения человека. Например, основными свойствами и качествами мировоззрения воспитанников суворовских военных училищ, курсантов военных учебных заведений являются его целостность, убежденность, его связь с деятельностью и поведением. Известно, что целостность, устойчивость мировоззрения определяется не только «набором» соответствующих взглядов и убеждений, но их «прочностью», когда понимание и убеждения по конкретным вопросам как бы «согласуются» между собой и составляют «единую систему» мнений.

Для более успешного развития креативных способностей у обучающихся в рамках современных технологий обучения используют методы развивающего и проблемного обучения: проблемный, частично-поисковый (эвристический), исследовательский, деловые игры. Это объясняется тем, что в них, как правило, преобладает продуктивно-преобразовательная деятельность обучающихся.

По мнению диссертанта В.Н. Власова, занимавшегося исследованиями методики бега у обучающихся, в игре развивается продуктивное творческое поисковое мышление воспитанников не вообще, а применительно к выполнению будущих должностных обязанностей и функций. В ходе игры имеется возможность отменить решение, которое оказалось неудачным, вернуться назад и принять другой ряд решений, для того чтобы определить их преимущества и недостатки по сравнению с уже опробованными. При этом одна и та же игровая ситуация может проигрываться несколько раз для того, чтобы дать возможность обучающимся побывать в разных ролях и, если это необходимо, предложить свои решения [4].

Целенаправленное формирование устойчивой мотивации деятельности, психологической установки на творчество является неотъемлемой частью развития креативных способностей обучающихся, в том числе обучающихся в военных учебных заведениях. Названный нами выше известный ученый в отечественной педагогической науке И.Я. Лернер (1917–1996) полагал, что определение требуемых уровней усвоения изучаемого материала и их правильное задание помогают преподавателю обеспечить в конечном результате подготовку военного специалиста-профессионала с гарантированным качеством обучения. Помимо этого, появляется возможность дифференцировать знания, необходимые воспитанникам, с целью создания соответствующих тестов и тестовых заданий для контроля качества их усвоения [6].

Известно, что в педагогической науке важным этапом проектирования и конструирования технологии обучения, от которого зависит результативность всего дидактического процесса, является этап целеполагания, заключающийся в постановке и определении целей обучения. Под результативностью этого процесса понимается достижение обучающимися этих целей, которые заключены в систему наиболее значимых профессиональных умений и навыков, т.е. те умения и навыки, которые должны быть сформированы у выпускника вуза. Целеполагание всегда рассматривалось как важнейшая категориальная характеристика дидактического процесса. Исследованию этой проблемы уделяли особое внимание многие ученые-педагоги, такие как Ю.К. Бабанский, В.П. Беспалько, Т.А. Ильина, В.В. Краевский, П.И. Образцов, В.А. Сластенин и некоторые другие. Тем не менее, как показала практика, степень научной разработки данной проблемы и, особенно, ее современное состояние, может быть квалифицирована как сложная и противоречивая, ввиду значительного разнообразия имеющихся место сейчас подходов к ее решению. В качестве его основного преимущества выделяют возможность

«совершенствовать» реальную деятельность специалиста в модель его подготовки, то есть пытаться выявлять систему умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся.

В условиях глубоких преобразований происходящих, например, в армии, когда необходим высокий уровень творческих умений офицера качественно реализовать свои способности в функциональной служебной деятельности, целевая вузовская подготовка военного специалиста должна, прежде всего, обеспечивать креативные способности личности, ее активное владение ведущими способами и инструментальными умениями: оперативного и точного отбора необходимой информации; генерирования идей и решения проблемных задач в нестандартных условиях военной службы; методикой решения изобретательских задач в военно-технической деятельности и др. [7].

В заключение можно сказать, что физическая культура и спорт, активная учебная, профессиональная деятельность с некоторыми элементами физической активности, способствуют повышению умственной работы, формированию интеллектуальной способности каждого человека, его умению объяснить, обобщить, проанализировать какие-либо ситуации, например, события политической жизни и т. п. Занятия физкультурой, спортом способствуют развитию не только физических сил человека, но и осознанию значимости оздоровительной нагрузки, и, кроме этого, повышению научного мировоззрения, гражданственности и общей культуры молодого человека. Такой человек, с малых лет занимающийся физкультурой и спортом, ведущий активный образ жизни, не только совершенствует свои физические возможности, но также способствует формированию таких качеств, присущие личности с большой буквы, как высокая нравственность, творческая активность, гражданская смелость и воля, критическое отношение к антиобщественным проявлениям со стороны кого-либо. Поэтому, все те положительные качества и свойства, которые человек приобрел, активно занимаясь физкультурной деятельностью и спортом, формируют его как личность, которая обладает высоким уровнем общечеловеческой культуры.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
2. Бондаревский В.Б. Воспитание интереса к знаниям и потребности к самообразованию: книга для учителя. М.: Просвещение, 1985. 141 с.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Просвещение, 1991. 64 с.
4. Власов В.Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1971. 22 с.
5. Лесгафт П.Ф. Задачи физического развития в школе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 2 (9). С. 164-173.
6. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. М.: Педагогика, 1981. 186 с.
7. Марин А.П., Пашута В.Л. Мотивация и влияние родителей на решение в выборе ребенка военного среднего образования // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. № 2 (9), 2015. 110 с.
8. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы. 3-е изд. М.: Просвещение, 2014. 63 с.

9. Овсянникова О.Н. Психолого-педагогические условия развития креативных способностей у курсантов военного вуза: На материале изучения курса иностранного языка: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Курск, 2005. 21 с.
10. Портнягин И.И. Научно-педагогические основы интеллектуального развития школьников-спортсменов (на материалах Республики Саха (Якутия): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Якутск, 2000. 34 с.
11. Портнягин И.И. Активизация учебно-познавательной деятельности школьников в процессе физического воспитания. Якутск, 1998. 100 с.
12. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1961. 536 с.
13. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методики физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
14. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. М.: Физкультура и спорт, 1974. 310 с.
15. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. 2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. 214 с.
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. 232 с.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. 254 с.
18. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
19. Шамаев Н.К. Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания. М.: Academia, 2000. 205 с.
20. Шамаев Н.К. Теория и практика нравственного развития личности подростка в процессе физического воспитания с этнокультурной направленностью: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Якутск, 2000. 40 с.
21. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике. М.: Педагогика, 1971. 351 с.

© Пащута В.Л., Ларькин А.И., 2021

УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/78>*Пащенко А.Ю.**канд. пед. наук;**Дятлов В.С.**Нижневартровский государственный университет,**г. Нижневартовск, Россия*

К ВОПРОСУ ОБ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧАСТИЯ СТУДЕНТОВ В МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Аннотация. Изучение показателей вегетативной регуляции сердечной деятельности у студентов позволяет оценить текущее состояние организма и индивидуализировать их участие в массовых формах физкультурно-спортивной деятельности. Проведенное исследование показало, что студенты, занимающиеся спортивными играми в процессе спортизированного физического воспитания, имеют различные типы вегетативной регуляции с отличающимися адаптационными возможностями организма к физическим нагрузкам. Обучающиеся, имеющие напряженные механизмы регуляции, проявляют повышенный интерес к спортивно-массовым мероприятиям различной направленности, испытывая при этом субъективную физическую неготовность к участию в них.

Ключевые слова: вегетативная регуляция сердца, готовность, студенты, спортивные игры, спортизированное физическое воспитание.

*Pashchenko A.Yu., Ph.D.;**Dyatlov V.S.**Nizhnevartovsk State University,**Nizhnevartovsk, Russia*

ON THE QUESTION OF INDIVIDUALIZATION OF STUDENTS' PARTICIPATION IN MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS EVENTS

Annotation. The study of the indicators of autonomic regulation of cardiac activity in students makes it possible to assess the current state of the body and individualize their participation in mass forms of physical culture and sports activities. The conducted research has shown that students engaged in sports games in the process of sportized physical education have different types of vegetative regulation with different adaptive capabilities of the body to physical exertion. Students who have strained regulation mechanisms show increased interest in mass sports events of various orientations, while experiencing subjective physical unpreparedness to participate in them.

Keywords: vegetative regulation of the heart, readiness, students, sports games, sportized physical education.

Приоритетной задачей совершенствования системы физического воспитания в вузах является поиск путей персонализации физкультурно-спортивной деятельности студентов с учетом адаптационных возможностей его организма [2]. Адаптация человека к физическим нагрузкам, как и уровень работоспособности обусловлены физиологическими резервами

организма. Систематические занятия физической культурой и спортом, при условии соответствия объема и интенсивности нагрузки возможностям индивида, приводят к повышению устойчивости его организма к действию стрессорных факторов и оптимизируют процессы адаптации к ним. Вместе с этим, чрезмерные нагрузки приводят к напряжению регуляторных механизмов организма и возникает опасность срыва процессов адаптации [1; 7].

Внедрение диагностических методик в практику физического воспитания студентов высших образовательных учреждений позволяет не только определять показатели физического состояния, но и на индивидуальном уровне решать вопросы оптимизации физической активности юношей и девушек [9].

Тип вегетативной регуляции учеными рассматривается в качестве индикатора адаптационно-приспособительной деятельности всего организма [3]. Его определение с помощью аппаратно-программных методов исследования у студентов позволяет выявить группу обучающихся со сниженными адаптационными возможностями организма к физическим и соревновательным нагрузкам и внести соответствующие коррективы в содержание занятий по элективной дисциплине по физической культуре и спорту и рекомендовать форму участия в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях [4; 6].

Актуальным видится изучение показателей вегетативной регуляции сердечной деятельности у студентов не только для оценки текущего состояния организма, но и индивидуализации участия их в массовых формах физкультурно-спортивной деятельности.

Цель исследования: сравнение потенциальной готовности к участию в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях студентов, обучающихся в вузе, занимающихся командными видами спорта в процессе спортизированного физического воспитания, имеющих различные показатели вегетативной регуляции.

В процессе исследования проводилось анкетирование, состоящее из вопросов закрытой и открытой формы, позволяющее оценить субъективную готовность к участию в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях различной направленности. Для оценки отношения к состязательной деятельности в процессе физической активности использовался опросник, позволяющий определить эмоциональный, познавательный, деятельностный и поступочный компоненты [6; 8]. Изучение типа вегетативной регуляции сердечной деятельности осуществляли путем исследования вариабельности сердечного ритма с помощью аппаратно-программного комплекса «Омега» НПФ «Динамика». В положении сидя осуществлялась регистрация 300 кардиоциклов в течение 3–5 минут. Исследование проводилось в период с апреля по май 2021 г. на базе ФГБОУ ВО «Нижневартковский государственный университет» г. Нижневартовска. В исследовании приняли участие 32 студента, занимающихся в процессе физического воспитания спортивными играми (волейбол, баскетбол), а также 28 студентов, занимающихся силовым фитнесом в сочетании с кардиотренингом.

Изучение вариабельности ритма сердца с использованием аппаратно-программного комплекса «Омега» позволило определить адаптационные возможности организма к физическим нагрузкам и функциональную готовность к участию в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях студентов, занимающихся в процессе спортизированного физического воспитания спортивными играми в сравнительном аспекте со студентами, выбравшими для занятий силовой фитнес в сочетании с кардионагрузками (рис.).

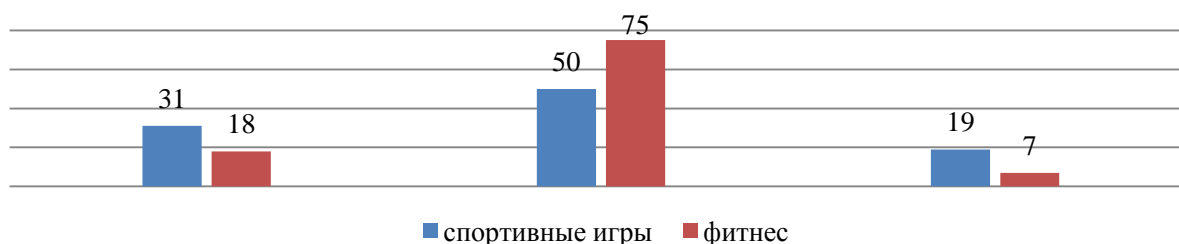


Рис. Типы вегетативной регуляции у студентов, занимающихся на элективных занятиях по физической культуре и спорту спортивными играми и фитнесом

Как видно из рисунка, среди студентов, занимающихся на элективных занятиях по физической культуре и спорту спортивными играми, принявших участие в исследовании, выделяется группа ваготоников (31%), что превосходит значение студентов, занимающихся фитнесом (18%) и группа симпатотоников – с напряженными механизмами регуляции сердечно-сосудистой системы (19%), также превосходящая по количественному показателю сверстников (7%). Студенты, занимающиеся индивидуально, избегающие соперничества с другими, в большинстве (75%) имеют оптимальные показатели индекса напряжения, характеризующего уравновешенное состояние симпатического и парасимпатического механизмов регуляции вегетативной нервной системы. Индивидуальный подбор объема и интенсивности физической нагрузки силового характера, использование упражнений на растягивание в сочетании с дозированными кардионагрузками, содействуют более экономной производительности сердечно-сосудистой системы в отличие от сверстников, предпочитающих командные виды спорта, в основе которых лежит организованное соперничество с другой группой игроков. То есть у студентов, занимающихся спортивными играми в процессе элективных занятий по физической культуре и спорту в рамках спортизированного физического воспитания имеют место более напряженные механизмы вегетативной регуляции организма.

Анкетирование показало, что дополнительно к обязательным занятиям физическим воспитанием самостоятельно используют средства физической культуры во время досуга занимаются 60% студентов-ваготоников, у которых отмечается экономизация сердечной деятельности, 50% симпатотоников с напряженными механизмами регуляции и 25% нормотоников. Принять участие в спортивно-массовых мероприятиях выразили согласие 67% студентов-симпатотоников, 50% ваготоников и только 38% нормотоников. Вместе с этим, субъективную неготовность к участию в спортивно-массовых мероприятиях отметили 83% студентов, у которых преобладает симпатический отдел вегетативной нервной системы, свидетельствующий о напряжении механизмов адаптации. Их субъективные ощущения совпали с невысоким уровнем адаптационного резерва сердечно-сосудистой системы. Среди ваготоников число отказавшихся составило 20%, среди нормотоников – 38%.

Принять участие в соревнованиях по спортивным играм согласились большинство опрошенных, что объясняется особенностями выбранной ими физкультурно-спортивной специализацией. Квесты, как массовые интеллектуально-двигательные соревнования, оказались более интересны студентам с преобладающим парасимпатическим типом регуляции – 70% ваготоников согласились стать участниками этих состязаний, нормотоников в их числе 55%, симпатотоников – 50%. Развлекательные физкультурно-массовые мероприятия интересны для половины опрошенных студентов, вне зависимости от степени напряжения механизмов вегетативной регуляции и адаптации к физическим нагрузкам. Экстремальные виды физкультурно-спортивных состязаний, такие как, например,

«гонка на выживание», оказались более интересны студентам-симпатотоникам – 67% выразили готовность принять в них участие. Наименее популярен этот вид состязаний у нормотоников – только 19% согласились участвовать в мероприятиях с проявлением максимальных физических возможностей.

Таблица

Отношение к состязательной деятельности в процессе физической активности у студентов с различными показателями вегетативной регуляции (баллы, $M \pm m$)

| Компоненты | Ваготоники | Нормотоники | Симпатотоники |
|--------------------------|------------|-------------|---------------|
| Эмоциональный | 13,3±0,8 | 12,2±0,9 | 12,8±0,8 |
| Познавательный | 11,1±0,5 | 9,6±0,8 | 12,7±0,7 |
| Деятельностный | 11,1±0,5 | 9,8±0,7 | 12,7±0,8 |
| Поступочный | 10,7±0,9 | 8,9±1,2 | 11,3±0,8 |
| Интенсивность показателя | 46,2±2,4 | 40,4±2,7 | 49,5±2,7 |

Был проведен анализ отношения к состязательной физкультурно-спортивной деятельности студентов, занимающихся в процессе физического воспитания спортивными играми, различающихся показателями вегетативной регуляции. Результаты представлены в таблице. Как видно из таблицы, более высокие значения интенсивности показателя субъективного отношения к состязательной деятельности в процессе физической активности отмечаются у студентов с преобладанием симпатического звена вегетативной нервной системы (при отсутствии достоверных различий $p > 0,05$). При этом, показатели студентов Следует отметить одинаково высокие показатели эмоционального отношения к состязательной деятельности у всех студентов – ваготоников, нормотоников, симпатотоников.

Таким образом, исследование показало, что студенты, имеющие напряженные механизмы регуляции, проявляют повышенный интерес к спортивно-массовым мероприятиям различной направленности, испытывая при этом, субъективную физическую неготовность к участию в них. Студенты с уравновешенным состоянием симпатического и парасимпатического механизмов регуляции вегетативной нервной системы оказались менее активными в выборе вида состязательных форм массовой физической культуры. В связи с этим, имея представление об уровне функционального состояния сердечно-сосудистой системы студента и адаптационно-компенсаторных возможностях механизмов вегетативной регуляции его организма на текущий период времени, целесообразно использовать в процессе элективных занятий по физической культуре и спорту такие физические нагрузки, которые будут адекватны его состоянию. Также с учетом типа вегетативной регуляции следует выбирать форму участия в спортивно-массовых мероприятиях различной направленности. Это позволит индивидуализировать процесс физического воспитания и более эффективно решать оздоровительные задачи.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. М., 2006. 284 с.
2. Коричко Ю.В., Галеев А.Р. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях // Мир науки. 2017. Т. 5. № 6. С. 28.

3. Красникова О.С., Пащенко Л.Г., Давыдова С.А. Активизация физической активности студентов вуза путем совершенствования системы массового студенческого спорта // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 36-38.

4. Московченко О.Н., Захарова Л.В., Третьякова Н.В., Люлина Н.В., Катцин О.А., Саволайнен Г.С. Использование аппаратно-программного комплекса для индивидуализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов // Образование и наука. 2019. Т. 21. № 1. С. 124-149. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2019-1-124-149>

5. Жалбэ М.Г., Волков Л.А., Пащенко А.Ю., Кириллова К.А. Отношение к учебной и физкультурно-спортивной деятельности студентов-первокурсников // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие»: Материалы конференций, Санкт-Петербург, 25-30 июня 2019 года. Санкт-Петербург: НАЦРАЗВИТИЕ, 2019. С. 288-291.

6. Пащенко Л.Г. Диагностический инструментарий оценки субъективного отношения студентов к состязательной деятельности в процессе физической активности // Вестник Томского государственного университета. 2019. № 446. С. 183-190.

7. Пащенко Л.Г., Ведерников Р.А. Повышение активности участия первокурсников в физкультурных и спортивных мероприятиях вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 342-346.

8. Пащенко А.Ю. Педагогические условия организации учебной и внеучебной здоровьеразвивающей деятельности учащихся: Дисс. ... канд. пед. наук. М., 2006. 194 с.

9. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Педагогический контроль физической подготовленности обучающихся на основе применения онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» // Физическая культура в школе. 2020. № 2. С. 16-21.

© Пащенко А.Ю., Дятлов В.С., 2021

УДК 796/799

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/79>*Петрунина С.В.**ORCID: 0000-0002-6174-2185, канд. пед. наук**Пензенский государственный университет,**г. Пенза, Россия*

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ ЛИЦ С ДЦП И НАРУШЕНИЯМИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования в процессе обучения адаптивному плаванию, показано формирование мотивации к занятиям адаптивного плавания людей с ДЦП и с нарушениями психического развития.

Ключевые слова: поражения ОДА, детский церебральный паралич, нарушения психического развития, коррекция двигательных действий в водной среде, индивидуальная экспериментальная методика, адаптивное плавание.

*Petrunina S.V.**ORCID: 0000-0002-6174-2185, Ph.D.**Penza State University,**Penza, Russia*

FORMATION OF MOTIVATION FOR ADAPTIVE SWIMMING CLASSES FOR PEOPLE WITH INJURIES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM AND PEOPLE WITH MENTAL DEVELOPMENT DISORDERS

Annotation. The article presents the results of a study in the process of learning adaptive swimming, shows the formation of motivation for adaptive swimming classes for people with cerebral palsy and with mental development disorders.

Keywords: musculoskeletal system lesion, delayed mental development, correction of motor actions in the aquatic environment, individual experimental method, adaptive swimming.

На базе ФОК «Дельфин» нами проводятся учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию для контингента 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 в вторую группу составляли лица с нарушениями психического развития и интеллекта. 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. В связи со специфичностью нашего контингента на занятиях использовалась индивидуально-групповая форма. Для определения достоверности данных внутри групп применялся «критерий Манна-Уитни» [3; 4].

Учебно-тренировочные занятия строились по 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». А 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. Отмечалось, что даже небольшие нагрузки вызывали сердцебиение и отдышку, поэтому после проплывания отрезков 25–50 метров выполнялись «выдохи в воду». На протяжении всего года отмечалось, что у занимающихся не так быстро восстанавливаются силы после тренировочного занятия, и им необходимо время на отдых. По окончании тренировочного каждого занятия отдельным занимающимся проговаривалось время и день, когда им необходимо приходить на следующее занятие. В процессе учебно-тренировочных занятий использовался метод «проведение по движению» и «направляющей помощи» [4].

Таблица 1

Прирост показателей уровня физической подготовленности лиц с поражениями ОДА ($n = 5$) до начала и после эксперимента

| Виды испытаний тесты | до эксперимента | | | | | | до 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 | | $p \leq 0,05$ | |

Примечание: 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 [3, 4].

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 [4].

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. Нарушения развития моторики отчетливо заметны при выполнении дифференцированных и точных движений [1; 2].

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 | | | | | | до 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.

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%. Поэтому наши исследования позволят принимать участие в комплексе ГТО для лиц с нарушениями в развитии [2-4].

Анализ исследования физической подготовленности у лиц с отклонениями в состоянии здоровья показал, что у испытуемых за год произошли существенные 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, участие в комплексе ГТО среди лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья.

Литература

1. Бударин М.В. Методика обучения плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на начальном этапе спортивной подготовки // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4(68). С. 142-144.
2. Петрунина С.В., Хабарова С.М. Особенности коррекции и восстановления двигательных функций в водной среде с системой «Регулируемая страховка» //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы XII межд. науч.-практ. конф. Уфа: РИК УГАТУ, 2018. С. 497-501.
3. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А. Особенности адаптивного плавания для детей с поражением ОДА // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной науч.-практ. конф. г. Чебоксары, 2020. С. 542-547.
4. Рубцова Н.О., Рубцов А.В. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития. 2-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2021. 208 с.

© Петрунина С.В., 2021

УДК 796.011.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/80>*Плохотнюк Е.О.**Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь*

УСЛОВИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Аннотация. В статье рассматриваются условия и организация профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников Министерства внутренних дел Республики Беларусь. Определены ключевые факторы, определяющие специфику организации профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: условия, организация, физическая подготовка, учреждения образования взрослых, органы внутренних дел.

*Plokhotnyuk E.O.**Gomel State University named
after F. Skaryna,
Gomel, Belarus*

CONDITIONS AND ORGANIZATION OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Annotation. The article discusses the conditions and organization of professionally applied physical training of employees of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus. The key factors determining the specifics of the organization of professional-applied physical training have been determined.

Keywords: conditions, organization, physical training, adult education institutions, internal affairs bodies

Борьба с преступностью, охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности являются основными направлениями деятельности органов внутренних дел Республики Беларусь (далее – ОВД) [5]. Однако выполнение возложенных на ОВД задач не возможно без кадров, имеющих достаточный уровень знаний и умений. Особое место в подготовке сотрудников ОВД занимает профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП), которая по общепризнанному определению профессора Л. П. Матвеева представляет «педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности» [4, с. 493]. Возросшая роль ППФП в профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов, по мнению В. В. Леонова и С. В. Шукана, становится наиболее очевидной в условиях кардинальной социально-экономической трансформации общества, когда преступность переходит на новый уровень организованности, а преступные элементы, как правило, имеют хорошую физическую форму и могут оказать серьезное сопротивление [6, с. 5]. Неудивительно, что состояние физической подготовки сотрудников ОВД находится на

постоянном контроле руководства МВД, ведь подготовленный сотрудник не только эффективно выполняет возложенные на него обязанности, но и обеспечивает свою безопасность. В целом физическая подготовка личного состава направлена на сохранение здоровья, поддержание активности в служебной и внеслужебной деятельности, всестороннее развитие тех качеств, навыков и умений, которые способствуют достижению целей и решению задач стоящих перед ОВД.

Роль ППФП в профессиональной деятельности и подготовке сотрудников ОВД обусловила разносторонний интерес к ней научного сообщества. Сегодня активно разрабатываются проблемы определения места и роли физической подготовки в системе профессиональной подготовки сотрудников ОВД в условиях трансформации современного общества [2]. В свою очередь, анализ работ отечественных и зарубежных, в первую очередь российских, исследователей показывает особую озабоченность качеством организации ППФП сотрудников и курсантов учреждений образования системы ОВД, уровнем их профессионализма и т.д. Последней категории – курсантам, уделяется особое внимание, ведь во время обучения закладывается тот теоретический и методический фундамент профессиональной подготовки, на основе которого в дальнейшем будет организована не только практическая деятельность сотрудников, но и их дальнейшее профессиональное развитие, самосовершенствование. Несмотря на значительные наработки отечественных и зарубежных ученых, сегодня продолжается поиск оптимальных организационных форм образовательного процесса, комбинаций методов развития у курсантов необходимых навыков и умений. Российские исследователи С.Н. Баркалов и И.В. Герасимов еще в 2014 году отмечали, что у большинства курсантов учреждений образования российской системы ОВД не сформированы твердые навыки применения боевых приемов борьбы, огнестрельного оружия и специальных средств, что непосредственно сказывается на их готовности к несению службы в дальнейшем, уже в статусе сотрудников полиции [1, с. 299–300]. На определенные проблемы с подготовленностью ряда сотрудников, их неумение «эффективно применять боевые приемы борьбы и физическую силу для решения профессиональных задач» указывал в своем диссертационном исследовании С.В. Шукан [11, с. 6]. Необходимо отметить, что последний разработал, обосновал и апробировал методику повышения уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь в процессе ППФП [11]. Как и большинство других белорусских исследователей, занимающихся схожей тематикой, С. В. Шукан рассмотрел исключительно учреждения высшего образования МВД, поэтому его рекомендации и предложения невозможно в полной мере реализовать в учреждениях образования иного вида из-за специфики организации образовательного процесса, например, в учреждениях дополнительного образования взрослых МВД Республики Беларусь. Однако выработка любых рекомендаций по улучшению образовательного процесса, в нашем случае в сфере ППФП, не возможна без детального рассмотрения ее особенностей. В этой связи и определена цель данной статьи – рассмотреть условия и организацию, в ее ключевых особенностях, профессионально-прикладной физической подготовки курсантов одного из учреждений дополнительного образования взрослых МВД Республики Беларусь.

Сегодня в нашем государстве существует многоуровневая ведомственная система подготовки кадров для ОВД. Определяющее место в ней занимают учреждения высшего образования – Академия МВД и Могилевский институт МВД, которые готовят офицерский состав с высшим юридическим образованием. Как показывает практика, в полной мере обеспечить высококвалифицированными кадрами потребности МВД эти учреждения образования не могут, тем более, что Положением о прохождении службы в органах

внутренних дел Республики Беларусь (далее – Положение), предусмотрены должности, которые не требуют высшего образования. В частности, должности рядового и младшего начальствующего состава могут занимать лица с общим средним или профессионально-техническим образованием [7, с. 10]. Однако Положением предписывается лицам, впервые принимаемым на службу в ОВД (за исключением курсантов Академии МВД и Могилевского института МВД), пройти первоначальную подготовку, которая может осуществляться в учреждениях образования МВД, учреждениях дополнительного образования взрослых МВД либо в ОВД по месту службы [7, с. 10]. Практика последних лет показывает, что большинство таких лиц проходят первоначальную подготовку именно в учреждениях дополнительного образования взрослых МВД. В соответствии с Кодексом об образовании Республики Беларусь имеется пять видов учреждений дополнительного образования взрослых [3]. В ведомственной системе подготовки кадров за основу был принят такой вид учреждения образования как центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов. Сегодня в системе МВД успешно действуют Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов МВД Республики Беларусь (далее – ЦПК) и Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов Департамента охраны МВД Республики Беларусь. При этом последний имеет узкую специализацию и обеспечивает потребность в специалистах исключительно Департамента охраны МВД, в то время как деятельность ЦПК направлена на обеспечение кадрового потенциала криминальной милиции, милиции общественной безопасности, Департамента исполнения наказаний и т.д.

За свою 65-летнюю историю ЦПК претерпевал различные организационно-штатные изменения, что непосредственно отражалось и на организации образовательного процесса. Однако с учетом количества подготовленных сотрудников, можно констатировать, что это учреждение образования справляется с поставленными перед ним задачами. Только за период с 2004 года по 2018 год 17165 курсантов первоначальной подготовки успешно окончили обучение [8]. В 2018 году прошла масштабная реорганизация образовательного процесса – были существенно сокращены сроки получения дополнительного образования. В зависимости от направления деятельности будущих сотрудников ОВД сегодня сроки обучения варьируются от 10 до 14 недель. Первоначальную подготовку в ЦПК также проходят сотрудники Следственного комитета и Государственного комитета судебных экспертиз – 5 и 4 недели соответственно. Так, 10 недель проходят первоначальную подготовку лица, имеющие юридическое образование и планируемые к назначению на должности среднего начальствующего состава ОВД, 12 недель – лица, планируемые к назначению на должности рядового и начальствующего состава в органы и учреждения уголовно-исполнительной системы МВД и 14 недель – лица, которые планируются к назначению на должности рядового и начальствующего состава ОВД (не имеющие юридического образования). Таким образом, при организации образовательного процесса были учтены не только уровень основного образования, будущих сотрудников, но и специфика их дальнейшей практической деятельности. Последнее очевидно, при рассмотрении документации, планирующей образовательный процесс в ЦПК. При этом анализ общепрофессионального компонента подготовки будущих сотрудников, свидетельствует о том внимании, которое уделяется профессионально-прикладной физической подготовке (в документах ЦПК – физической подготовке). Более трети общепрофессионального компонента или около 1/5 всей учебной нагрузки занимает ППФП, однако, во временном преломлении цифра не столь впечатляющая – всего 100 учебных часов.

Очевидно, что за такой короткий промежуток времени достаточно сложно достигнуть необходимого уровня навыков и умений у курсантов, если подбирать кандидатов без соответствующего уровня общефизического развития. Справедливости ради необходимо отметить, что с данной проблемой сталкиваются и в учреждениях высшего образования системы МВД, где с 2005 года отменены вступительные испытания по физической подготовке [11, с. 7]. Поэтому при зачислении на первоначальную подготовку ЦПК все кандидаты на обучения сдают установленные нормативы на определение скоростной, скоростно-силовой и аэробной выносливости. Только их успешная сдача может гарантировать зачисление. Фактически сдача вступительных испытаний по физической подготовке соответствует одному из этапов педагогического контроля – предварительному контролю, в рамках которого определяется готовность будущих курсантов к усвоению учебного материала и возможность выполнения ими требований учебной программы [6, с. 52–53]. В целом на данный контроль планирующей документацией отводится от 2 до 4 учебных часов. При этом сам этап отбора кандидатов на обучение в ЦПК создает в дальнейшем определенные трудности, ведь успешная сдача вступительных нормативов не свидетельствует и не может свидетельствовать об успешном освоении курса физической подготовки. На это, в частности, указывают Б.В. Шакалин, А.В. Захаров и А.Д. Калининко. Тем более, что на общефизическую подготовку курсантов первоначальной подготовки, которая сводится к проверке сданных при зачислении контрольных нормативов, в учебном плане отведено только 6 часов. Все остальное учебное время отведено на освоение приемов страховки и само страховки; боевых стоек; дистанций и передвижений; приемов задержания и сопровождения; ударов и защиты от ударов; удушающих приемов; наружного досмотра и связывания с приведенным в готовность оружием и под воздействием загиба руки за спину; защитных действий от нападений ножом, предметом; действий с использованием палки резиновой; освобождения от захватов и обхватов; пресечения действий с огнестрельным оружием; взаимодействия сотрудников при задержании правонарушителя. Таким образом, курсанты ЦПК на занятиях по физической подготовке должны освоить необходимый минимум приемов и навыков, который регламентирован внутриведомственными нормативно-правовыми актами, обязателен для изучения и знание (практическое и теоретическое) которого контролируется на всем протяжении службы сотрудников ОВД. Как и в других учреждениях образования МВД Республики Беларусь каждое двигательное действие на занятиях по физической подготовке разучивается в три этапа. Первый этап – начального разучивания, второй – детализированного обучения, третий – закрепления и дальнейшего совершенствования [6, с. 14]. Однако из-за сжатых сроков обучения на каждый этап уделяется различное количество времени. В некоторых случаях происходит явный перекося, что объективно связано с различной скоростью усвоения курсантами программы ППФП. При этом каждый этап представлен на практических занятиях, которые являются основным видом учебных занятий по ППФП. Определенная сбалансированность этапов разучивания достигается вариативностью методов обучения и профессиональным мастерством педагогов. Все преподаватели цикла физической подготовки, который обеспечивает проведение занятий по ППФП, являются высококвалифицированными специалистами обладающими необходимым педагогическим, спортивным и служебным опытом. Последнее обстоятельство представляется весьма важным, в контексте практической направленности образования. Ведь только педагог имеющий опыт практического применения тех либо иных навыков в служебной деятельности сотрудников ОВД, может обратить внимание на тактико-технические особенности применения, например, боевых приемов борьбы во время несения службы.

Помимо основных занятий сотрудники цикла физической подготовки регулярно проводят индивидуальные консультации (по заранее утвержденному плану) как в спортивных залах, так и в учебных аудиториях. Одним из обязательных элементов распорядка дня курсантов (строго регламентирован), в соответствии с Уставом ЦПК, является самостоятельная подготовка, которая проводится в целях «систематического изучения курсантами программного материала, углубления и закрепления знаний, выработки умений и навыков самостоятельного поиска дополнительных сведений и материалов в ходе подготовки к учебным занятиям» [9]. Поэтому в часы индивидуальных консультаций и самостоятельной подготовки под руководством преподавателя курсанты работают в рамках второго и третьего этапов обучения, а отстающие в усвоении программы – первого. Дополнительную возможность по отработке и усвоению обязательных навыков и приемов курсанты имеют в личное время. Однако в этом случае не возможно присутствие опытного преподавателя, который может указать на правильность/неправильность выполнения тех либо иных действий. Для облегчения процесса обучения курсантов во время самостоятельной подготовки либо в личное время цикл физической подготовки разработал электронный учебно-методический комплекс, который содержит авторский фото- и видеоматериал с доступными описаниями каждого действия.

Таким образом, ведомственный статус учреждения дополнительного образования взрослых и стоящие перед ЦПК задачи – в кратчайшие сроки подготовить достойного сотрудника ОВД, оказывают определяющее влияние на организацию ППФП курсантов. В таких условиях сотрудники цикла физической подготовки и курсанты первоначальной подготовки используют различные педагогические, информационные, организационные возможности для достижения необходимого уровня знаний и умений.

Литература

1. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4(50). С. 299-304.
2. Карданов А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. 2014. № 14. С. 118-120.
3. Кодекс Республики Беларусь об образовании: 13 янв. 2011 г., № 243-З: принят Палатой представителей 2 дек. 2008 г.: одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г.: в ред. Закона Респ. Беларусь от 18.07.2016 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь. Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. Минск, 2019.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
5. Об органах внутренних дел Республики Беларусь: Закон Респ. Беларусь, 27 июня 2007 г., № 263-З: с изм. и доп. от 9 янв. 2019 г. № 169-З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. Минск, 2019.
6. Леонов В.В. и др. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел. Минск: Академия МВД, 2016. 186 с.
7. Положение о прохождении службы в органах внутренних дел Республики Беларусь / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. Минск: Академия МВД, 2018. 63 с.

8. Программа перспективного развития УО «Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов МВД Республики Беларусь» на 2018-2022 годы 18 июня 2018 г. № б/н. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь. Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. Минск, 2019.

9. Устав учреждения образования «Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов Министерства внутренних дел Республики Беларусь»: приказ М-ва внутр. дел Респ. Беларусь от 11 июля 2013 г. № 306: в ред. приказа М-ва внутр. дел Респ. Беларусь от 1 марта 2019 г. № 42 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь. Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. Минск, 2019.

10. Шилакин Б.В., Захаров А.В., Калининко А.Д. Координационные способности, как основа освоения и совершенствования умений и навыков боевых приемов борьбы курсантами вузов МВД России // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5. С. 303-307.

11. Шукан С.В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования министерства внутренних дел Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: Дис. ... канд. пед. наук. Минск, 2012. 188 с.

© Плехотнюк Е.О., 2021

УДК 612.17:613.72

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/81>**Погонышева И.А.**

*ORCID: 0000-0002-5759-0270, канд. биол. наук
Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия;*

Погонышев А.Д.

*Тюменский государственный медицинский университет,
г. Тюмень, Россия;*

Сторчак Т.В.

*ORCID: 0000-0002-5926-433X, канд. биол. наук
Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия*

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ НАРУШЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЦА СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА

Аннотация. Выявление преморбидных состояний позволяет решать актуальную проблему профилактики сердечно-сосудистой патологии у профессиональных спортсменов. К методам раннего выявления дисфункций относится дисперсионное картирование электрокардиографического сигнала с помощью компьютерного анализатора КардиоВизор-06с. С целью выявления медико-биологических предикторов нарушений деятельности сердца, были обследованы молодые люди, профессионально занимающиеся спортом и проживающие в условиях севера. Индекс электрофизиологических изменений, свидетельствующий об отсутствии значимых отклонений в деятельности сердца, был зарегистрирован у 68% спортсменов. Умеренные изменения миокарда, предпатологические нарушения в работе сердца отмечены у 24% обследуемых. Нарушение реполяризации было выявлено у 8% молодых людей, эта дисфункция относится к факторам риска развития сердечно-сосудистой патологии и требует дополнительной диагностики.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, спортсмены, КардиоВизор-06с, сердечно-сосудистая патология.

Pogonysheva I.A.

*ORCID: 0000-0002-5759-0270, Ph.D.
Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia;*

Pogonyshv A.D.

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia;

Storchak T.V.

*ORCID: 0000-0002-5926-433X, Ph.D.
Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia*

MEDICOBIOLOGIC RISK FACTORS OF CARDIAC DYSFUNCTION OF ATHLETES IN THE CONDITIONS OF THE NORTH

Annotation. Identification of premorbid state allows solving the urgent problem of prevention of cardiovascular pathology in professional athletes. Dispersion mapping of an electrocardiographic signal using a computer analyzer CardioVisor-06c refers to the methods of early detection of dysfunctions. In order to identify medicobiologic risk factors of cardiac dysfunction, young people professionally involved in sports and living in northern

conditions were examined. In 68% of athletes, an index of electrophysiological changes was registered, which confirms the absence of significant abnormalities in the activity of the heart. Moderate changes in the myocardium, pre-pathological disturbances in the work of the heart were noted in 24% of the subjects. Repolarization disorders were found in 8% of young people. This dysfunction is one of the risk factors for the development of cardiovascular pathology and requires additional diagnosis.

Keywords: cardiovascular system, athletes, CardioVisor-06c, cardiovascular pathology.

В настоящее время актуальным является исследование предикторов риска распространенных неинфекционных заболеваний у разных категорий населения. Значимую проблему представляют заболевания сердечно-сосудистой системы, в частности ишемическая болезнь сердца и внезапная сердечная смерть. В ходе многолетних эпидемиологических исследований определилась концепция предикторов риска, базирующаяся на данных значимой связи между конкретными факторами внутренней и внешней среды и развитием кардиоваскулярной патологии [1]. Концепция предикторов риска представляет теоретическую основу для разработки мероприятий по первичной профилактике заболеваний системы органов кровообращения. Выявление факторов риска кардиоваскулярной патологии позволяет предупредить неблагоприятное событие.

В настоящее время доказано, что физические нагрузки небольшой интенсивности благоприятно влияют на состояние кардиореспираторной системы, в то время как запредельные нагрузки или гиподинамия оказывают негативный эффект. У профессиональных спортсменов с дисфункциями системы органов кровообращения значимо повышен риск остановки сердца и внезапной сердечной смерти во время или после тренировочной нагрузки. Поэтому выявление премобидных состояний сердечно-сосудистой системы и кардиоваскулярной патологии является основным элементом обследования спортсменов.

Согласно литературным данным интенсивные спортивные тренировки могут вызвать нарушения в работе сердца. В спортивной медицине цитируются случаи внезапной смерти профессиональных спортсменов на фоне внешнего здоровья, причиной называется именно большая физическая нагрузка и неправильно организованный тренировочный процесс [1; 7; 11]. Заболевания сердечно-сосудистой системы часто протекают бессимптомно и поэтому нередко являются незамеченными, особенно это касается молодых людей.

Понятие дистрофических изменений миокарда раскрывается еще в публикациях Г.Ф. Ланга (1936) и А.Г. Дембо (1960), также в литературе встречается термин «нарушения реполяризации миокарда». Диагноз «дистрофия миокарда» ставится на основании результатов электрокардиографии (ЭКГ). А.Г. Дембо была разработана классификация стадий дистрофии миокарда вследствие хронического физического перенапряжения, базирующаяся на степени выраженности нарушений процессов реполяризации [6]. Э.В. Земцовским (1995) классифицированы варианты течения «дистрофий миокарда»: бессимптомный (малосимптомный); аритмический; протекающий с явными или скрытыми признаками нарушений сократительной функции миокарда; смешанный [5].

Опубликованы данные о развитии дистрофических процессов в миокарде сердца спортсменов, вследствие его перенапряжения. Согласно результатам исследования В.С. Василенко (2012) за последние 40–45 лет встречаемость дистрофических изменений миокарда у лиц, профессионально занимающихся спортом, обусловленных физическим перенапряжением выросла в 5–6 раз [2].

По данным Н.П. Гарганеевой, И.Ф. Таминовой с соавт. (2008) в предсоревновательном периоде тренировочного цикла нарушения процессов реполяризации миокарда были выявлены у 21,3% высококвалифицированных спортсменов [4]. М.А. Митусовой (2012) нарушения реполяризации миокарда выявлены у 22,3% юных спортсменов игровых видов спорта и 10,3% спортсменов занимающихся каратэ [10]. Н.В. Махарова с соавт. (2007) нарушения процессов реполяризации миокарда на фоне физического перенапряжения наблюдали у 25,7% спортсменов ациклических видов спорта [9].

Нарушение процессов реполяризации может быть связано с особенностями вегетативной регуляции, с доминированием гиперсимпатикотонии при интенсивных физических нагрузках. Нарушение реполяризации у спортсменов относится к предикторам развития сердечно-сосудистой патологии и требует дополнительной диагностики.

Термин «спортивное сердце», который ввел в клинику Г.Ф. Ланг можно понимать двояко, как сердце более работоспособное, адаптированное к интенсивным физическим нагрузкам и как сердце, патологически измененное с пониженной работоспособностью в результате чрезмерных спортивных напряжений. Проявлениями эффективной адаптации сердца к нагрузкам (экономного функционирования) считаются: снижение артериального давления (АД), уменьшение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое, гипертрофия миокарда и расширение полостей сердца, при условии отсутствия значимых сердечно-сосудистых патологий. Согласно литературным данным переход от физиологического «спортивного сердца» к патологическому происходит постепенно и практически незаметно для спортсмена [3].

Помимо физической нагрузки спортсмены, проживающие и тренирующиеся в условиях северных территорий подвержены воздействиям экстремальных факторов окружающей среды, которые усиливают напряжение кардиореспираторной системы [8; 11].

Оперативная диагностика деятельности сердца, выявление преморбидных состояний позволяет решать актуальную проблему профилактики сердечно-сосудистой патологии у профессиональных спортсменов. К методам раннего выявления дисфункций относится дисперсионное картирование электрокардиографического сигнала с помощью компьютерного анализатора КардиоВизор-06с [12].

Цель исследования: выявление медико-биологических предикторов нарушений деятельности сердца молодых людей, профессионально занимающихся спортом. Методика и организация исследования. На добровольной основе были обследованы молодые люди (мужского пола), профессионально занимающиеся спортом (циклические виды спорта) в количестве 25 человек. Все они родились и проживают в г. Нижневартовск Ханты-Мансийского автономного округа - Югры. Возраст обследуемых от 18 до 21 года. На момент обследования, спортсмены не предъявляли жалоб и не имели в анамнезе патологий сердечно-сосудистой системы. Результаты дисперсионных отклонений получены с использованием прибора КардиоВизор-06С. Карта дисперсионных характеристик проецируется на поверхность компьютерной трехмерной анатомической модели сердца, так называемый, «портрет сердца» или квазиэпикард. В ходе дисперсионного картирования были проанализированы следующие показатели: «миокард» (или индекс электрофизиологических изменений миокарда), «ритм», частота сердечных сокращений (ЧСС), которая соответствует индексу «пульс», показатели электрофизиологической детализации (G1-G9). В качестве дополнительного параметра диагностики проводилась оценка тонуса вегетативной нервной системы по индикатору «ритм», который является аналогом показателя вариабельности ритма по Р.М. Баевскому [12].

Результаты исследования и их обсуждение. Индекс электрофизиологических изменений «миокард» менее 15%, свидетельствующий об отсутствии значимых отклонений в деятельности сердца, был зарегистрирован у 68% спортсменов, визуальный дисперсионный «портрет сердца» у этой группы обследуемых характеризовался преобладанием зеленых тонов. Умеренные изменения миокарда, преморбидные нарушения в работе сердца (показатель «миокард» от 15% до 18%) отмечены у 24% спортсменов. Значимых отклонений в деятельности сердца (индекс «миокард» в диапазоне 19–23%) и патологических проявлений («миокард» от 24 до 100%), характеризующихся на мониторе «портретом сердца» с преобладанием красных тонов у обследуемых не выявлено (табл.).

Таблица

Дисперсионные характеристики низкоамплитудных колебаний ЭКГ, %

| Дисперсионные индексы (в покое) | Диапазон регистрируемых значений [12] | Фактическое значение |
|---|--|----------------------|
| Индекс электрофизиологических изменений «миокард» (0-100) | < 15% – значимых отклонений не выявлено | 68 |
| | 15–18% – преморбидное состояние | 24 |
| | 19–23% – значимое отклонение | 8 |
| | 24–100% – патология | – |
| Индикатор «ритм» (0-100) | 0–20% – значимых отклонений не выявлено | 64 |
| | более 20% – преморбидное состояние | 36 |
| | более 70% – выраженные отклонения ритма от нормы | – |

Интегральный индекс нарушений ритма оценивается по шкале от 0 до 100%. Показатели индикатора «ритм» в пределах нормы были отмечены у 64% спортсменов, симпатические и парасимпатические влияния на ритм у обследуемых были оптимально сбалансированы. Признаки напряжения регуляторных систем организма были выявлены у 36% молодых людей. Индекс «ритм» является маркером адаптивных возможностей организма или аритмии. Свидетельств истощения компенсаторных резервов в системе регулирования ритма сердца у обследуемых не выявлено (табл.).

Дополнительные индикаторы отображаются в виде 9 индексов G1, G2, G3, G4, G5, G6, G7, G8, G9. Это так называемые индикаторы «кода детализации», которые представляют информацию о сходстве квазиэпикарда с «портретами» некоторых типичных, часто встречающихся дисфункций [12]. Наиболее значимые индексы ишемии миокарда это G3, G4, G7. Согласно индикатору «код детализации» у 24% юношей были выявлены незначительные отклонения параметров G1 и G2, характеризующих процессы деполяризации правого и левого предсердий. Наиболее значимые индексы ишемии миокарда это G3, G4, G7, увеличение значений этих индикаторов у обследуемых не регистрировалось. Отклонений в дисперсиях, показывающих наличие внутрижелудочковых блокад (G8) у спортсменов не отмечалось. Нарушение реполяризации миокарда желудочков, которое характеризуют показатели G5+G6, отмечено у 8% спортсменов, чаще всего такое состояние является следствием хронического перенапряжения сердечно-сосудистой системы. Увеличение значений G5 и G6 также может свидетельствовать о недостаточной оксигенации миокарда. Показатель G9 относится к наиболее чувствительным индикаторам преморбидных и патологических характеристик миокарда желудочков, его увеличение характеризует нарушения процесса деполяризации миокарда. G9>0 отмечался у 4% спортсменов. Такая ситуация может наблюдаться как при гипертрофии, так и при ишемии миокарда левого желудочка. Одновременно повышенные значения индекса «миокард», и показателей G1-G9,

свидетельствующие о выраженных электрофизиологических отклонениях в группе обследуемых отмечены не были.

По литературным данным, одной из самых частых характеристик ЭКГ спортсменов является синусовая брадикардия, или частота сердечных сокращений в покое менее 60 ударов в минуту. Такой пульс у профессиональных спортсменов чаще является вариантом нормы, в то время как у лиц, не занимающихся спортом, может указывать на патологию и требует дальнейшей диагностики. По результатам наших исследований умеренная брадикардия была выявлена у 48% спортсменов. Признаки электрической нестабильности миокарда отмечались у 4% обследуемых. Нормальное положение электрической оси сердца регистрировалось у всех спортсменов. Нарушение реполяризации было выявлено у 8% обследуемых спортсменов, эта дисфункция относится к предикторам развития кардиоваскулярной патологии и требует дополнительной диагностики. Согласно текстовому заключению скрининг-оценки, которую формирует программное обеспечение прибора, «норма» – отмечалась у 68% спортсменов, «небольшие отклонения от нормы» у 32% обследуемых, «явные и выраженные отклонения» - в группе не регистрировались.

Литература

1. Бокерия Л.А., Бокерия О.Л., Базарсадаева Т.С. Новые предикторы внезапной сердечной смерти // *Анналы аритмологии*. 2009. № 4.
2. Василенко В.С. Стрессорная кардиомиопатия у высококвалифицированных спортсменов (патогенез, ранняя диагностика): Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Санкт-Петербург, 2012. 32 с.
3. Васильев А.П., Стрельцова Н.Н. Спортивное сердце // *МС*. 2018. № 12.
4. Гарганеева Н.П., Таминова И.Ф., Ворожцова И.Н., Корнева Н.В. Клиническое и профилактическое значение нарушений процессов реполяризации миокарда у спортсменов в предсоревновательном периоде тренировочного цикла // *КВТиП*. 2008. № 7(S).
5. Земцовский Э.В. Спортивная кардиология. СПб.: Гиппократ, 1995. 448 с.
6. Земцовский Э.В., Гаврилова Е.А. Бондарев С.А. Аритмический вариант клинического течения стрессорной кардиомиопатии // *Вестник аритмологии*. 2002. № 29.
7. Ларинцева О.С. Скрининг спортсменов на предмет внезапной сердечной смерти в разных странах. История и современность // *Спортивная медицина: наука и практика*. Т. 8. № 3. 2018. С. 96-103.
8. Матвеева А.М., Попова М.А., Акушев Г.М. Функциональные изменения кардиореспираторной системы при развитии спортивного перенапряжения у лыжников, тренирующихся в условиях Севера // *Вестник Сургутского государственного педагогического университета*. 2009. № 1.
9. Махарова Н.В., Пинигина И.А., Захарова А.А., Иорданская Ф.А. Дистрофия миокарда на фоне физического перенапряжения у спортсменов в условиях Крайнего Севера // *Вестник спортивной науки*. 2007. № 2.
10. Митусова М. А. Клинико-инструментальная диагностика нарушений реполяризации миокарда у юных спортсменов // *ВНМТ*. 2012. №4.
11. Погоньшева И.А., Погоньшев Д.А. Функциональное состояние сердца студентов, занимающихся спортом в условиях севера // *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 6. С. 99-101.
12. Система скрининга сердца компьютерная. Кардиовизор: Руководство пользователя по программному обеспечению МКС. КС000001-64.

УДК 796.011.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/82>*Попова М.В., Лобода Н.А.**Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону, Россия*

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

Аннотация. Целью исследования является рассмотрение социальных и экономических аспектов оздоровительного туризма в России. Выделены основные цели данного вида туризма. Приведена характеристика основных разделов курортологии. Рассмотрено влияние оздоровительного туризма на уровень качества жизни населения. Была определена актуальность стратегического развития данной сферы туризма в регионах России.

Ключевые слова: сфера туризма, оздоровительный туризм, курортология, качество жизни, ресурсы, стратегическое развитие регионов.

*Popova M.V., Loboda N.A.**Rostov State University of Economics (RSUE)**Rostov-on-Don, Russia*

SOCIO-ECONOMIC ASPECTS OF HEALTH TOURISM IN RUSSIA

Annotation. The aim of the study is to examine the social and economic aspects of health tourism in Russia. The main goals of this type of tourism are highlighted. The characteristics of the main sections of balneology are given. The influence of health tourism on the quality of life of the population is considered. The relevance of the strategic development of this sphere of tourism in the regions of Russia was determined.

Keywords: tourism, health tourism, balneology, quality of life, resources, strategic development of regions.

Одним из широко известных видов туризма в России является оздоровительный туризм. Данное направление отдыха способствует укреплению и сохранению здоровья, а также помогает восстановить жизненный тонус и силы. Оздоровительный туризм обеспечивает соблюдение права человека на отдых, физическую реабилитацию и охрану здоровья. Под оздоровительным туризмом понимается вид отдыха, включающий путешествие по санаторно-курортным местам, в основе которого лежит природно-лечебный фактор [1].

Выделяют 4 основные цели оздоровительного туризма, они представлены на рисунке 1.

Оздоровительный туризм оказывает влияние на развитие сферы туризма по нескольким направлениям: эколого-инфраструктурному, экономическому и социальному. Рассматривая такое направление туризма, как оздоровительный, необходимо отметить термин «курортология». Курортология – это наука о природных лечебных факторах, их воздействии на организм и методах использования в лечебно-профилактических целях [2].

Существует множество разделов, которые изучает курортология. Основные из них отражены на рисунке 2.

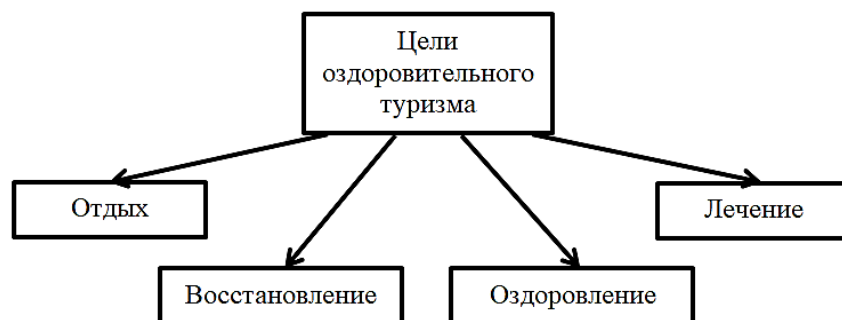


Рис. 1. Основные цели оздоровительного туризма

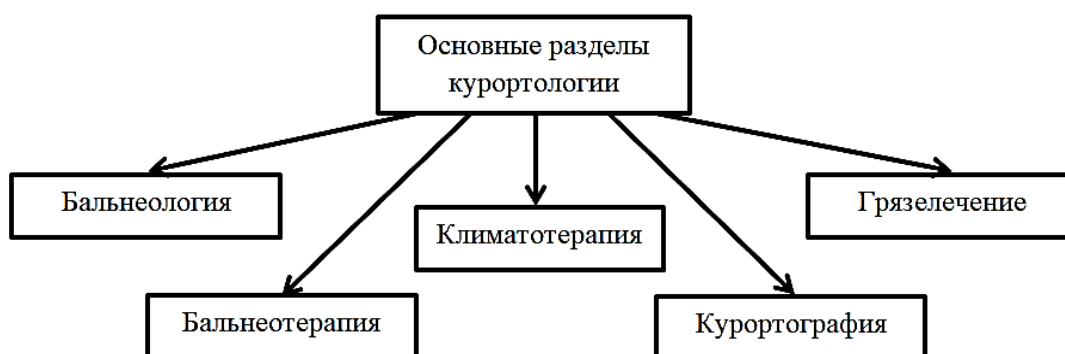


Рис. 2. Основные разделы курортологии

Рассмотрим подробнее каждый из основных разделов курортологии.

Первый раздел курортологии – бальнеология, изучает лечебные минеральные воды. В рамках данного раздела рассматривается влияние данной воды на организм человека при различных заболеваниях и разрабатываются соответствующие показания к их применению в рамках оздоровительных процедур и в некурортных условиях. Бальнеотерапия, раздел курортологии вытекающий из предыдущего. В нем рассматриваются методы лечения, профилактики и восстановления нарушенных функций организма минеральными водами. Грязелечение, один из наиболее распространённых методов лечения и профилактики заболеваний организма с использованием лечебных грязей различного происхождения, который широко используется в оздоровительном туризме. Климатотерапия – это совокупность методов лечения и профилактики заболеваний организма с использованием дозируемого воздействия климатопогодных факторов и специальных климатопроцедур на организм человека [3].

Курортография, ещё один раздел курортологии, в нем описываются местоположения природных условий курортных местностей с характеристикой их лечебных факторов и условий для лечения и отдыха, в рамках оздоровительного туризма.

Рассматривая социальный аспект оздоровительного туризма, важно рассмотреть его влияние на качество жизни населения. Наиболее важными принципами данного вида туризма являются его комплексность, доступность и направленность. С помощью использования различных природных лечебных методов в сочетании с другими методами, оздоровительный туризм способствует оздоровлению нации. При этом желающие туристы могут одновременно ознакомиться с культурой различных регионов России. Одной из важнейших задач оздоровительного туризма является восстановление нормальной работы

функций центральной нервной системы, что в последствии способствует упорядочению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также обменных процессов. Все вышеописанные последствия оздоровительных процедур непосредственно оказывают влияние на качество жизни в целом. Для эффективности воздействия лечения на оздоровительных курортах на качество жизни населения, особое внимание уделяется общекурортным, санаторным и индивидуальным режимам лечения [2].

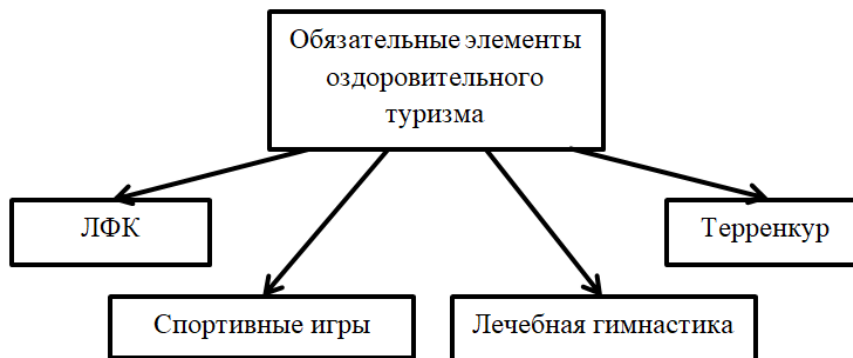


Рис. 3. Элементы восстановления и оздоровления на курортах

В современном мире оздоровительный туризм имеет множество перспектив для развития. Исходя из этого, стоит отметить, что необходимо создать систему санаторно-курортного отдыха, которая сможет привлекать как отечественных, так и иностранных туристов.

Актуальность формирования стратегического подхода к развитию лечебно-оздоровительного сектора туризма обусловлена следующими положениями:

Тенденция к более серьезному отношению населения к своему здоровью. Сформировался новый подход, в соответствии с которым самочувствие человека провозглашается основной его ценностью. В связи с этим, различные секторы экономики, в нашем случае сфера услуг, прилагают усилия для обеспечения оздоровления населения.

Тренд здорового образа жизни. Всё большая часть населения России вводят рекреационные занятия в свою повседневную жизнь. Таким образом, оздоровительный туризм становится более востребованным среди россиян, которые хотят совмещать путешествия со спортивным аспектом.

Необходимость развития сферы оздоровления населения. Это происходит в связи с возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека. Увеличивается количество рисков, ведущих к негативным сдвигам в состоянии здоровья человека.

В настоящее время Россия занимает 17 место в мировом рейтинге оздоровительного туризма [5].

Страна располагает огромным разнообразием курортов и курортных территорий. К ним можно отнести регионы Южного и Северо-Кавказского федеральных округов. Данные территории до сих пор сохраняют традиционные оздоровительные методики, а также известны уникальными природными ресурсами и климатическими условиями.

Огромное значение для регионов имеет то, что средства, выделенные на развитие оздоровительной отрасли туризма, часто возвращаются в бюджеты организаций через социальные отчисления и налоги оздоровительных организаций. Строительство необходимой инфраструктуры, в свою очередь, препятствует повышению уровня безработицы, т. к. создаются новые рабочие места. Регионы России обладают

разнообразными природно-климатическими ресурсами, что даёт возможность для успешной организации и развития оздоровительных курортов.

Одновременно с этим, существует ряд факторов, которые препятствуют успешному развитию оздоровительного туризма в стране. Такими факторами являются [4]:

- слабая поддержка государства;
- отсутствие государственной программы стратегического развития оздоровительного туризма для регионов;
- высокая потребность в квалифицированном персонале;
- отсутствие актуального реестра санаторно-курортных организаций;
- отсутствие актуальных способов маркетингового продвижения отечественных курортов и применение малоэффективных методов маркетинговых коммуникаций;
- нерациональное применение природно-климатической ресурсной базы страны;
- увеличение налогооблагаемой базы для лечебно-оздоровительных учреждений.

Литература

1. Басюк А.С. Оздоровительный туризм и его влияние на устойчивое социально-экономическое развитие региона // Научные труды КубГТУ. 2015. № 14. С. 10-19.
2. Басюк А.С., Мануйлова Ю.И. Оздоровительный туризм как инструмент повышения качества жизни населения // Научные труды КубГТУ. 2017. № 1. С. 340-348.
3. Василиади А.Г., Ползикова Е.В., Бреус Е.М. Лечебно-оздоровительный туризм как вид туризма // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2018. Т. 1. С. 142-144.
4. Нюренбергер Л.Б., Севостьянова О.Г., Курнявкин А.В. Стратегические аспекты обеспечения конкурентоспособности в сфере лечебно-оздоровительного туризма // Современное состояние и потенциал развития туризма в России: Материалы XVI Международной научно-практической конференции. Омск, 10-11 октября 2019 года. Омск: Омский государственный технический университет, 2019. С. 163-167.
5. Шibaева Н.А., Чекомазова Е.П. Проблемы развития лечебно-оздоровительного туризма в регионах России // Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма: Материалы V Международной студенческой Интернет-конференции. Орёл, 15 января - 15 апреля 2017 года. Орёл: Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 2017. С. 339-345.

© Попова М.В., Лобода Н.А., 2021

УДК 378; 796/799

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/83>*Правдов М.А.**ORCID: 0000-0002-5864-3901, д-р пед. наук;**Удалова М.В., Субботина Ю.С., Якупова Д.А.**Ивановский государственный университет,**Шуйский филиал, г. Шуя, Россия*

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СТЕПЕНЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Представлены результаты оценки двигательной активности у студентов факультета физической культуры. Переход в дистанционный формат обучения негативно повлиял на содержание режима и структуру двигательной активности. В период пандемии 76,9% студентов не смогли рационально выстроить свой двигательный режим. Отмечен низкий уровень мотивации и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. У 56,9% студентов режим двигательной активности и степень развития выносливости ниже нормы и порогового уровня сформированности двигательной компетентности.

Ключевые слова: студенты, факультет физической культуры, двигательная активность, выносливость, двигательная компетенция, требования к будущей профессии.

*Pravdov M.A.**ORCID: 0000-0002-5864-3901, Ph.D.;**Subbotina Yu.S., Udalova M.V., Yakupova D.A.**Shuya branch of Ivanovo State University,**Shuya, Russia*

THE REGIME OF MOTOR ACTIVITY AND THE DEGREE OF ENDURANCE DEVELOPMENT IN STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. The results of the assessment of motor activity in students of the Faculty of Physical Culture are presented. The transition to a distance learning format has negatively affected the content of the regime and the structure of motor activity. During the pandemic, 76.9% of students were unable to rationally build their motor regime. There is a low level of motivation and the need for systematic physical exercise. In 56.9% of students, the mode of motor activity and the degree of endurance development are below the norm and the threshold level of motor competence formation.

Keywords: students, faculty of physical culture, motor activity, endurance, motor competence, requirements for the future profession.

В исследовании двигательная активность и физическая подготовленность студентов факультетов физической культуры (ФФК) рассматривается как часть профессиональной компетентности, необходимой для будущей профессиональной деятельности. Она характеризуется не только уровнем сформированности у них специальных знаний, умений и навыков для эффективной реализации профессиональной деятельности в аспекте развития

двигательного потенциала занимающихся, но способностью поддерживать на высоком уровне собственную двигательную активность и физическую подготовленность [4].

Согласно определению «Двигательная компетенция» включает в себя два базовых компонента, к которым относят знания о технике движений и умения исполнять двигательные действия. Необходимо также отметить, что достижение высокого уровня сформированности двигательной компетенции у студентов факультета физической культуры невозможно без достижения соответствующей физической подготовленности. При этом режим двигательной активности и физической подготовки студентов факультета физической культуры является одним из важных компонентов всей системы их профессиональной подготовки к будущей профессиональной деятельности [1; 5].

Анализ исследований, посвященных проблеме профессиональной деятельности учителя физической культуры, показывает, что режим двигательной активности и уровень физической подготовленности является одним из базовых компонентов профессиональной компетентности педагогов сферы физической культуры и спорта [2; 3]. Несмотря на то, что данному вопросу посвящен широкий круг исследований, проблеме формирования двигательной компетентности у студентов ФФК в условиях постоянной смены форм обучения с офлайн-обучения (обучение в стенах вуза) к онлайн-обучению в дистанционном формате, обусловленного пандемией коронавируса, как системно-образующему компоненту структуры профессиональной подготовки не уделено достаточного внимания.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения системы подготовки студентов ФФК к будущей профессиональной деятельности, в аспекте формирования у них двигательной компетенции в меняющихся форматах обучения в вузе, обусловленных пандемией коронавируса. Учитывая тот факт, что подготовка к реализации в будущем своей профессиональной деятельности в качестве учителя физической культуры требует поддержания высокой работоспособности в течение длительного времени, особенно важным для студента в ходе обучения в вузе является развитие такого качества как выносливость. Цель исследования – определить степень соответствия объема режима двигательной активности и развития выносливости требованиям, предъявляемым к будущей профессиональной деятельности у студентов факультета физической культуры.

В исследовании приняли участие студенты факультета физической культуры. Анкетированием было охвачено 86 студентов факультета физической культуры 1–3 курсов очной формы обучения. Кроме того студенты участвовали в легкоатлетическом кроссе на 1000 м – юноши и на 500 м – девушки. Данные обрабатывались с помощью методов математической статистики. Сравнение средних величин осуществлялось на основе применения Т-критерий Стьюдента.

Анализ анкетирования позволяет сделать вывод о том, что наиболее распространенными видами спорта, которыми занимаются студенты ФФК, являются: футбол (82,2%), волейбол (45,6%), баскетбол (35%). При этом виды спорта, требующие проявления выносливости, не являются популярными среди студентов. Лишь 18,5 % занимаются легкой атлетикой (беговые виды) и 25,1% – лыжными гонками.

Установлено, что у студентов первого курса режим тренировочных занятий более плотный и интенсивный. Количество тренировочных занятий у них больше, чем у студентов второго и третьего курсов в 1,5 раза. Чаще всего, это связано с тем, что студенты 2 и 3 курса кроме учебы работают для получения дополнительного дохода. В связи с большой занятостью они устают и времени для тренировок у них практически не остаётся. Большинство студентов 2 и 3 курсов (70 %) занимаются от 1-го до 2-х раз в неделю.

Определено, что половина студентов первого курса делают по утрам зарядку. Значительно меньше таковых оказалось на 2-м (6,7%) и 3-м (17,6%) курсах. Данный факт свидетельствует о снижении двигательной активности и мотивации к ведению здорового образа жизни у студентов от курса к курсу. В этой связи в структуре двигательной компетенции студентов факультета физической культуры недостаточно развитым компонентом также можно считать умение самостоятельно и грамотно выстраивать свой здоровьетренирующий двигательный режим. На наш взгляд данные умения должны быть органично вплетены в двигательную компетенцию, так как являются не только основой для эффективной реализации себя в будущей профессиональной деятельности, но и для рациональной организации труда и отдыха в процессе обучения как в офлайн режиме, так и в онлайн режимах.

Согласно анализу данных самооценки, 44,4% студентов первого курса считают, что у них высокий уровень физической подготовленности, а остальные 55,6% отнесли себя к среднему уровню физической подготовленности. У студентов второго и третьего курсов эти данные значительно отличаются от первокурсников. В группе студентов 2-го курса к высокому и низкому уровню физической подготовленности относят себя по 6,7%, а у студентов 3-го курса это соотношение представлено по 11,8%. К среднему уровню физической подготовленности относят себя 86,7% и 76,5% на 2-м и 3-м курсах соответственно.

Анализ данных объема двигательной активности студентов показал, что в разные периоды фиксируются и различные ее значения, связанные как с климатическими условиями, так расписанием сессий. Установлено, что в зимний период года, объем двигательной активности у студентов меньше, чем в весенне-летний и летне-осенний периоды (в среднем на 25–27%). Во время каникул большинство студентов (64,5%) увеличивают свою нагрузку и уделяют больше внимания тренировочному процессу. Однако во время пандемии, в условиях дистанционного обучения, напротив двигательная активность у них резко снизилась и составила около 23–25% от требуемой в этом возрасте нормы (юноши 8–12 часов в неделю, а девушки 6–10 часов).

Известно, что работа учителя физической культуры и тренера сопряжена с большими физическими нагрузками, необходимостью длительное время поддерживать высокий уровень работоспособности не только в режиме учебного дня, но и на протяжении всей трудовой деятельности. Поэтому одним из важных компонентов двигательной компетенции является степень развития такого качества как выносливость. Экстраполируя эту характеристику, как ориентир подготовки студентов факультета физической культуры к будущей профессиональной деятельности, представляется необходимым создание для них условий развития выносливости не только в процессе учебных занятий, но и в повседневном режиме двигательной активности. С целью определения степени готовности студентов ФФК к выполнению длительной работы в качестве одного из главных критериев оценки уровня их физической подготовленности и работоспособности были взяты результаты бега на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). Результаты тестирования представлены в таблице.

Таблица

Средние значения времени и скорости бега на выносливость
у студентов факультета физической культуры

| пол | 1 курс | | | 2 курс | | | 3 курс | | |
|-----|--------|---------------|---------|--------|---------------|---------|--------|---------------|---------|
| | N | Ср. знач. (с) | V м/с | N | Ср. знач. (с) | V м/с | N | Ср. знач. (с) | V м/с |
| Ю | 22 | 229,4±5,7 | 4,4±0,2 | 11 | 223,8±4,6 | 4,5±0,3 | 23 | 228,3±4,8 | 4,4±0,2 |
| Д | 17 | 119,2±2,1 | 4,2±0,2 | 12 | 127,6±2,8 | 3,9±0,2 | 12 | 124,3±5,4 | 4,0±0,2 |

Установлено, что среднее значение скорости бега у юношей (4,4 – 4,5 м/с) выше, чем у девушек (3,9 – 4,2 м/с). Достоверно значимая разница зафиксирована лишь у студентов 2-го курса и составляет 0,6 м/с (рис.).

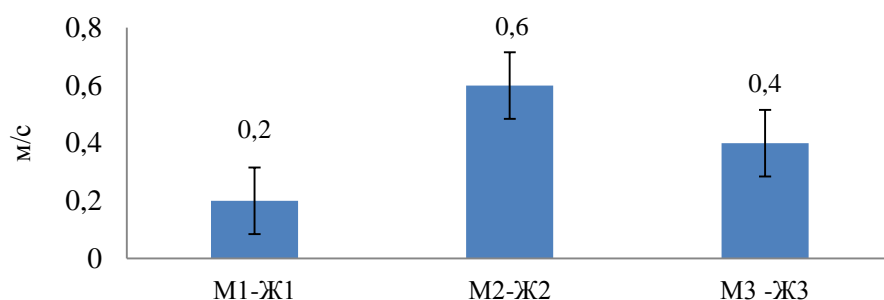


Рис. Разница между показателями скорости бега юношей и девушек в беге на выносливость

Сравнительный анализ полученных результатов позволяет утверждать, что средняя скорость бега на 1000 м у юношей в целом соответствует лишь нормативным требованиям, предъявляемым школьникам 11-х классов. Обучающиеся в 11 класс ученики для выполнения норматива на оценку «3» необходимо поддерживать скорость бега на уровне 4,2 м/с, а для оценки «4» и «5» – 4,3 и 4,6 м/с соответственно. Однако, предъявляемые требования к студентам ФФК выше и составляют от 5 до 5,4 м/с. Поэтому показателю, полученные средние значения средней скорости бега у юношей значительно ниже нормативных, что свидетельствует о недостаточном уровне развития выносливости у большинства тестируемых студентов (86,4%) первого курса, у 83,3% третьего и всех второкурсников.

У девушек 2 и 3 курсов средняя скорость бега (3,9 и 4,0 м/с) ниже нормативных требований, предъявляемых к выпускницам школы (4,1–5,2 м/с). У 66,6% первокурсниц этот показатель выше оценки «удовлетворительно» и лишь у 8,3% из них, он выше оценки «4». При этом 33,4% не в состоянии поддерживать необходимый уровень скорости на дистанции 500 м. Сравнительный анализ показателей средней скорости бега с нормативными требованиями на ФФК свидетельствует о низком уровне развития выносливости у большинства девушек (87,4%) 1–3 курсов.

Таким образом, анализ результатов исследования показал, что у большинства студентов (56,9 %) факультета физической культуры режим двигательной активности и степень развития выносливости ниже нормативных требований, представленных в вузовской программе подготовки и, несоответствующий пороговому уровню сформированности двигательной компетентности. Очевидной причиной низкого уровня сформированности данных компонентов двигательной компетенции у студентов очной формы обучения является переход на длительный период в дистанционный формат образования. При этом отмечено, что оказавшись в условиях дистанционного обучения, значительная часть студентов (76,9%) не смогли рационально выстроить свой двигательный режим, что свидетельствует о низком уровне мотивации и сформированности у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. В этом плане представляется необходимым включение в итоговую государственную аттестацию отдельного экзамена по оценке уровня сформированности двигательной компетентности и ее составляющих, в том числе и физической подготовленности с применением всех нормативных испытаний комплекса ВФСК ГТО.

Литература

1. Егорычев А.О., Мещеряков С.П., Зырянова Н.В., Титушина Н.В. Влияние режима самоизоляции на показатели физической подготовленности студентов-мужчин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6(196). С. 116-121.
2. Коробченко А.И. Проблема организации деятельности студентов по самостоятельному формированию двигательного режима // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2020. № 1(39). С. 100-106.
3. Милько М.М., Гуремина Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 195-200.
4. Тихомиров Ю.В., Правдов М.А. Модель формирования профессиональной компетентности у будущих учителей физической культуры на основе совершенствования методики преподавания базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 3. С. 164-172.
5. Цеева Н.А., Золотцева Е.В., Чунтыжева З.И., Сидоров В.И., Ельникова О.О. Физическая активность студентов вуза в условиях режима самоизоляции // DanishScientificJournal. 2021. № 48-2. С. 53-55.

© Правдов М.А., Удалова М.В., Субботина Ю.С., Якупова Д.А., 2021

УДК 796.011.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/84>*Пурыгина М.Г.*

ORCID: 0000-0001-8619-6742

*Брянский государственный технический университет,
г. Брянск, Россия*

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ НАДЕЖНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о факторе движений человека в спортивной биомеханике, посвященном оценке эффективности приложения силы, для более полного достижения поставленных целей у студентов.

Ключевые слова: биомеханика, спортивная деятельность, спорт, студенты.

Purygina M.G

ORCID: 0000-0001-8619-6742

*Bryansk State Technical University,
Bryansk, Russia*

BIOMECHANICAL FACTOR OF INCREASING THE LEVEL OF RELIABILITY OF SPORTS ACTIVITIES IN STUDENTS

Annotation. This article discusses the issue of the factor of human movements in sports biomechanics, dedicated to assessing the effectiveness of the application of force, for a more complete achievement of the set goals in students.

Keywords: biomechanics, sports activities, sports, students.

Общая психолого-педагогическая структура любой деятельности (в том числе спортивной) может быть представлена следующей схемой: цель-мотивация-метод-результат. Чем больше желание достичь цель, тем быстрее будет результат. Для получения результата нужно убедиться, что задана следующая схема.

1. Объективный – субъективный образ деятельности, направленный на достижение ожидаемого результата действия. Цель выступает координатором деятельности и влияет на выбор конкретных средств для достижения желаемого результата. Цель всегда является результатом сознательной и умственной работы. В этом процессе студенты разрешают противоречие между требованиями к активности и собственными способностями и способностью адаптироваться к этим условиям.

2. Мотивация-мотивация к конкретной деятельности (побуждает студентов к достижению своих целей). Как и любая физическая активность, физическая активность всегда сверхактивна. Цели, которые важны для спортсмена, всегда используются в качестве мотивации. В структуре занятий спортом блок стимулирования спортивной деятельности выполняет следующие функции:

а) является пусковым механизмом деятельности.

б) поддерживает необходимый уровень активности во время тренировок и соревнований.

в) регулирует поставленные задачи для достижения желаемых результатов [10, с. 4].

3. Как заниматься физкультурой? К этому относятся действия и правила для достижения этой цели, формирующие навыки и тактику выбранных упражнений. Действие – это относительно законченный элемент деятельности, направленный на достижение определенной промежуточной цели. Правило – постановление, устанавливающее порядок действий [8, с. 267].

4. Результаты занятий спортом имеют широкое значение. Это результаты конкретных видов спорта, которые выражаются в виде позиции, рекорда, квалификации и звания спортсмена. В общем говоря, результаты занятий спортом связаны с влиянием спорта на психологическое и биологическое развитие.

Биомеханика физического воспитания помогает теоретически выявить многие проблемы физического воспитания. Спортивная биомеханика – одна из основ теории спортивных технологий. Она помогает доказать наиболее рациональную технику, как ею овладеть, и техническое совершенствование спортсмена. У биомеханики есть несколько ролей. В первую очередь, с её помощью студенты познакомятся с важнейшими концептуальными механическими свойствами тканей, органов и систем живого организма механического явления, сопровождающие процессы жизнедеятельности [2, с. 87].

Во-вторых, биомеханика составляет совокупность накопленных знаний, складывающихся в определенную систему – теорию науки, а также пути получения этих знаний – метод науки. И теория, и метод выражаются в понятиях и законах науки, характерных для нее, раскрывающих ее содержание [7, с. 4]

Биомеханические результаты характеризуют изменения в организме на физиологическом уровне (увеличение мышечной массы, физическое развитие, здоровье). Психологические результаты отражают психологические изменения спортсмена (формирование личности с точки зрения развития психических процессов, эмоций, мотивации). Психологическая эффективность представляет собой изменения в социальном статусе студента, статусе в вузе, обществе, окружающей среде и финансовом статусе (социальный статус, модели поведения и т. д.).

Основная цель биомеханики - изучить, как тело прилагает усилия и совершает работу. Предмет в основном основан на анатомии, математике и физике. Связанные предметы включают антропометрию (исследования, связанные с антропометрией), профессиональную физиологию и кинематику (исследования принципов механики и анатомии, связанных с движением человека) [2, с. 5].

Защищая здоровье человека на учебном или рабочем месте, биомеханика помогает понять, почему конкретная работа может привести к травмам или ухудшению здоровья. К негативным последствиям для здоровья относятся мышечное напряжение, проблемы с суставами, проблемы со спиной и усталость. Есть два основных состояния мышц: сокращение и расслабление. В любом случае мышцы можно укоротить, растянуть или поместить в среднее положение. После сокращения, вызванного раздражением, мышца вскоре переходит в расслабленное состояние.

Состояния сокращения мышц – это укорочение мышц, в результате чего она производит механическую работу. Мышцы на ощупь плотнее, но форма меняется.

Состояние расслабления мышц. Начальная точка и точка прикрепления мышцы близки. Несмотря на постоянное естественное напряжение, мышцы мягко свисают за счет собственной силы тяжести. Начальная точка и точка прикрепления мышцы находятся максимально далеко, и мышца растягивается. Её тон рефлекторно сильно повышается, но при этом остается очень мягким на ощупь.

Когда мышцы в расслабленном состоянии в центральном положении. Начало и точка прикрепления мышцы находятся в центре исходного положения. Мышцы расслаблены, мягкие на ощупь и слегка провисают под действием силы тяжести, преодолевая мышечное напряжение [6, с. 17].

Мышечная работа - это биологический процесс, в котором необходимо активировать мышечные волокна для выполнения механической работы по перемещению звеньев тела. Работа требует энергии. В организме человека энергия возникает в результате биохимических реакций. С механической точки зрения мышцы представляют собой системы с внутренними источниками энергии биологического происхождения. Для того, чтобы мышцы сокращались в требуемом порядке с постоянным усилием, тем самым производя механические эффекты требуемого упражнения, необходимо контролировать мышцы. Управление осуществляется мозгом и нервной системой, и его функция также имеет биологические свойства. Чтобы запустить механизмы управления центральной нервной системы, мозг использует высокий уровень умственных функций, таких как мотивация и познания, которые напрямую влияют на формирование и выполнение нейронных команд [8, с. 3].

Задача изучения движений человека в спортивной биомеханике в вузе - оценить эффективность приложенных сил для более полного достижения поставленных целей (найти идеальный способ движения и улучшить его, научиться его использовать). Специфической задачей спортивной биомеханики является изучение основных проблем: строения и характеристик тела студента, спортивной функции, рациональных специальных навыков и технического прогресса студента. Содержание спортивной биомеханики характеризуется накоплением знаний. Они образуют биомеханическую теорию, которая является основной регуляцией конкретной системы. Одновременно развиваются методы познания, то есть биомеханические методы. Метод спортивной биомеханики — основной метод исследования и метод познания закономерностей явлений. Теория биомеханики обеспечивает основной принцип метода. Этот метод определяет возможность получения новых данных и выявления новых закономерностей [5, с. 18].

Биомеханические свойства мышц.

1) Преобразование химической энергии в механическую работу и силу. Виды механической энергии: потенциальная статическая энергия (процесс перехода от химической энергии к механической) и кинетическая энергия (процесс перехода к упругой деформации; при растяжении мышц высвобождаются дополнительные источники энергии).

2) Накопление и использование энергии упругой деформации.

3) Способность передавать механическую энергию и силу другим звеньям.

4) Внешняя нагрузка может распределяться. Она включает сократимость, эластичность, жесткость, силу и расслабление у самой мышцы. Например: эластичность (удлинение под нагрузкой); вязкость (гистерезис деформации); ползучесть (удлинение со временем, но напряжение не меняется); релаксация (напряжение уменьшается, длина не изменяется) [5, с. 27].

Три компонента: параллельные эластичные компоненты – соединительнотканые структуры, составляющие оболочку мышечных волокон и их пучков. Эластичные компоненты сухожилия всегда одинаковы. Сократительный компонент соответствует области, где расположен саркомер. Сначала усиливается сила сжатия компонента сжатия, затем он подключается последовательно, и упругие компоненты, которые почти параллельны ему, активируются параллельно, после чего силу можно только измерить [5, с. 84].

Таким образом, биомеханический фактор повышения уровня надежности спортивной деятельности у студентов крайне важен. Так как биомеханика выполняет важнейшую роль в становлении физического воспитания. Для получения результата необходимо поставить цель, которая выступает координатором деятельности и влияет на выбор конкретных средств для достижения желаемого результата; сильная мотивация к конкретной деятельности; знание действий и правил для достижения определенной промежуточной цели; и результаты конкретных видов спорта, которые выражаются в виде позиции, рекорда, квалификации и звания спортсмена. В общем говоря, результаты занятий спортом связаны с влиянием спорта на психологическое и биологическое развитие.

Литература

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М: Издательство АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.
2. Александер Р. Биомеханика. М.: Мир, 2001. 340 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 2002.
4. Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2003. 440 с.
5. Глазер Р. Очерк основ биомеханики. М.: Наука, 2003. 129 с.
6. Горбунов Д.Г. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2006. 296 с.
7. Козлов И.М. Биомеханические факторы организации спортивных движений: монография. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. 141 с.
8. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984. 108 с.
9. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. М.: Физкультура и спорт, 2004. С. 83-102.
10. Каргин Н.Н. Исследование тенденций развития и формирования научных знаний в области физической культуры и спорта: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. ВНИИФК. М., 2006. 21 с.
11. Скрипко А. Технологии физического воспитания. Минск: ИСЗ, 2003.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 480 с.

© Пурьгина М.Г., 2021

УДК 796 :37.012.6

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/85>*Рокосовская Л.Г.**Спортивная школа «Лесохимик»,
г. Усть-Илимск, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Основа жизни человека это движение. Условия современного мира, предоставившие нам возможность меньше двигаться, а больше находиться в сидячем положении неблагоприятно влияют на нашу осанку.

Ключевые слова. Адаптивная физическая культура, осанка, плоскостопие, плавание, физические, корригирующие упражнения, нарушения опорно-двигательного аппарата.

*Rokosovskaya L.G.**Sports school "Lesohimik"
Ust-Ilimsk, Russia*

PREVENTION OF DISORDERS OF THE MUSCLE-MOTOR EQUIPMENT IN CHILDREN OF PRESCHOOL AND YOUNGER SCHOOL AGE

Annotation. The basis of human life is movement. The conditions of the modern world, which provided us with the opportunity to move less and to be more in a sitting position, adversely affect our posture.

Keywords. Adaptive physical culture, posture, flat feet, swimming, physical, corrective exercises, disorders of the musculoskeletal system.

Адаптивная физическая культура – область общей физической культуры. Главная цель адаптивной физической культуры – максимальное развитие жизнеспособности человека. Долгое сидение перед компьютером в одной позе, постоянное ограничение физической активности, неравномерное распределение нагрузки на спину приводит к ослаблению мышц спины и развитию сколиоза. Цель исследования – обоснование комплекса мероприятий адаптивной физической культуры в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста с использованием средств оздоровительного плавания. Объект исследования – процесс физического воспитания детей. Предмет исследования – средства и методы оздоровительного плавания. Задачи исследования:

Изучить состояние вопроса по данным литературных источников.

Выявить основные средства и методы лечебно-оздоровительного плавания для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Занятия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста могут проводиться с использованием различных средств и методов. Одним из таких средств является дозированное плавание, как разновидность физических упражнений.

Элементы плавания способом «брасс» являются эффективным средством предупреждения и нарушения осанки. Основное преимущество заключается в выполнении

одновременных симметричных движений руками и ногами в воде, позволяющим сохранять выпрямленное положение, голова опущена лицом в воду. Скорость передвижения брассом не большая, что позволяет ребенку плыть бесшумно, хорошо просматривать пространство над водой, преодолевать большие расстояния. Рабочие движения ног в способе брасс создают большую силу тяги. Каждый цикл движений в этом способе состоит из одного движения рук, одного движения ног, одного вдоха и одного выдоха в воду.

Основные принципы в обучении элементам способом «брасс»:

- *принцип доступности*, позволяющий использовать преимущество физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), стимулирующий активность и двигательную деятельность ребенка;
- *принцип сознательной активности*, стимулирующий формирование устойчивого интереса ребенка, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- *принцип новизны*, позволяющий найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, тот способ, которые бы отвечали его способностям, его одарённости, а так же целенаправленно выполнять корректирующие упражнения в воде;
- *принцип систематичности и постепенности*, т.е. непрерывность, регулярность и планомерность процесса для формирования прочного навыка плавания;
- *принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей* предполагает построение занятий в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с учётом развития физических качеств, функционального состояния;
- *принцип комплексности* предполагает использование элементов плавания с корректирующими упражнениями на суше и в воде для укрепления опорно-двигательного аппарата.

Выполнение упражнений, разнообразных игр в воде содействуют разностороннему физическому развитию, стимулируют деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения, игры в воде требуют от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определённый момент.

Подражательные упражнения «Ребёнок отражает мир»

Цель: Развитие двигательных способностей через познание детьми подражательных упражнений животных, которые живут в воде. Задачи:

- получение первичных сведений о представителях водного мира;
- обучение упражнениям, развивающим и укрепляющим мышцы спины и живота;
- воспитание бережного отношения к предметам природы;
- формирование правильной осанки.

«Улитка»

Вытянув пальцы, садимся на колени, на полу или на длинной скамье. Предплечьями упираемся в пол. Локти касаются колен, кисть лежит на полу и на ней другая. Ладони и большие пальцы как щупальца направлены вверх. ПЕДАГОГ: «Я – улитка, я – спешу, к водоёму я скольжу». Ребенок, не спеша поочередно передвигает голень, толкая коленом предплечье, не отрывая их от пола.

«Пингвин»

Ноги на ширине плеч, локти прямых рук прижаты к пояснице. Кисти сомкнутыми прямыми пальцами отставлены в стороны. Переносим тяжесть тела с одной выпрямленной ноги на другую, приподнимая ненагруженную ногу и перемещая её чуть вперёд. Таким шагом двигаемся вперёд. Произносим «Пи - пи - пи - пи - пи - пи - ПИН.

ПИ - пи - пи - пи - пи - ПИНГВИН».

«Чайка»

ПЕДАГОГ: «Птенцы проголодались. Чайки, чайки - своих птенцов выручайте». Дети не спеша перемещаются на носках, руками машут вверх - вниз, изгибая их в локтях и в запястьях. Кричат: «Я – ЧАЙИЙКА. Я – ЧАЙИЙКА. ПТЕНЦОВ ВЫРУЧАЙКА».

ПЕДАГОГ: «За рыбой – ныряй - ка». Дети приседают на носки и опираются на выпрямленные пальцы, сложенные один над другим как клюв. Встают и продолжают «полёт».

«Осьминог»

ПЕДАГОГ: «Плывёт серый осьминог, большая голова и много...»

ДЕТИ: «...щупалец и ног». Дети распределяются по 4, садятся на пол, спиной к спине и берутся за руки под локти. Ноги полусогнуты. ПЕДАГОГ: «А вот плывёт кит-кашалот с плавниками и без...» – ДЕТИ: «...ног». Оставшиеся ложатся на живот для подражания киту.

ПЕДАГОГ: «Осьминог, осьминог, у тебя сколько щупалец-ног?»

По готовности произносят хором: «Я осьминог, одна голова и 8 щупалец-ног». Педагог дожидается, когда сцепятся и ответят все группы, и говорит: «Восьминогий осьминог, где же, где же он живёт?» ДЕТИ: «В море живёт, быстро плавает». На протяжении этого высказывания беспорядочно двигают ногами, не отрывая ступни от пола. ПЕДАГОГ: «Я – кит. Я плыву в глубину, осьминога найду. Присосался он ко дну». Дети выпрямляют ноги и прижимают к полу, спину удерживая прямой. Хором: «По сторонам вокруг смотрю, спинку прямой я держу». Через 5–7 секунд педагог говорит: «Кит-кашалот плывёт, у осьминога яйца заберёт. Поднимаем свои ноги, как щупальца осьминога». Дети поднимают ноги и двигают ими, подражая щупальцам осьминога. Встают ПООДИ-ночки.

ЗАДАЧИ: выполнять по правилам и слаженно. В самом начале освоения этой игры педагогу необходимо обучить детей правильному и безопасному усаживанию на пол. Сначала им необходимо сесть, а уже потом сцеплять руки, чтобы предотвратить жесткое приземление, которое возможно при опускании в сцепленном виде.

«Моржи»

ПЕДАГОГ: «У моржей большие плавники и очень длинные...» – ДЕТИ: «...клыки». Распределяются по двое: мальчик с мальчиком, девочка с девочкой. Встают напротив друг друга. ПЕДАГОГ: «Из воды моржи на льдину легли и присели на большие свои...» – ДЕТИ: «...плавники». Встают на колени и присаживаются на пятки. ПЕДАГОГ: «Моржи сильны, а клыки их...» ДЕТИ: «...остры». Прямые пальцы соединяют. Запястье прижимают к щекам, а прямые пальцы направляют вниз. ПЕДАГОГ: «Моржи на льдине друг друга встречают. Моржи друг с другом осторожно...» ДЕТИ: «...играют». «Моржи» сближаются. ПЕДАГОГ: «Своими клыками друг друга...» – ДЕТИ: «...не ранят». Пальцами рук осторожно касаются пальцев другого. Давят на щёки, прогибаются назад, выдвигая таз и грудь вперед, и глядя вверх, произносят: «Я – мооРРРж». Встают.

Овладение элементами техники плавания способом брасс будет способствовать у детей повышению уровня физического развития, двигательной подготовленности, предупреждению и коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата. Использование новых форм индивидуального подхода к каждому ребенку, нетрадиционные пути взаимодействия занимающихся и педагога в конечном итоге приведёт к целостности педагогического воздействия на растущий организм ребенка, выступающего как единая продуманная система организации оздоровления детского организма.

Литература

1. Адонина М.А., Заика О.А., Кутькова Т.С. Проблема профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у младших дошкольников и пути их решения // Педагогика и психология: теория и практика: Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2020. С. 81-83.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. М: НЦ ЭНАС, 2014. 230 с.
3. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и детей. М.: Академия, 2006. 176 с.
4. Красикова И.С. Осанка: Плоскостопие. Профилактика и лечение. СПб.: Корона.Век, 2011. 176 с.

© Рокосовская Л.Г., 2021

УДК 796.011.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/86>*Ротарь А.В.**ORCID 0000-0002-3554-4804;**Коричко А.В., канд. пед. наук**Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия*

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ УШУ В ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В данной статье изучено влияние занятий стретчингом и ушу – их потенциальное синергическое воздействие на уровень физической подготовленности и психоэмоциональное состояние детей младшего школьного возраста. Результаты исследований свидетельствуют об эффективности применения программы на основе стретчинга и ушу в отношении развития психомоторных качеств младших школьников.

Ключевые слова. Гибкость, стретчинг, физическая подготовленность, диапазон движения, амплитуда движения, физические качества.

*Rotar A. V.**ORCID 0000-0002-3554-4804;**Korichko A. V., Ph.D.**Nizhnevartovsk State University,
Nizhnevartovsk, Russia*

STRETCHING WITH WUSHU ELEMENTS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Annotation. In this article, the influence of stretching and wushu classes is their potential synergistic effect on the level of physical fitness and psycho-emotional state of primary school children. The research results show the effectiveness of the application of the stretching and wushu programs in relation to the development of the psychomotor qualities of primary schoolchildren.

Keywords. Flexibility, stretching, physical fitness, range of motion, range of motion, physical qualities.

На современном этапе развития общества, характерной особенностью в состоянии здоровья младших школьников, является серьезный рост распространенности нервно-психических нарушений и заболеваний, различных патологий, влияющих непосредственно на качество их жизни. По данным Министерства здравоохранения России, 79% школьников имеют пограничные нарушения психического здоровья, значительная часть которых не выявляется [2].

Зачастую, повышенные когнитивные нагрузки являются причиной стрессового состояния школьников. Это подкрепляется малоподвижностью учеников – наблюдается тенденция роста гиподинамии, у детей снижается мотивация к двигательной активности, из чего следует нарушение и дестабилизация их психофизического состояния. В период учебных занятий школьниками не выполняется норма двигательной активности – возникает дефицит мышечной деятельности, что сказывается на состоянии опорно-двигательного

аппарата и обуславливает возникновение различных патологий, нарушений психологического характера [2].

Ограничение физической активности детей может привести к негативным изменениям, таким как ухудшение умственной работоспособности, снижение функции внимания, мышления и памяти. В каждой трудовой деятельности предполагается участие высших психических функций: память, внимание и мышление. В данном случае системообразующим фактором становится внимание. От внимания существенным образом зависит скорость восприятия и эффективность усвоения учебного материала, а также формирование двигательных навыков [3].

В настоящий момент существуют научные доказательства стимулирующего влияния занятий физическими упражнениями на психические функции (внимание, восприятие, память, мышление, устойчивость, умственную работоспособность). Так же обнаружена связь более высокого уровня физической подготовки и защиты организма от воздействия неблагоприятных факторов и сохранения необходимого уровня работоспособности. В ходе регулярных занятий физическими упражнениями, т. е. под влиянием кумулятивного тренировочного эффекта, понемногу усиливается устойчивость умственной работоспособности к утомляемости, что приводит к проявлению новой качественной особенности организма. Так же отмечается, что под влиянием физических и умственных нагрузок у тех учащихся, уровень физической подготовленности которых был выше, снижение показателей умственной работоспособности меньше, чем у остальных учеников. Обнаружено, что между умственной и физической работоспособностью есть тесная взаимосвязь и взаимозависимость, т. е. при помощи направленного воздействия на двигательную систему можно влиять на умственную сферу человека.

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают позитивное влияние на такие психомоторные характеристики личности, как концентрация и переключение внимания, оперативную память и мышление. В результате этого, субъективная оценка самочувствия совпадает с объективными данными умственной работоспособности [3].

Вопрос дефицита двигательной активности встает наиболее остро относительно детей именно младшего школьного возраста. Для этого возрастного периода характерно расширение диапазона выполняемых движений – закладывается фундамент для развития всех двигательных способностей; происходит изменение морфофункциональных параметров организма [6]. Стоит отметить, что детский организм наиболее полно и положительно откликается на стимулы развития физических качеств, в особенности гибкости.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что такие виды спортивной деятельности, как стретчинг и ушу, являются наиболее адаптивными и комплексными в отношении физического развития младших школьников и влияния на их психологическое состояние, опосредованное физической деятельностью. Именно сложно-координационные упражнения наиболее позитивно сказываются на психофизическом состоянии детей [1; 3-5].

Ушу – современный вид спорта, развившийся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, пекинской оперы (цинцзюй) дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения [4]. Данный вид спорта характеризуется тем, что в его основе лежит большое количество сложнокоординационных действий, требующих максимальной концентрации внимания и включающих в себя психорегуляционные аспекты, что потенциально способствует решению поставленных задач.

Стретчинг – это форма физических упражнений, направленная на увеличение амплитуды движений, с целью улучшения проприоцептивного чувства и достижения

комфортного мышечного тонуса [1]. В результате возникает ощущение увеличения мышечного контроля и уровня гибкости. Средства и методы, практикующиеся в избранных видах деятельности, при их применении потенциально должны оказать синергический эффект относительно друг друга и, в общем, позитивно сказаться на психомоторных функциях учащихся младших классов.

Ряд исследований указывает на позитивное влияние гибкости относительно развития базовых физических качеств [1; 5]. Гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела. Адекватный уровень развития гибкости способствует оптимизации процесса усвоения, отработки и совершенствования двигательного действия. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Кроме того, недостаточность гибкости увеличивает энергозатраты, снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. В некоторых случаях уровень гибкости обуславливает способность выполнить то или иное двигательное действие [1].

Биомеханически сопряженное влияние гибкости объясняется следующим образом: гибкость необходима для увеличения амплитуды движений, которые непосредственно предшествуют активному мышечному сокращению, предварительно растянутые мышцы характеризуются более высокой эффективностью функционирования, так как эластичная энергия накапливается в мышечной ткани во время растягивания и ее запас восстанавливается при последующем уменьшении длины. Увеличение амплитуды движения позволяет больше растянуть участвующие в работе мышцы, которые, в свою очередь, способны произвести большее усилие, чем нерастянутые. Меньшее сопротивление со стороны мышц антагонистов позволяет выполнять работу в более экономном режиме, что увеличивает продуктивность тренировочного процесса и позволяет совершить большее количество двигательных действий при идентичных энергетических затратах. Следовательно, больший диапазон движения увеличивает скорость, количество энергии и количество движения в физической деятельности [1; 8].

Оптимальное физическое состояние обуславливает психологический комфорт детей младшего школьного возраста. Физически гармонично развитый ребенок гораздо лучше ощущает себя в социуме и чувствует себя увереннее при взаимодействии с коллективом и при решении различных повсеместных задач [3]. Поэтому очень важно сохранять должный уровень физической активности.

Учитывая статистические данные, указывающие на рост распространенности нервно-психических нарушений и заболеваний среди детей младшего школьного возраста, крайне необходимо восполнять дефицит двигательной активности в данном возрастном диапазоне, с целью предотвращения пагубного влияния гиподинамии на психофизическое состояние младших школьников. Изучение литературных источников позволило сделать вывод о том, что физические упражнения оказывают существенное влияние на психические функции (внимание, восприятие, память, мышление, устойчивость, умственную работоспособность). Также обнаружена связь более высокого уровня физической подготовки и защиты организма от воздействия неблагоприятных факторов и сохранения необходимого уровня работоспособности. В контексте поставленных задач наиболее благоприятный эффект оказывают сложнокоординационные упражнения, требующие наибольшей активности мозжечка и развивающие все аспекты движения, в особенности проприоцепцию.

Таким образом, интеграция отдельных элементов ушу и стретчинга, их последовательное применение, в систему физического воспитания детей младшего школьного возраста положительно сказывается на их физической подготовленности и психоэмоциональном состоянии.

Литература

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература, 2011. 422 с.
2. Амбалова С.А. Проблемы и механизмы проявления тревожности учащихся младших классов // БГЖ. 2016. № 3.
3. Виленская Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019. 285 с.
4. Музруков Г.Н. Основы ушу: (Единая Всероссийская учебная программа по ушу). Изд. 2-е, перераб. и доп. М.: Городец, 2006. 574 с.
5. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Минск: Попурри, 2014. 224 с.
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.
7. Коричко А.В., Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н. К вопросу о понятии современных технологий в физической культуре и спорте // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. 2013. С. 149-150.
8. Moore B., Dudley D., Woodcock S. The effects of martial arts participation on mental and psychosocial health outcomes: a randomised controlled trial of a secondary school-based mental health promotion program. BMC Psychol. 2019 Sep 11;7(1):60. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0329-5>

© Ротарь А.В., Коричко А.В., 2021

УДК 796.052.2: 796.332

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/87>*Самоловов Н.А.**ORCID: 0000-0001-7619-0873, канд. пед. наук;**Самоловова Н.В.**ORCID: 0000-0002-9159-7871, канд. пед. наук**Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия*

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Аннотация. Рассмотрены особенности развития скоростных способностей школьников, занимающихся боксом. Составлены комплексы упражнений для улучшения скоростных способностей. Организована апробация эффективности разработанных комплексов упражнений по улучшению скоростных способностей школьников 12–13 лет, занимающихся боксом на внеурочных занятиях.

Ключевые слова: бокс; скоростные способности; комплексы упражнений; внеурочные занятия.

*Samolovov N.A.**ORCID: 0000-0001-7619-0873, Ph.D.;**Samolovova N.V.**ORCID: 0000-0002-9159-7871, Ph.D.**Nizhnevartovsk state University,
Nizhnevartovsk, Russia*

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN ENGAGED IN BOXING

Annotation. The features of the development of high-speed abilities of schoolchildren engaged in boxing are considered. Sets of exercises have been compiled to improve speed abilities. The testing of the effectiveness of the developed sets of exercises to improve the speed abilities of 12–13-year-olds engaged in boxing in extracurricular classes has been organized.

Keywords: boxing; speed abilities; exercise complexes; extracurricular activities.

Бокс – это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках. Быстрота – возможность совершать движения либо действия с высокой скоростью благодаря подвижности нервно-мышечных процессов. Быстрота действий боксера включает в себя скорость движений, быстроту и частоту их двигательной реакции [1; 3].

Ю.Ф. Курамшин считает, что в связи с множественностью форм проявления быстроты движений и высокой их специфичностью, термин быстроты необходимо заменить на понятие «скоростные способности» [1].

Способность организма спортсмена к успешной адаптации в экстремальных условиях, к которым относится опасность нокаутирования, требует от боксера максимально развитых скоростных способностей. Поэтому сейчас является актуальным подбор средств и методов

для развития скорости боксеров, которые будут соответствовать возрасту и уровню подготовленности спортсменов. Подготовка квалифицированных боксеров требует массового вовлечения для занятий данным видом спорта подростков и молодежи, обучающихся в школе. Согласно возрастной периодизации «условным» периодом, когда меняются темпы роста и развития организма, является 11–14 лет. В этом возрасте для развития скоростных способностей необходимы различные средства физического воспитания. У мальчиков в этот возрастной период благодаря особенностям ЦНС сохраняется предрасположенность к скоростно-силовым упражнениям [2].

Цель исследования: повысить уровень развития скоростных способностей школьников, занимающихся боксом. Объект исследования: учебный процесс юношей в возрасте 12–13 лет, занимающихся боксом. Предмет исследования: скоростные способности юношей, занимающихся боксом. Гипотеза исследования: следует полагать, что комплекс упражнений, который был специально разработан для юношей 12–13 лет, позволит повысить уровень скоростной подготовленности юных боксеров, что, в свою очередь, положительно скажется на их спортивных результатах. Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных знаний в своей профессиональной практике учителя или тренера-преподавателя. В начале работы были поставлены следующие задачи: произвести анализ литературы по теме работы; определить упражнения, которые будут объединены в специально разработанный комплекс и помогут улучшить скоростные способности боксеров 12–13 лет; составить и определить эффективность составленного комплекса упражнений по улучшению скоростных способностей боксеров, внедрить его в учебный процесс; поставленные задачи решались с помощью следующих методов: анализ научной и методической литературы; контрольные испытания; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Научная и методическая литература была выбрана в связи с особенностью исследования. Мы проводили анализ литературы по теме развития скоростных способностей боксеров подросткового возраста, а так же дополнительно проанализировали программный материал и методические рекомендации. Контрольные испытания проводились в форме тестирования. В ходе исследования нами было проведено первичное (перед началом педагогического эксперимента) и повторное (по окончании педагогического эксперимента) тестирование для юношей, занимающихся боксом на внеурочных занятиях. Уровень развития скоростных способностей подростков определялся по четырем тестам:

- Бег на 30 м (сек);
- Прыжки со скакалкой за 30 сек (кол-во раз);
- Лазание по канату на скорость (сек);
- Челночный бег 3x10 (сек).

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился для школьников 12–13 лет, занимающихся на внеурочных занятиях боксом на базе общеобразовательной школы г.Нижевартовска. Для юношей был специально разработан и внедрен в занятия комплекс упражнений по улучшению их скоростных способностей. Исследование проводилось с 1 ноября 2020 г. по 15 января 2021 г. В эксперименте приняли участие 24 занимающихся.

Метод математической статистики. При помощи данного метода нами были обработаны результаты первичного и повторного тестирований проводимых до и после эксперимента.

В ходе первого этапа исследования мы изучали научную и методическую литературу, соответствующую теме изысканий, отобрали упражнения, способствующие улучшению показателей скоростных способностей, которые далее объединили в комплекс.

Исходя из результатов первого тестирования занимающиеся поделены на контрольную и экспериментальную группы. К экспериментальной группе мы отнесли юношей с более слабой физической подготовленностью.

Эксперимент проводился с целью выявить эффективность комплекса упражнений, который предположительно должен был способствовать повышению уровня скоростной подготовленности боксеров 12–13 лет. Она была проведена для спортсменов, входящих в состав экспериментальной группы, юноши же контрольной группы занимались стандартно.

Наш разработанный комплекс проводился преимущественно в спортивном зале, а так же в боксерском зале со специализированным оснащением. При занятиях использовался следующий инвентарь: набивной мяч с весом 1 килограмм, канаты, утяжелители весом 1кг, боксерские груши, скакалки и прочее. Упражнения подбирались так, чтобы воспитанникам не приходилось задумываться о технической стороне или сложности выполнения задания.

На заключительном этапе исследования было проведено повторное тестирование, благодаря которому была выявлена положительная динамика в развитии скоростных способностей у экспериментальной группы боксеров 12–13 лет. На этом этапе были подсчитаны результаты исследования.

Сравнив и проанализировав результаты тестирований стало очевидно, что разработанный комплекс упражнений помог улучшить скоростные показатели занимающихся.

«Бег на 30 м»:

- контрольная группа – результаты изменились незначительно;
- экспериментальная группа – улучшение на 0,4 сек.

«Прыжки со скакалкой 30 сек»:

- контрольная группа – улучшение на 2 раза;
- экспериментальная группа – улучшение на 5 раз.

«Лазание по канату на скорость»:

- контрольная группа – улучшение на 3 сек;
- экспериментальная группа – улучшение на 4 сек.

«Челночный бег 3x10»:

- контрольная группа – улучшение на 0,1 сек;
- экспериментальная группа – улучшение на 0,3 сек.

Показатели прироста физических качеств подсчитывались по формуле Brody.

Эффективность реализации тренировочной программы выразилась в следующих показателях:

– бег на 30 м: контрольная группа – результат не изменился, экспериментальная группа – улучшение на 7,2%;

– прыжки со скакалкой 30 сек: контрольная группа – результат улучшился на 4,3%, экспериментальная группа – улучшение на 10,9 %;

– лазание по канату на скорость: контрольная группа – улучшение на 8,9%, экспериментальная группа – улучшение на 11,4%;

– челночный бег 3x10 м: контрольная группа – результат улучшен на 1,2%, экспериментальная группа – улучшение на 3,6%.

Исходя из результатов тестирования, можно сделать вывод об эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на улучшение скоростных способностей боксеров 12–13 лет.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы.

В ходе долгого времени термином «быстрота» характеризуют возможность человека выполнять максимально скоростные двигательные действия.

Быстротой называют комплекс функциональных свойств человека, которые непосредственно определяют скоростные характеристики движений и двигательные реакции [1; 4].

Скоростные качества обычно рассматриваются как самостоятельное физическое качество человека, требующее адекватных средств и методов развития.

Анализируя результаты исследования напрашивается вывод, что результат внеурочных занятий имеет прямую зависимость от хорошо развитых скоростных способностей боксеров.

Комплекс предложенных нами упражнений содержит задания, которые довольно легко воспринять, они уже достаточно хорошо знакомы спортсменам, что помогает выполнять упражнения не задумываясь о деталях выполнения.

Анализ результатов тестов экспериментальной и контрольной групп до и после экспериментальной работы подтверждает эффективность отобранных упражнений, которые способствуют улучшению скоростной подготовки боксеров 12–13 лет. Улучшения результатов контрольного теста экспериментальной группы полностью подтверждает целесообразность внедрения разработанного комплекса упражнений.

Литература

1. Курамшин Ю.Ф., Григорьев В.И., Латышева Н.Е. и др. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. 463 с.
2. Пашенко А.Ю., Волков Л.А. Возрастные особенности физического развития школьников при занятиях спортом // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартковск, 17-18 марта 2016 года. Нижневартковск: Нижневартковский государственный университет, 2016. С. 324-328.
3. Самоловов Н.А., Шарифов А.Ф. Физическая подготовка боксеров, занимающихся в учебно-тренировочных группах // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартковск, 17-18 марта 2017 года. Нижневартковск: Нижневартковский государственный университет, 2017. С. 245-249.
4. Филатова В.Ю., Самоловов Н.А. Анализ силы удара руками в кикбоксинге // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2016. № 1. С. 91-94.

© Самоловов Н.А., Самоловова Н.В., 2021

УДК 373.2.02

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/88>*Сибилев М.С.**Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия*

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. Внеурочная деятельность в современной школе направлена на достижение следующих эффектов: организацию досуговой деятельности, формирование определенных и совершенствование двигательных навыков, воспитание целеустремленности, настойчивости и решительности в достижении поставленных целей, формирование основ здорового образа и стиля жизни. Атлетическая гимнастика в нашей стране достаточно активно применяется в системе физического воспитания подрастающего поколения и допризывной молодежи.

Ключевые слова: обучающиеся в старших классах, атлетическая гимнастика, внеурочная деятельность, школа.

*Sibilev M.S.**Nizhnevartovsk State University,
Nizhnevartovsk, Russia*

APPLICATION OF ATHLETIC GYMNASTICS EXERCISES IN THE HIGHER EDUCATIONAL SCHOOL

Annotation. Extracurricular activities in a modern school are aimed at achieving the following effects: the organization of leisure activities, the formation of certain and improvement of motor skills, the upbringing of purposefulness, perseverance and decisiveness in achieving the set goals, the formation of the foundations of a healthy lifestyle and lifestyle. Athletic gymnastics in our country is quite actively used in the system of physical education of the younger generation and pre-conscription youth.

Key words: high school students, athletic gymnastics, extracurricular activities, school.

Современное российское образование ориентировано на использование инновационных технологий обучения и воспитания обучающихся, активирующих их творческую инициативность и самостоятельность. Многочисленные инновации педагогов в последние годы направлены на модернизацию учебно-воспитательной работы с обучающимися, в частности, в старших классах. Данную модернизацию невозможно представить без формирования системы внеурочных занятий. Внеурочная деятельность имеет крепкие традиции в истории отечественной школы [2, с. 57].

На современном этапе развития образования эта работа актуализируется и приобретает особую важность. Рациональный синтез внеурочной деятельности с урочной повышает эффективность педагогического процесса и создает условия для его оптимизации. Внеурочная работа во взаимосвязи с урочной образует систему «школьно-внешкольного

образования», в которой может быть лучшее решение проблемы личностно-ориентированного обучения обучающихся [1, с. 76; 4, с. 53].

В системе физического воспитания обучающихся в школе урок всегда был и остается главной его формой. Однако, по мнению многих специалистов, урок физической культуры в общеобразовательной школе не решает всех задач, которые ставятся перед физическим воспитанием обучающихся в современных условиях.

Повышение уровня двигательной активности обучающихся в процессе внеурочной деятельности позволяет действеннее решать задачи физического воспитания обучающихся, в частности, в старших классах. На школьных уроках физической культуры в значительно большей степени время отводится развитию гибкости и координации, а в меньшей степени – выносливости, скоростных и силовых способностей. Направленной силовой подготовке обучающихся в старших классах необходимо уделять особое внимание.

Известно, что одной из задач системы физического воспитания обучающихся является разностороннее развитие физических способностей и на данной основе – укрепление их здоровья [8]. Наиболее существенными являются противоречия между целями физического воспитания и физической подготовкой обучающихся старших классов, а также действительными возможностями их осуществления для каждого индивидуума.

Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности обучающихся. Организация занятий по многообразным направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в современной школе.

Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется с учетом интересов обучающихся и в разнообразных формах, отличных от урочной системы обучения. Для осуществления в школе доступны разнообразные виды внеурочной деятельности: познавательная и досугово-развлекательная деятельность, художественное и социальное творчество, трудовая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность и т. д. Виды и направления внеурочной деятельности обучающихся тесно взаимосвязаны между собой.

В настоящее время существует множество оздоровительных видов гимнастики, которые можно с успехом применять в школьной практике занятий со старшеклассниками (атлетическая гимнастика, акваэробика, стретчинг, фитнес и т. д.) [5, с. 28].

Внеурочная деятельность с использованием упражнений атлетической гимнастики – это система многообразных упражнений, направленных на развитие силовых способностей и выносливости, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья, обеспечение высокой работоспособности в течение учебного периода.

Данная деятельность не предполагает участие в состязаниях и достижение предельных соревновательных результатов. Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Научное обоснование различных сторон физического воспитания обучающихся позволяет на современном этапе педагогам разрабатывать содержательную основу атлетической подготовки обучающихся старших классов. Апробируются программы атлетической гимнастики в системе физического воспитания обучающихся старших классов, позволяющие педагогу эффективно и рационально реализовывать методики и технологии данного вида двигательной активности [3, с. 15].

Основа занятий атлетической гимнастикой в общеобразовательной школе в старших классах по сравнению с классической системой физического воспитания позволяет эффективно влиять на процесс развития основных физических качеств обучающихся.

Занятия атлетической гимнастикой позволяют успешно совершенствовать различные физические качества и функциональные возможности организма человека. Атлетической гимнастикой могут заниматься без ограничений практически все желающие люди любого возраста и пола.

Атлетическую гимнастику в России сегодня можно условно разделить на два направления – массово-оздоровительное и спортивное, каждое из которых имеет специфические особенности. Атлетизм, в основе которой лежит метод силовой тренировки, использует широкий арсенал средств различных видов гимнастики.

При сохранении дидактических принципов и традиционных методов занятий, в атлетической гимнастике, воздействие силового характера может быть локальным или генерализованным, тонизирующим или развивающим. При этом избирательно могут развиваться силовые качества и производные от них виды силовой выносливости. Существенной отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специфических упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы [6, с. 170; 7, с. 185].

Занятия атлетической гимнастикой и выбор режимов силовой тренировки определяются следующими общими закономерностями:

а) одиночные или повторные воздействия на организм занимающегося определяют характер следовых процессов, т. е. эффект того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления за счет повторения упражнения, сохраняющего следы предыдущего выполнения;

б) возможная адаптация к повторяющемуся воздействию рассматривается как нежелательное явление; поэтому необходимо своевременное периодическое изменение условия и характера упражнения и повышение уровня требований;

в) пороговые величины по напряженности и продолжительности воздействий требуют выбора максимальных и минимальных границ нагрузки.

Известно, что атлетические упражнения имеют, прежде всего, оздоровительное значение, их выполнение вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывают лечебный эффект. Оздоровительное значение атлетических упражнений неопределимо, при правильном подборе упражнений из средств атлетической гимнастики с учётом возраста, пола, физического развития и физической подготовленности можно существенно повысить уровень здоровья человека.

Содержание физических упражнений при занятиях атлетической гимнастикой обуславливает также их образовательную роль. Регулярно исполняемые упражнения атлетической гимнастики позволяют овладевать жизненно важными двигательными умениями и навыками, эффективно применять физические возможности молодых людей в трудовых процессах и при службе в рядах армии. Регулярные занятия атлетической гимнастикой позволяют усовершенствовать координацию и точность движений, умение дифференцировать величину выполняемой силовой работы с отягощениями и без них.

Рабочая программа по атлетической гимнастике для внеурочной деятельности должна быть направлена на то, чтобы обучающиеся могли овладеть прочными познаниями в области планирования физкультурно-спортивных занятий, разбираться в вопросах техники выполнения упражнений атлетической гимнастики, влияния отягощений на совершенствование основных физических качеств и функциональных потенциалов организма человека.

Таким образом, широкое использование в процессе внеурочной деятельности упражнений и элементов атлетической гимнастики позволит не только разнообразить двигательную активность обучающихся в старших классах, но и оказать стимулирующее воздействие на их физическое развитие, физическую подготовленность, а также, на процесс совершенствования функциональных возможностей молодого организма. Систематические занятия атлетической гимнастикой во внеурочное время увеличат потребность у обучающихся старшеклассников в занятиях физической культурой и спортом, а также помогут подготовить юношей к службе в рядах Российской армии.

Литература

1. Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность обучающихся в разновозрастных группах М.: Просвещение, 2013. 176 с.
2. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. 112 с.
3. Вежев М.Б. Оптимизация физического состояния старших обучающихся средствами оздоровительной атлетической гимнастики в системе дополнительного образования: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. Екатеринбург, 2003. 22 с.
4. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г. Физическая активность работающей молодежи в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 52-53.
5. Коричко Ю.В., Галеев А.Р. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях // Мир науки. 2017. Т. 5. № 6. С. 28.
6. Матвеев А.П., Карпов В.Ю., Сибгатулина Ф.Р., Пучкова Н.Г., Шарагин В.И. Развитие силовых способностей старших обучающихся средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12(154). С. 167-172.
7. Пащенко Л.Г. Эффективность организации досуга современных подростков с использованием нетрадиционных видов двигательной активности // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 184-186.
8. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Педагогический контроль физической подготовленности обучающихся на основе применения онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» // Физическая культура в школе. 2020. № 2. С. 16-21.

© Сибилев М.С., 2021

УДК 796.015

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/89>*Сидоренко И.А.**ORCID: 0000-0002-0514-3057**Уральский государственный университет
физической культуры,
г. Челябинск, Россия*

УРОВЕНЬ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»

Аннотация. Представленная статья посвящена изучению уровня гибкости, обучающихся первого курса Уральского государственного университета физической культуры. Из-за недостаточного уровня развития гибкости обучающиеся испытывают затруднения в исполнении базовых упражнений на гимнастических снарядах, осваивая дисциплину «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)». Полученные результаты указывают на необходимость целенаправленной работы над повышением уровня гибкости, как и еще показателя результативности в избранном виде спорта.

Ключевые слова: уровень гибкости; обучающиеся; спорт; гимнастика.

*Sidorenko I.A.**ORCID: 0000-0002-0514-3057**Ural State University of Physical Culture,
Chelyabinsk, Russia*

FIRST-YEAR STUDENTS', STUDYING AT THE FEDERAL STATE BUDGETARY EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF HIGHER EDUCATION «URALSUPC», FLEXIBILITY LEVEL

Annotation. The presented article is devoted to the study of first-year students' of the Ural State University of Physical Culture, flexibility level. Due to the insufficient level of flexibility development, students experience difficulties in performing basic exercises on gymnastic equipment, mastering the discipline «Theory and methods of teaching basic sports (Gymnastics) ». The obtained results indicate the need for purposeful work on increasing flexibility level, as well as the performance indicator in the chosen sport.

Keywords: flexibility level; students; sport; gymnastics.

На текущий момент конкурентная борьба в спортивных дисциплинах призывает спортсменов к непрерывному совершенствованию уровня физической подготовленности. Тем не менее, каждая спортивная дисциплина предъявляет особенные требования к уровню развития отдельных физических качеств на всех этапах подготовки, создавая основу для достижения высоких результатов [3, с. 194].

В значительной степени уровень спортивного мастерства в различных видах спорта определяет гибкость [7, с. 105]. Гибкость М.Дж. Альтер определяет, как компонент физической подготовки, который выражается в увеличении подвижности в суставах [1, с. 349]. Спортсмен, обладающий достаточной гибкостью суставно-связочного аппарата, рациональнее пользуется силой, быстротой, ловкостью, быстрее овладевает техникой

изучаемых движений, сравнительно легко, плавно и грациозно выполняет различные движения, без особого труда принимает нужные положения тела в пространстве и удерживая это положение, определенное количество времени, выполняет движения с необходимой амплитудой, меньше подвергается травматическим повреждениям при резких движениях в невыгодных условиях [2, с. 47; 6, с. 6]. Именно высокий уровень этого физического качества является одним из показателей выступления на соревнованиях, особенно в спортивных видах гимнастики, фигурном катании, прыжках в воду, синхронном плавании. Спортсмены, имея недостаточный уровень гибкости, зачастую ошибаются в технике двигательных действий, а также это отрицательно влияет на проявления других физических качеств, являясь еще и обстоятельством повреждения мышц и связок.

В ходе педагогического наблюдения отмечается, что обучающиеся первого курса имеют слабую физическую подготовленность, не справляются с учебными заданиями, предусмотренными программой вуза. «Теория и методика обучения базовым видам спорта (ОБВС) Гимнастика» является дисциплиной, обеспечивающей профессиональную подготовку обучающихся вузов физической культуры. Подготовка по базовой гимнастике предусматривает умение обучать занимающихся гимнастическим упражнениям в спортивных школах, организовывать и проводить занятия по гимнастике в общеобразовательных школах и профессионально-технических учебных заведениях, в высших и средних специальных учебных заведениях. Это возможно, если обучающиеся не только практически овладеют общеразвивающими, прикладными упражнениями, но и получают качественную подготовку в выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах. Однако выполнение базовых упражнений на гимнастических снарядах для многих обучающихся из-за недостаточного уровня гибкости вызывает затруднение [5, с. 102]. Так как по своей биомеханической сущности подавляющее большинство гимнастических упражнений требует хорошей подвижности в суставах, а в некоторых вообще полностью зависят от достаточного уровня развития его [4, с. 51]. Например, при выполнении акробатических упражнений недостаточная подвижность позвоночника и тазобедренных суставов затрудняет исполнение кувырка назад с прямыми ногами, в упор стоя согнувшись или при выполнении на низкой перекладине опускания вперед в вис углом. Следовательно, для устранения этой диспропорции необходимо целенаправленно выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости, не только на занятиях по базовой гимнастике, но и на занятиях избранным видом спорта.

В связи с этим целью исследования являлось изучение уровня гибкости обучающихся первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК».

В исследовании приняли участие обучающиеся первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК», направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (факультета летних видов спорта, зимних видов спорта и единоборств), изучающих дисциплину «Теория и методика ОБВС Гимнастика» в количестве 118 человек. Из них 63 юноши и 55 девушек. У юношей в исследовании участвовали два человека с разрядом «Мастер спорта России», 20 человек с разрядом «Кандидат в мастера спорта России», 19 человек с I взрослым разрядом, 17 человек со II взрослым разрядом, три человека с III взрослым, а также два человека с III юношеским разрядом. У девушек в исследовании участвовали 3 человека с разрядом «Мастер спорта России», 11 человек с разрядом «Кандидат в мастера спорта России», 13 человек с I взрослым разрядом, 21 человек со II взрослым и 7 человек с III взрослым разрядом.

Обучающиеся в начале учебного года на занятиях базовой гимнастикой для определения уровня гибкости выполняли контрольные упражнения: «наклон вперед, стоя» (см);

«поднимание рук вверх в положении лежа на животе с гимнастической палкой» (см); «мост» из положения лежа на спине» (см); «прямой шпагат» (см); «шпагат правой (левой)» (см).

Полученные результаты свидетельствуют о низком уровне физической подготовленности у юношей в контрольных упражнениях: «Мост» из положения лежа на спине», характеризующее подвижность позвоночника. Средний уровень отмечается в подвижности плечевых суставов «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе с гимнастической палкой» и подвижности тазобедренных суставов «Шпагат правой (левой)», а уровень ниже среднего в упражнении «Прямой шпагат». Уровень выше среднего отметили только в упражнении «Наклон вперед, стоя», определяющего подвижность позвоночника» (табл.).

Таблица

Уровень гибкости обучающихся первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК»

| Контрольные упражнения | Юноши (n = 63) | | | Девушки (n = 55) | | |
|---|----------------|------|---------------|------------------|------|---------------|
| | х | σ | Уровень | х | σ | Уровень |
| 1. Наклон вперед, стоя (см) | 14,2 | 3,94 | Выше среднего | 17,8 | 4,41 | Выше среднего |
| 2. Поднимание рук вверх в положении лежа на животе с гимнастической палкой (см) | 39,6 | 12,1 | Средний | 46,6 | 12,4 | Средний |
| 3. «Мост» из положения лежа на спине (см) | 63,6 | 12,8 | Низкий | 42,8 | 12,3 | Средний |
| 4. Прямой шпагат (см) | 35,7 | 13,8 | Ниже среднего | 26,5 | 10,9 | Ниже среднего |
| 5. Шпагат правой (левой) (см) | 27,7 | 9,6 | Средний | 13,0 | 9,4 | Выше среднего |

Примечание: где n – количество испытуемых; х – среднее арифметическое значение; σ – среднее квадратическое отклонение.

На рисунке 1 видно, что с высоким уровнем гибкости отмечается 1,60% юношей, с уровнем выше среднего 9,50%, со средним – 33,30%, с уровнем ниже среднего – 38,10%, с низким уровнем наблюдается 17,50% обучающихся.

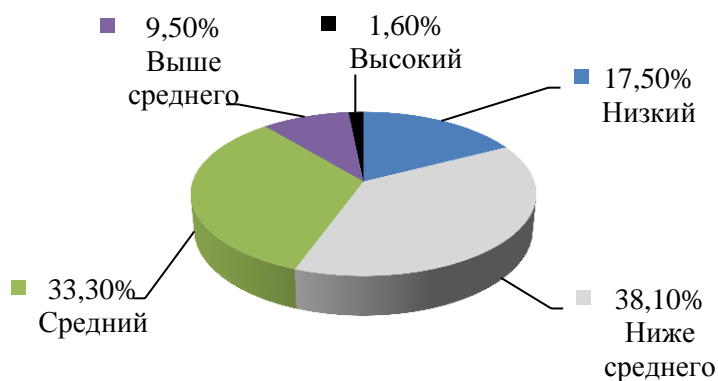


Рис. 1. Круговая диаграмма уровня гибкости юношей первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК», %

У девушек отмечается уровень выше среднего в контрольном упражнении «Наклон вперед, стоя», определяющего подвижность позвоночника и тазобедренных суставов, а также в упражнении «Шпагат правой (левой)», определяющего подвижность тазобедренных суставов. Средний уровень отмечен в подвижности плечевых суставов «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе с гимнастической палкой» и в подвижности позвоночника «Мост» из положения лежа на спине. Уровень ниже среднего наблюдается только в упражнении «Прямой шпагат», определяющего подвижность тазобедренных суставов (таблица 1).

На рисунке 2 представлены данные девушек, где видно, что только 9,10% обучающихся смогли справиться с заданиями на высоком уровне. Уровень выше среднего отмечается у 21,80% девушек, со средним – 12,70%, с уровнем ниже среднего – 41,90%, с низким уровнем – 14,50%.

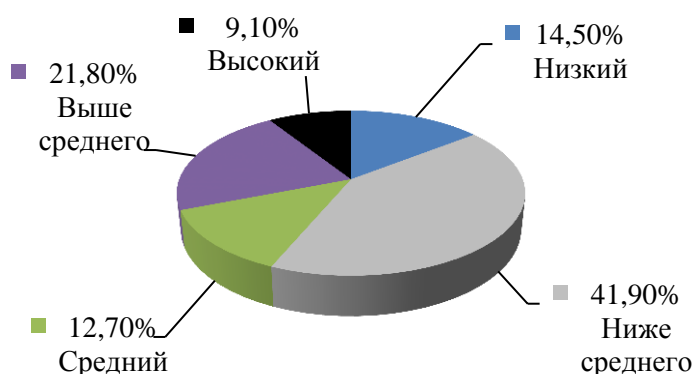


Рис. 2. Круговая диаграмма уровня гибкости девушек первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК», %

Таким образом, проведенное исследование уровня гибкости у обучающихся первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК» дает основание к пересмотру и корректировке учебной программы вуза. Обучающиеся, ознакомившись со своими показателями согласились, что необходимо более детально пересмотреть свою тренировочную программу в избранном виде спорта.

Литература

1. Альтер М.Дж. Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература, 2001. 422 с.
2. Гостюхина К.Ф., Пегов В.А., Бакирова А.У., Хабибуллин Р.М. Сила и гибкость в пауэрлифтинге // Медицина. Фармация. Информационно-телекоммуникационные системы, технологии и электроника. Технологии продуктов питания: сборник научных статей 7-й Международной научной конференции (Юго-Западный государственный университет). Курск, 2019. Т. 4. С. 46-48.
3. Левицкая А.Н. Развитие гибкости студентов на начальном этапе подготовки по фитнес-аэробике // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2017. № 1. С. 194-196.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
5. Сидоренко И.А. Уровень физической подготовленности студентов первого курса УралГУФК // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Материалы XVII Международной научно-практической конференции (Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского). Н. Новгород, 2018. С. 102-104.

6. Чой Сунг Мо Гибкость в боевых искусствах. Серия «Мастер боевых искусств». Ростов н/Д: Феникс, 2003. 224 с.
7. Шемереко А.С., Шемереко А.И. Изучение развития гибкости пловцов 8–9 лет // Международный научно-исследовательский журнал. 2019. № 12 (90). Ч. 2. С. 105-109.

© Сидоренко И.А., 2021

УДК 796.011

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/90>*Синявский Н.И.**ORCID: 0000-0002-1596-4385, д-р пед. наук;**Фурсов А.В.**ORCID: 0000-0003-3711-2949, канд. пед. наук**Сургутский государственный
педагогический университет**г. Сургут, Россия*

ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ОСВОЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «БГТОШКА»

Аннотация. В статье дана оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе реализации физкультурно-спортивного проекта «БГТОшка» и обработки результатов в специально разработанном онлайн-сервисе БГТО. Методика и организация исследования. Работа проводилась в рамках внедрения онлайн-сервиса БГТО в образовательный процесс муниципальной экспериментальной площадки г. Сургута МБДОУ № 39 «Белоснежка», сущностью которого стало выявление состояния физической подготовленности детей на основе нормативов проекта «БГТОшка». Результаты исследования физической подготовленности мальчиков и девочек в возрастной категории 6 лет позволили выявить кондиционный профиль физической подготовленности, который характеризуется низким уровнем по скоростно-силовым способностям и относительной стабилизации в развитии выносливости, гибкости, быстроты. Полученные результаты исследований необходимо учитывать, при организации работы по физическому воспитанию с детьми 6 лет в дошкольных образовательных организациях.

Ключевые слова: оценка, проект «БГТОШКА», онлайн-сервис, физическая подготовленность, дошкольники 6 лет.

*Sinyavsky N.I.**ORCID: 0000-0002-1596-4385, Ph.D.;**Fursov A.V.**ORCID: 0000-0003-3711-2949, Ph.D.**Surgut State Pedagogical University, Russia, Surgut*

ASSESSMENT OF THE READINESS OF PRESCHOOL AGE CHILDREN TO MASTER THE REGULATORY REQUIREMENTS OF THE TRP COMPLEX AS PART OF THE IMPLEMENTATION OF THE «BGTOSHKA» PROJECT

Annotation. The article assesses the physical fitness of preschool children based on the implementation of the sports and sports project “BGTO” and processing the results in a specially developed online service BGTO. Methodology and organization of the study. The work was carried out as part of the introduction of the BGTO online service into the educational process of the municipal experimental site of Surgut MBDOU No. 39 “Snow White”, the essence of which was to identify the state of physical fitness of children based

on the standards of the BGTO project. The results of the study of the physical fitness of boys and girls in the age category of 6 years allowed us to identify a conditioned profile of physical fitness, which is characterized by a low level of speed-strength strength abilities and relative stabilization in the development of endurance, flexibility, speed. The obtained research results should be taken into account when organizing work on physical education with children 6 years old in.

Keywords: assessment, project “BGTOШКА”, online service, physical fitness, preschoolers 6 years old.

В настоящее время потенциал комплекса ГТО в отношении социализации, физической подготовки детей дошкольного возраста, а также по привлечению их к здоровому образу жизни в достаточной степени не учитывается учеными и практиками [1]. В концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, отмечается, что обучающиеся должны демонстрировать полученные компетенции через выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В настоящее время представлен опыт, направленный на содержание занятий физическими упражнениями в подготовке детей 6–7 лет к выполнению норм комплекса ГТО [2; 5], в вопросах обеспечения подготовленности детей 6–7 лет, к освоению нормативов комплекса ГТО [3; 6] реализация проекта «БГТОшка» по привлечению дошкольников к подготовке выполнения норм ГТО [3; 4]. Между тем, недостаточно разработано методическое обеспечение на основе единых нормативных требований в оценки физической подготовленности детей в возрастной период от 3 до 6 лет.

Целью исследования оценка готовности детей дошкольного возраста к освоению нормативных требований комплекса ГТО в рамках реализация проекта «БГТОШКА».

Исследование проводилось с целью, внедрения онлайн-сервиса «БГТОшка» образовательный процесс МБДОУ № 39 «Белоснежка» г.Сургута, сущностью которого стало оценка состояния физической подготовленности детей на основе нормативов проекта «БГТОшка». Всего в исследовании приняли участие 80 детей, средний возраст составил 5,6 до 6 лет.

Исследования по внедрению проекта «БГТОшка» в образовательный процесс дошкольной образовательной организации было проведено на МБДОУ № 39 «Белоснежка» г.Сургута. Онлайн-сервис «БГТОшка» обеспечивает новый технологический подход в реализации педагогического контроля уровня физической подготовленности обучающихся на основе нормативов комплекса ГТО.

Определенный интерес представляет анализ результативности и готовности детей 6 лет к выполнению нормативов комплекса «БГТОшка». В тесте на скорость бега представленном в таблице 1. Так, у мальчиков 25% справились на золотой знак, 47,5% удостоились серебряного знака, 7,5% выполнили на бронзовый знак. Не справивших со скоростными способностями составило 20%

В оценки силовых способностей у мальчиков было выявлено, что 32,5% выполнили на золотой знак, 27,5% справились на серебряный знак, на бронзовый знак справились 17,5%. Не выполнивших данный тест составляет 20%.

Наиболее доступными видами испытаний для большинства детей 6 лет являются тест, требующий проявления выносливости. В тесте на выносливость выполнить норматив на золотой значок в состоянии 32,5%, серебряный – 55,0% и бронзовый – 10,0%. Не справляющихся с нормативными требованиями в этом виде испытаний 2,5% мальчиков 6 лет.

В тесте по оценки скоростно-силовых способностей у мальчиков лишь 10,0% справились на золотой знак, 20% на серебряный, 15% на бронзовый. Не справляются с нормативными требованиями в этом виде испытаний 55,0%

Нормативные требования по проверке физической способности гибкость 35% успешно справились на золотой знак, 37,5% серебряный и бронзовый 20%. Не справляются с нормативными требованиями в этом виде испытаний 7,5%.

Наибольшие трудности мальчики 6 лет испытывают при выполнении нормативов в следующих тестах: силовых видах испытаний (подтягивание на низкой перекладине), скоростных способностях (бег на 30м.), скоростно-силовой подготовке (прыжках в длину с места) -20,0, 20,0 и 55,0% не в состоянии выполнить нормативные требования комплекса ГТО.

Таблица 1

Результативность выполнения нормативов комплекса БГТОШКА (мальчики n-40)

| Вид испытаний | Золотой | | Серебряный | | Бронзовый | | Не выполнивших | |
|------------------------|---------|------|------------|------|-----------|------|----------------|------|
| | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |
| Скоростные способности | 10 | 25,0 | 19 | 47,5 | 3 | 7,5 | 8 | 20 |
| Сила | 13 | 32,5 | 11 | 27,5 | 7 | 17,5 | 8 | 20 |
| Выносливость | 13 | 32,5 | 22 | 55,0 | 4 | 10,0 | 1 | 2,5 |
| Скоростно-силовые | 4 | 10,0 | 8 | 20,0 | 6 | 15,0 | 22 | 55,0 |
| Гибкость | 14 | 35,0 | 15 | 37,5 | 8 | 20,0 | 3 | 7,5 |

В таблице 2, представлены результаты видов испытаний девочек в возрастной категории 5,5 до 6 лет. В тесте на скорость бега у девочек 32,5% справились на золотой знак; 32,5% удостоились серебряного знака; 5,0% выполнили на бронзовый знак. Не справивших со скоростными способностями составило 30% девочек. В оценки силовых способностей у девочек было выявлено, что 65,5% выполнили на золотой знак; 30,0% справились на серебряный знак; на бронзовый знак справились 2,5%. Не выполнивших данный тест у девочек составляет лишь 5,0%.

Таблица 2

Результативность выполнения нормативов комплекса БГТОШКА (девочки n-40)

| Вид испытаний | Золотой | | Серебряный | | Бронзовый | | Не выполнивших | |
|------------------------|---------|------|------------|------|-----------|------|----------------|------|
| | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % | Абс. | % |
| Скоростные способности | 13 | 32,5 | 13 | 32,5 | 2 | 5,0 | 12 | 30,0 |
| Сила | 25 | 65,5 | 12 | 30,0 | 1 | 2,5 | 2 | 5,0 |
| Выносливость | 23 | 57,5 | 11 | 27,5 | 5 | 12,5 | 1 | 2,5 |
| Скоростно-силовые | 7 | 17,5 | 8 | 20,0 | 13 | 32,5 | 12 | 30,0 |
| Гибкость | 27 | 67,5 | 11 | 27,5 | 0 | 0 | 2 | 5,0 |

Наиболее доступными видами испытаний для большинства девочек в возрасте 5,5 до 6 лет являлся тест, требующий проявления выносливости. В тесте на выносливость выполнить норматив на золотой значок в состоянии 57,5%, серебряный – 27,5% и бронзовый – 12,5%. Не справляются с нормативными требованиями в этом виде испытаний 2,5% девочек.

В тесте по оценки скоростно-силовых способностей у девочек 17,5 % справились на золотой знак, 20% на серебряный, 32,5% на бронзовый. Не справляются с нормативными требованиями в этом виде испытаний 30,0%

В оценки физической способности гибкость у девочек было выявлено, что 67,5% выполняют на золотой знак, 27,5% могут выполнить на серебряный знак, на бронзовый знак 0%. Не справившихся с данным нормативами составляет 5%.

Наибольшие трудности девочки в возрастной категории 5,5–6 лет испытывают при выполнении нормативов в следующих тестах: скоростных способностях (бег на 30 м.), скоростно-силовой подготовке (прыжках в длину с места) – 30,0 и 30,0% не в состоянии выполнить нормативные требования комплекса ГТО.

Результаты проведенных исследований показали, что у мальчиков и девочек в возрастной категории 5,5–6 лет физическая подготовленность характеризуется ярко выраженным низким уровнем по силовым, скоростным, и скоростно-силовым способностям. В значительной степени, на наш взгляд, это связано с тем, что возрастной период соответствует лишь началу сенситивного периода развития скоростно-силовых и начальному этапу формирования скоростных качеств. В результате исследования было выявлено, что у мальчиков так и у девочек 5,5–6 лет наблюдается период относительной стабилизации в развитии выносливости, что необходимо учитывать, при организации всей работы по физическому воспитанию с детьми данного возраста.

Литература

1. Давыдова А.А., Быстрицкая Е.В., Логинов А.Д., Котлова Г.А. Подготовка старших дошкольников к сдаче нормативов ГТО средствами физической культуры с элементами тенниса // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 7. С. 3-10.
2. Карпов В.Ю., Козьяков Р.В., Сибгатулина Ф.Р., Алиходжин Р.Р., Федорова Т.Ю. Оценка готовности детей 6-7 лет к освоению нормативных требований ГТО в условиях детского дошкольного учреждения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 192-196.
3. Синявский Н.И., Фурсов А.В. Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста 4-7 лет на основе реализации проекта «БГТОШКА» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 2. С. 62-64.
4. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Зеленина Л.Е. Мониторинг физической подготовленности детей 3-4 лет на основе применения онлайн-сервиса «БГТОШКА» // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. 2021. С. 113-116.
5. Хазиева Р.Ф., Пашенко Л.Г. Интеграция познавательной и двигательной активности дошкольников на основе игровых средств // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 43-44.
6. Шестакова Г.В., Черкасов В.В. Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на основе выполнения норм комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). С. 373-377.

© Синявский Н.И., Фурсов А.В., 2021

УДК 796.862.37

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/91>*Скворцова С.О.**ORCID: 0000-0001-6009-9098, канд. пед. наук;**Горин Ю.А.**Новосибирский государственный университет
экономики и управления
г. Новосибирск, Россия*

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СИЛОВОГО ИНДЕКСА НА ТОЧНОСТЬ УКОЛОВ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ШПАГАХ

Аннотация. В статье анализируется возможность влияния силового индекса на точность уколов в фехтовании. Проводится исследование в группах разных возрастных категорий и времени занятий фехтованием на шпагах. Отмечается, что связь между этими показателями незначительная, но требующая постоянной работы для повышения точности уколов и результативности в поединках.

Ключевые слова: фехтование на шпагах, точность укола, кистевая динамометрия, силовой индекс.

*Skvortsova S.O.**ORCID: 0000-0001-6009-9098, Ph.D.;**Gorin Yu.A.**Novosibirsk State University of Economics
and Management,
Novosibirsk, Russia*

ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF THE POWER INDEX ON THE ACCURACY OF JUNKING FENTERS ON SPAGS

Annotation. The article analyzes the possibilities of the influence of the power index on the accuracy of thrusting in fencing. The research is carried out in groups of different age categories and the time of epee fencing. It is noted that the relationship between these indicators is insignificant, but it requires constant work to improve the accuracy of injections and effectiveness in fights.

Keywords: fencing with epee, thrust accuracy, hand dynamometry, power index.

Современное спортивное фехтование достигло прекрасных результатов на Олимпиаде в Токио. Основой этих достижений послужил многолетний тренировочный процесс, берущий своё начало в детско-юношеских спортивных школах (далее – ДЮСШ), включающий: начальное обучение и специализацию, углубленные тренировки и спортивное совершенствование. ДЮСШ, активно работающие в Новосибирске, осуществляют спортивную подготовку школьников разных возрастных категорий.

Отметим, что большинство из них размещены в переоборудованных для занятий помещениях, в общеобразовательных школах.

В группы шпажного фехтования попадают дети и подростки разного школьного возраста, физической и психической подготовленности и функциональных возможностей, что имеет существенные особенности при обучении.

По мнению В.А. Аркадьева притягательная сила этого вида оружия определена особенностями правил. Спортивный поединок на шпагах наиболее приближен к условиям боевого фехтования. Здесь в отличие от других видов уколы засчитываются в любую часть тела, обоюдные уколы присуждаются обоим соперникам и отсутствуют условности, дающие преимущество инициативе, что упрощает судейство, делая его более объективным [1, с. 254].

Объектом нашего исследования является учебно-тренировочный процесс юных фехтовальщиков на шпагах, Городского центра физической культуры, патриотического воспитания «Виктория», г. Новосибирск.

Целью исследования, определили проанализировать, существует ли зависимость целевой точности уколов от значений кистевой динамометрии у юных фехтовальщиков.

Методическое сопровождение: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методика измерения кистевой динамометрии, тестирование уколов обучающихся в неподвижную мишень.

Результаты и их обсуждение. В исследовании принимали участие фехтовальщики первого года обучения 8–9 лет, второго года обучения 10–12 лет, и 13–14 лет – всего 33 учащихся (24 мальчика и 9 девочек). На первом этапе, кистевым динамометром определяли силу правой и левой руки, учащиеся в положении стоя отводили руку с динамометром в сторону и выполняли максимальное усилие, фиксировался лучший результат из трех попыток.

Мышца состоит из пучков поперечнополосатых мышечных волокон, соединенных рыхлой соединительной тканью в пучки первого порядка. Они, в свою очередь, объединяются в пучки второго порядка и т. д. В итоге мышечные пучки всех порядков объединяются соединительной оболочкой, образуя мышечное брюшко. Соединительнотканые прослойки, имеющиеся между мышечными пучками по концам брюшка, переходят в сухожильную часть мышцы, крепящейся к кости. Во время сокращения происходит укорочение мышечного брюшка и сближение её концов. При этом сократившаяся мышца с помощью сухожилия тянет за собой кость, которая выполняет роль рычага. Так совершаются разнообразные движения [2].

Силовой индекс определяли путем деления величины силы сжатия кисти (показанной на динамометре) на массу тела и выразили в процентах (%).

Учитывая, что сила мышц является одним из показателей физического развития организма и с возрастом увеличивается, отметим, что в первой возрастной категории 8–9 лет силовой индекс от 18% до 35% вне зависимости от пола.

В 10–12 лет показатель силового индекса увеличивается от 25% до 56 %, при этом девочки в этой возрастной группе превосходят мальчиков, что связано с более ранним наступлением половой зрелости.

И, 13–14 лет, заметный прирост силового индекса 40–60%, в лидирующем положении юноши, что мы связываем с пубертатным периодом.

В работах В.К. Бальсевича подчеркивается, что в возрасте 7–9 лет стратегическая задача физической подготовки ребенка – накопление координационного опыта. Этот период наиболее благоприятен для овладения основами управления движениями, развития ловкости.

Возрастной интервал от 10 до 12 лет наиболее благоприятен для развития быстроты движений. Подросткам 13–14 лет большее внимание следует уделять упражнениям скоростно-силового характера [3, с. 82].

Вторая часть эксперимента заключалась в следующем:

– Участник эксперимента должен за 10 секунд нанести как можно больше уколов в неподвижную мишень;

– Осуществлялось визуальное наблюдение за точностью нанесения уколов в круг диаметром 30 мм;

– Нанесение уколов выполнялось с ближней дистанции из 6-й позиции, укол прямо с ближней дистанции, укол с шагом вперед - средняя дистанция, укол прямо с выпадом - дальняя дистанция.

В нем участвовали юные фехтовальщики тех же возрастных категорий, у которых определяли силовой индекс.

Точность нанесения уколов является одной из важных составляющих результативности действий в поединках. Среди факторов, воздействующих на точность нанесения уколов, выделяются возраст занимающихся и уровень подготовленности. Авторы подчеркивают, что среди психофизиологических показателей юных фехтовальщиков, связанных с точностью нанесения уколов в соревнованиях, преимущественное значение имеют: мышечно-двигательная чувствительность; скорость переработки информации; реакция выбора; реакция торможения и переключения [4, с. 19].

Первая группа (8–9 лет), во всех трех номинациях показала очень низкие результаты, но это и не удивительно, так как у начинающих фехтовальщиков недостаточная физическая подготовленность и координационные способности (силовой индекс). Кроме того, нет достаточного навыка владения оружием (масса шпаги 770 г., длина 110 см).

При выполнении простых атак, в период учебно-тренировочных занятий, начального периода обучения тренеру необходимо заострить внимание занимающихся на правильном держании оружия и точном подборе дистанции для уколов в неподвижную мишень. Здесь речь не идет о скорости выполнения, все направленно на правильную технику выполнения движений.

Тренер требует от ученика:

– заострить внимание на сохранении правильной формы начального и финального положений в атаке;

– проследить путь движения центра тяжести тела от исходного положения до момента укола в цель, заботясь о том, чтобы центр тяжести тела перемещался до момента укола параллельно полу;

– позаботиться о том, чтобы сначала начиналось движение вооруженной рукой, а затем движения ногами;

– проследить путь движения гарды и конца клинка к цели;

– позаботиться о правильном чередовании мышечного напряжения вооруженной руки в ходе выполнения движения;

– обратить внимание на движении левой ногой, проследив момент приложения максимального усилия при выполнении выпада [1, с. 255].

Вторая группа (10–12 лет), самым результативным было количество попаданий в неподвижную мишень с ближней дистанции, что составило – от 40 до 100%, укол с шагом вперед – от 30 до 70%, укол прямо с выпадом – от 20 до 50%.

Третья группа (13–14 лет), самая результативная по всем трем показателям: ближняя дистанция – от 70 до 100%, укол с шагом вперед – от 55 до 90%, укол с выпадом – от 45 до 70%. В этом возрасте на фоне улучшения координации и скорости движений, неуклонно возрастает мышечная сила.

Более высокие показатели попаданий в мишень у занимающихся второго года обучения обусловлены систематической работой и стремлением довести действия до автоматизма, чтобы в процессе фехтовального поединка повышать уровень технических и тактических приемов.

Анализируя показатели данного эксперимента и изучая более весомые в исследовательском отношении работы авторов А.Д. Мошковича и В.В. Лобанова, можно констатировать, что в целом результативность простых атак существует на уровне слабой связи коррелирует с координационными способностями и целевой точностью укола, тогда как результативность ответов имеет связь с показателями динамометрии [3, с. 165].

Вывод. Безусловно, сила мышц предплечья и кисти работающей с оружием руки отвечает за результативность атак, но при этом, задача тренерского состава учитывать, что фехтование сложно компонентный вид единоборств, где на начальном этапе обучения необходимо использовать простые атаки и защиты, так как сложно координационные связки боевых приемов требуют большого внимания, которое не свойственно младшей возрастной категории.

Во второй и третьей возрастных группах второго года обучения, начинается изучение более сложных приемов фехтования, формируются специальные умения (переводы, батманы, отбивы), изучаются защиты, подготавливающие действия, когда противники выжидают активные действия друг друга, чтобы сделать обоюдные уколы или контратаковать, либо выполнить ответные действия, характерные для шпажного фехтования. Вместе с тем необходимо учитывать пубертатный период, преобладание возбуждения импульсивности. Увеличивается быстрота движений, ловкость, постепенно развивается тактическое мышление, появляется «чувство оружия».

Литература

1. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика М.: Физическая культура и спорт, 1975. 294 с.
2. Афанасьев Ю.И. Гистология. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 2002. 774 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
4. Мошкович А.Д., Лобанов В.В. Методические основания развития координационных способностей и целевой точности укола у начинающих фехтовальщиков на рапирах 9–10 лет. // Вестник Томского государственного университета. 2018. № 434. С. 162-166.
5. Тышлер Д., Мошкович А., Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. М., 2002. 254 с.

© Скворцова С.О., Горин Ю.А., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/92>*Снигур М.Е.**ORCID: 0000-0003-2806-1801, канд. пед. наук;**Алиева Ш.И.**Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия*

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: В статье представлены результаты исследования проведенного в дошкольной образовательной организации с детьми 5–6 лет с нарушением речи. В ходе проведения тестирования и наблюдения за процессом проведения занятий по физической культуре в детском саду нами выявлена динамика развития двигательных способностей детей 5–6 лет с нарушением речи.

Ключевые слова: дети 5–6 лет, нарушение речи, двигательные способности, занятия по физической культуре.

*Snigur M.E.**ORCID: 0000-0003-2806-1801, Ph.D.;**Alieva Sh.I.**Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia*

DYNAMICS OF MOTOR ABILITY DEVELOPMENT OF 5–6 YEARS OLD CHILDREN WITH SPEECH IMPAIRMENT IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Annotation: The article presents the results of a study conducted in a preschool educational organization with children 5–6 years old with speech impairments. In the course of testing and monitoring the process of physical culture classes in kindergarten, we revealed the dynamics of the development of motor abilities of 5–6 years old children with speech impairment.

Keywords: 5–6 years old children, speech impairment, motor abilities, physical education classes.

По мнению многих авторов Л.А. Семенов, В.Н. Щебеко двигательные способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. В настоящее время принято различать пять основных двигательных способностей: силовые, скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость.

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на координацию, скорость, силу и т. д. Нарушения речи в той или иной степени влияют на различные стороны жизни ребенка: отражаются на его деятельности, поведении, на физиологических функциях детского организма, развитии двигательных способностей [1, с. 302-306].

Цель нашего исследования - выявить уровни координационных способностей детей 5–6 лет с нарушением речи.

Исследование проводилось на базе МБДОУ детский сад «Лель» в эксперименте принимали участие 25 детей в возрасте 5-6 лет, посещающих дошкольное учреждение и отнесенные комиссией ПМПК к списочному составу детей имеющих нарушением речи.

На первом этапе нами проводилось тестирование двигательных способностей, которые включало следующие тесты: челночный бег 3x10 м (быстрота, координация), наклон вперед (гибкость), подъем туловища в сед за 30 сек (силовые способности), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности), метание в цель (координационные способности). На втором этапе проводилось педагогические наблюдения с целью применения оптимальных методов организации занятий по физической культуре с детьми 5–6 лет с нарушением речи. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование двигательных способностей в ходе, которого выявлены уровни двигательных способностей (рис. 1). Анализ сравнительных результатов уровня двигательных способностей детей 5–6 лет с нарушением речи при выполнении теста «Челночный бег (3x10 м)» (рис. 1) показал, что 21% детей находятся на низком уровне, 76% на среднем уровне и 3% на высоком уровне.

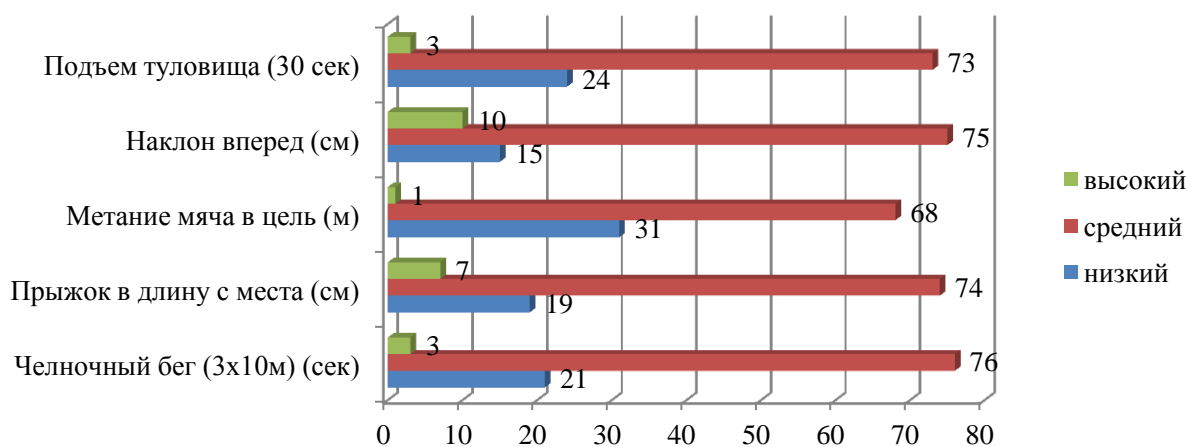


Рис. Уровни двигательных способностей детей 5-6 лет с нарушением речи

Результаты теста «Прыжок в длину с места» показали, что 19% детей находятся на низком уровне, 74% на среднем уровне и 7% на высоком уровне. При выполнении теста «Метание мяча в цель» нами выявлено, что 31% детей находятся на низком уровне, 68% на среднем уровне и только 1% детей находится на высоком уровне. Результаты теста «Наклон вперед» выявлено, что 15% детей находятся на низком уровне, 75% на среднем уровне и 10% на высоком уровне. При выполнении теста «Подъем туловища из положения лежа на спине» нами выявлено, что 24% детей находятся на низком уровне, 73% на среднем уровне и 3% детей находится на высоком уровне. Сравнивая количественные показатели уровня двигательных способностей детей 5–6 лет с нарушением речи, нами выявлены следующие показатели (табл.).

Тест, определяющий координационные способности «Челночный бег (3x10 м)» показал что, в конце эксперимента произошли незначительные изменения. В начале эксперимента средний показатель составил (11,5±0,12) в конце эксперимента (10,9±0,6) секунд. Средний показатель улучшился в результатах, характеризующих динамическую силу «прыжок в

длину с места», что составило от $(113 \pm 0,84)$ до $(123 \pm 0,73)$ сантиметров. В данном тесте произошли достоверные ($P > 0,05$) изменения.

Тест, определяющий уровень координационных способностей «Метание мяча в цель» показал, что сравнительные результаты оказались недостоверны ($P < 0,05$). Средние показатели составляют $2,8 \pm 0,74$ метра в начале эксперимента и $3,0 \pm 0,73$ метра в конце эксперимента.

Таблица

Количественные показатели уровня двигательных способностей детей 5–6 лет с нарушением речи

| Наименование тестов | До эксперимента m=25 | После эксперимента m=25 | t1 рас | t2 табл | P1 |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------|---------|------------|
| Челночный бег (3x10м) (сек) | $11,5 \pm 0,12$ | $10,9 \pm 0,6$ | 2,1 | 2,05 | $P > 0,05$ |
| Прыжок в длину с места (см) | $113 \pm 0,84$ | $123 \pm 0,73$ | 2,6 | 2,05 | $P < 0,05$ |
| Метание мяча в цель (м) | $2,8 \pm 0,74$ | $3,0 \pm 0,73$ | 2,1 | 2,05 | $P > 0,05$ |
| Наклон вперед (см) | $16 \pm 5,31$ | $20 \pm 7,18$ | 2,6 | 2,05 | $P < 0,05$ |
| Подъем туловища (30 сек) | $21 \pm 5,31$ | $27 \pm 3,11$ | 2,2 | 2,05 | $P > 0,05$ |

Сравнивая полученные показатели в тесте «Наклон вперед» мы видим, что в начале эксперимента результат $(16 \pm 5,31)$ сантиметра, по окончанию эксперимента $(20 \pm 7,18)$ сантиметра. Полученные данные по тесту «Подъем туловища из положения лежа на спине» показали что, в конце эксперимента произошли достоверные изменения. В начале эксперимента средний показатель составил $(21 \pm 5,31)$ в конце эксперимента $(27 \pm 3,11)$ секунд.

Таким образом, полученные в ходе исследования показатели уровня двигательных способностей детей 5–6 лет с нарушением речи свидетельствуют о необходимости включения в процесс проведения занятий по физической культуре специальных средств и методов развития двигательных способностей.

Литература

1. Евдокимова В.В., Снигур М.Е. Оценка двигательных способностей у детей 6-7 лет с нарушением речи на основе реализации комплекса ГТО // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 302-306.
2. Семенов Л.А. Принципы коррекционного развития кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 285-291.
3. Семенов Л.А. Принципы коррекционного развития кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 285-291.
4. Шебеко В.Н. Влияние идей Л.С. Выготского на изучение двигательных способностей дошкольника // Международный конгресс. Минск. 1996. С. 209-211.

© Снигур М.Е., Алиева Ш.И., 2021

УДК 796.011

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/93>*Собко В.О.**ORCID: 0000-0002-0249-8653;**Коричко А.В.**канд. пед. наук**Нижневартровский государственный университет,**Нижневартовск, Россия*

МЕТОДИКА «КРОССФИТ» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация. В данной статье проанализирована современная методика «Кроссфит» и аспекты данной системы в поточном процессе физического воспитания старшеклассников, ее актуальность и потенциальная эффективность в решении вопроса повышения функциональных возможностей обучающихся старшего школьного звена. Разобрана структура данной методики и процесс ее масштабирования в контексте педагогически-рационального применения – как основного средства развития физических качеств учащихся.

Ключевые слова. Кроссфит, круговая тренировка, физическое воспитание, физические упражнения, функциональные возможности.

*Sobko V.O.**ORCID: 0000-0002-0249-8653;**Korichko A.V.**Ph.D.**Nizhnevartovsk State University,**Nizhnevartovsk, Russia*

THE “CROSSFIT” METHOD IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF OLDER PUPILS

Annotation. This article analyzes the modern “CrossFit” methodology and aspects of this system in the flow process of physical education of high school students, its relevance and potential effectiveness in addressing the issue of reducing the functional capabilities of senior school students. The structure of this methodology and the process of its scaling in the context of pedagogical and rational application, as the main means of developing the physical qualities of students, are analyzed.

Keywords. Crossfit, circuit training, physical education, exercise, functionality.

На сегодняшний день, в поточном процессе физического воспитания старших школьников отчетливо вырисовывается комплекс актуальных проблем. Отталкиваясь от статистики с широким охватом, можно тождественно говорить о том, что по уровню обособленной важности и приметности, на самом верху данного перечня фигурируют факты явного снижения общего уровня физических кондиций и снижения уровня развитости физических качеств обучающихся старшего школьного звена, а так же – проблема роста выявленных случаев острых и хронических заболеваний, развивающихся или осложняющихся на фоне систематической гиподинамии и недостатка вовлечения в процесс физического совершенствования [2; 7].

Деструктивные тенденции активного снижения вышеописанных показателей закрепляются в течение последних 5 лет. Многократно участились случаи выявления патологий и заболеваний, связанных с функционированием опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также, в связи с общемировой пандемией COVID-19 – нарастающее за последние годы злободневное веяние моды на малоподвижные виды досуга подкрепилось вынужденным продолжительным переходом на дистанционный формат обучения и необходимыми глобальными ограничениями возможности посещения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, общедоступных спортивных площадок, спортивных залов и прочих профильных мест реализации двигательной активности. Естественно, что предпринятые ограничительные меры (с целью соблюдения санитарно-гигиенических норм) были абсолютно оправданным и необходимым шагом, однако в совокупности фактов чистого влияния на уже имеющуюся проблему дисбаланса уровня физических возможностей старшеклассников – вопрос недостижимости стандартизированных нормативов физической подготовленности стал особенно злободневным, а разрыв между нормированными и действительными показателями уровня развития физических качеств старшеклассников стал очень явным [2].

Темп снижения вышеописанных показателей нарастает и статистически достигает критической точки. Негативное влияние данного явления выражается не только в сложности объективного оценивания, но и, что является самым важным – в поточной преемственности сниженных ориентиров. По причине формирующихся барьеров психологического типа – отчетливо прослеживается сопутствующее падение уровня мотивации к систематическим занятиям специфики физического воспитания и падение уровня фактического вовлечения школьников в любые формы проявления подобных занятий.

Результат теоретического анализа. Одним из актуальных решений данной проблемы может выступить рациональная интеграция адекватно масштабированной и адаптированной методической системы физических упражнений «Кроссфит» в поточный процесс физического воспитания старшеклассников. У основной массы школьников, в целом, мотивированный интерес к занятиям спортом возникает в переходном возрасте. Однако к этому времени оказываются пропущенными сенситивные периоды развития физических качеств. Поэтому большинству юношей и девушек с определенными трудностями дается достижение прогресса в сфере функциональных возможностей и спортивных результатов. Система «Кроссфит» помогает восполнить этот пробел в физическом развитии. Определяющими факторами для использования данной методики являются присущие ей практически качества – комплексность и рациональность сопряжений применяемых физических упражнений, которые позволяют обеспечить гармоничное повышение функциональных возможностей и всестороннее развитие физических качеств. Правильно подобранные и структурированные комплексы физических упражнений, характерные для данной методики могут быть рационально включены в урочные и внеурочные занятия школьников старшего звена в виде отдельных частей – основной (если это полноценный и объемный комплекс) или же заключительной (при условии оптимальной мощности и интенсивности для завершающей части занятия) [2; 4; 5; 8].

Кроссфит – брендированная система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом. Зарегистрирована в качестве торговой марки корпорацией CrossFit, Inc., основанной Грегом Глассманом и Лорен Дженай в 2000 году. Продвигается и как система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта. Кроссфит-тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжёлой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений из

силового экстрима (стронгмена), бега и других. Кроссфит практикуется членами более чем 13 тысяч специализированных тренажёрных залов, примерно половина из которых находится в Соединённых Штатах, а также в индивидуальном порядке в рамках так называемых «тренировок дня» (англ. *workoutsoftheday*, WOD) [1].

Сама методика «Кроссфит» доступна к оптимально необходимому масштабированию, также – программа «Кроссфит» децентрализована. В зависимости от поставленных целей и задач – виды, форма, используемые средства и другие характеристики могут сильно варьироваться и различаться, однако ее актуальность и эффективность подтверждается тем, что общая методология «Кроссфит» используется тысячами частных аффилированных залов, подразделениями пожарной охраны, правоохранительными органами и военными организациями, в том числе – датской Королевской лейб-гвардией, а также некоторыми американскими и канадскими школьными учителями физической культуры, спортивными командами школ и колледжей, профессиональными спортивными клубами (особенно в единоборствах, хоккее, американском футболе) [1].

Причиной такой явной популярности и востребованности данной системы физических упражнений выступает ее многогранность и многоуровневая структура. Вследствие чего, можно сделать вывод, что – путем рационального программирования, данный метод может эффективно интегрироваться систему физического воспитания школьников старшего звена и выступать основным, флагманским средством развития физических качеств и средством нейтрализации создавшегося дисбаланса функциональных возможностей школьников [4].

В отличие от соревновательно-ориентированных Кроссфит-комплексов, которые базируются на выполнении заданий в режимах максимальных мощностей или больших нагрузочных объемов и которые выполняются в рамках программных задач, например – закончить определенное количество раундов как можно быстрее, или выполнить в определенное временной промежуток как можно больше кругов/повторений – комплексы физических упражнений, подходящие для применения в поточном процессе физического воспитания школьников старшего звена в основном проецируются и модернизируются из классического метода круговой тренировки. Соблюдается данное правило как минимум до видимого прогресса в техническом исполнении многосуставных физических упражнениях и значительного прироста уровня функциональных возможностей. Также данный метод позволяет более централизованно вовлекать базовые, доступные средства для развития всех физических качеств учащихся, исключая дробление на точечную работу по отдельным направлениям, что влечет за собой более быстрый прирост общего уровня физических кондиций учащихся [4; 5].

Основная сущность модернизированной круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса упражнений подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале или обозначенном диапазоне повторений в определенной последовательности [3].

Непременным условием для рационального использования метода круговой тренировки является – постепенный переход к прогрессирующим нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей уровня физической подготовленности и физического развития учащихся, где средствами варьирования нагрузки в круговой тренировке являются: интервалы отдыха между кругами; интервалы отдыха между «станциями»; интенсивность выполнения упражнений; количество кругов в одном занятии; количество «станций» в круге; количество повторений каждого упражнения.

В основе модернизированной системы круговых тренировок типа «Кроссфит» для старшеклассников лежит три метода:

Непрерывно-поточный, суть которого заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенностью данного метода является постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Этот метод способствует эффективному повышению уровня силовой выносливости [3; 6].

Поточно-интервальный, который базируется на 20–40 секундном выполнении кондиционных – силовых и комбинированных упражнений общей и специальной направленности на каждой станции с минимальным отдыхом. Такой режим работы является особенно педагогически-популярным и привычным на просторах стран СНГ – ввиду педагогической популярности и широкого применения в СССР. Данный метод позволяет эффективно развивать общую и силовую выносливость, а также – совершенствовать работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем [3].

Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75-80 % от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы при стандартном объеме с сохранением временных параметров отдыха. Подобный режим эффективно развивает способность выполнения максимально возможных усилий на протяжении разнящихся временных отрезков, чем обеспечивает прирост скоростной и силовой выносливости [3].

Очень важно отметить, что после выполнения программных комплексов, составленных по вышеописанным методам работы (независимо от набора упражнений), обязательно нужно, чтобы учащиеся выполняли заминку – заключительную часть занятия, куда должны включаться умеренные, выполняемые в восстановительных целях, упражнения аэробной направленности – кардио-нагрузки, и упражнения на развитие гибкости, очень эффективным приемом выступает применение современной методики растяжки – «стретчинг» [4; 8].

Спектр применяемых физических упражнений в спроектированных Кроссфит-комплексах также очень обширен. В основном, используются базовые многосуставные упражнения, такие как: приседания, становая тяга и другие различные тяги, толчки/рывки (в том числе – гирь), подтягивания, отжимания и т. д. Помимо этого так же используются упражнения из других различных видов спорта (гиревой спорт, тяжёлая атлетика, спортивная гимнастика, гребля, легкая атлетика и т. д.), где упражнения выполняются с высокой интенсивностью. Данный перечень может быть множественно расширен в зависимости от такого важного фактора как – наличие подходящих спортивно-ориентированных помещений и прикладного спортивного инвентаря. Программные комплексы, которые педагогически-рационально составляются из вышеописанных средств физического воспитания, ввиду своей многогранности и разносторонности – влекут за собой эффективное повышение уровня развития физических качеств обучающихся [5; 6].

Заключение. Изучение литературных источников позволило сделать вывод о том, что симбиоз научного, современного, методически верного подхода и учет необходимого соотношения нагрузок и восстановления в процессе применения масштабированной системы физических упражнений «Кроссфит» в процессе физического воспитания старшеклассников – могут позволить обучающимся исключить дисбаланс в соответствии нормированных и действительных показателей функциональных возможностей, а также – добиться гармоничного и комплексного прогресса в развитии физических качеств. Рациональная и грамотная интеграция данной методики даст возможность старшеклассникам нивелировать существующую стагнацию кондиций и создать ресурс для

оздоровления своего организма и потенциальных занятиях профильными спортивными дисциплинами в будущем.

Литература

1. Барков А.Ю., Щелкунов И.И., Бекасова С.Н. и др. Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: Сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции (Москва, 19-20 июня 2014 г.) / Вып. 7. М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. 598 с.
2. Головкин Н.Г., Крамской С.И., Амельченко И.А. и др. Базовые основы развития физических качеств и совершенствования функциональных и психологических способностей у студентов - спортсменов в вузах. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. 194 с.
3. Волков В.В., Еремин С.А., Селуянов В.Н. Технология кроссфит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки // Экстремальная деятельность человека. 2014. № 1(30).
4. Галимова А.Г., Кудрявцев М.Д., Глубокий В.А., Галимов Г.Я. Обоснование содержания высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфита // Вестник БГУ. 2017. № 1.
5. Коричко А.В., Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н. К вопросу о понятии современных технологий в физической культуре и спорте // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. 2013. С. 149-150.
6. Коричко Ю.В., Галеев А.Р. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях // Мир науки. 2017. Т. 5. № 6. С. 28.
7. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Педагогический контроль физической подготовленности обучающихся на основе применения онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» // Физическая культура в школе. 2020. № 2. С. 16-21.
8. Claudino J.G., Gabbett T.J., Bourgeois F., Souza H.S., Miranda R.C., Mezêncio B., Soncin R., Cardoso Filho C.A., Bottaro M., Hernandez A.J., Amadio A.C., Serrão J.C. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. Sports Med Open. 2018 Feb 26;4(1):11. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>

© Собко В.О., Коричко А.В., 2021

УДК 796.062

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/94>*Сорокин К.В., Морщинина Д.В.**канд. пед. наук**Военная академия Ракетных войск стратегического**назначения им. Петра Великого,**г. Балашиха, Россия;**Сорокин Д.В., канд. пед. наук**Московское высшее общевойсковое командное училище,**г. Москва, Россия*

АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КРОССФИТА В РАЗДЕЛЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОГО ВУЗА

Аннотация. В статье проводится анализ применения кроссфита в системе физической подготовки военного вуза. Рассмотрены положительные стороны использования кроссфита, а также возможные негативные проявления данной системы. Представлены возможности применения данного тренинга в различных формах физической подготовки военного вуза.

Ключевые слова: физическая подготовка, кроссфит, формы физической подготовки.

*Sorokin K.V., Morshchinina D.V. Ph.D.**The Military Academy of Strategic Rocket Troops**after Peter the Great, Balashicha, Russia;**Sorokin D.V., Ph.D.**Moscow Higher Combined Arms Command School,**Moscow, Russia*

THE RELEVANCE OF THE INTRODUCTION OF CROSSFIT IN THE SECTIONS OF PHYSICAL TRAINING OF A MILITARY UNIVERSITY

Annotation. The article analyzes the use of CrossFit in the system of physical training of a military university. The positive aspects of using CrossFit are considered, as well as possible negative manifestations of this system. The possibilities of using this training in various forms of physical training of a military university are presented.

Keywords: physical training, CrossFit, forms of physical training.

Введение Федерального государственного общеобразовательного стандарта 3++ в военные учебные заведения, готовящих специалистов для различных видов и родов войск, обернулось сокращением времени на занятия по физической подготовке.

Согласно государственному стандарту на занятия по физической подготовке за пять лет обучения отводится 11 дидактических единиц, что составляет 396 часов в год. Таким образом, в среднем на одного курсанта приходится 2 часа в неделю. Следует отметить, что исходя из этого, основной руководящий документ по физической подготовке в военных учебных заведениях, а именно Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации вступает в противоречие с государственным стандартом, где для курсанта военного вуза на занятия в сетке расписания отводится 4 часа. Несмотря на

это, требования к выпускникам военных вузов по дисциплине «Физическая подготовка» остаются высокими. Выпускник должен обладать теоретическими знаниями, методическими умениями и высокой физической подготовленностью. Высокий уровень физической подготовленности требует систематических занятий физической подготовкой не менее 6–8 часов в неделю. Существенное сокращение времени требует от специалистов находить новые пути повышения эффективности физической подготовки. Одним из таких путей является интеграция в систему физической подготовки военного вуза высокоинтенсивных тренировок системы кроссфит.

Несмотря на свой относительно молодой возраст (кроссфит появился в Соединенных штатах Америки в 2000 г.), данное направление фитнеса в современной России имеет уже достаточно высокую популярность. Основными идеологами и по существу основателями данной системы является Грег Глассман и Лорен Дженай. Бывший гимнаст и его жена открыли в 2001 году в Калифорнии первый спортивный зал, ориентированный на занятия кроссфитом.

В переводе с английского кроссфит означает «пересекать, совмещать», «быть в форме», что в полной мере отражает стержень данной программы, сутью которой является совмещение различных видов спорта, отсутствие односторонней направленности, «глобальная» подготовленность.

Анализ статей специализированных журналов, а также различных методических материалов позволяет выделить следующие принципы кроссфита: многосуставность (максимальное включение всех суставов, т.к. многосуставные упражнения вызывают широкий гормональный отклик); тотальность (использование всех групп мышц, ориентация на максимальный результат); функциональность (повышение функционального состояния всех систем организма); прикладность (использование навыков в повседневной жизни, использование понятия «глобальной» подготовленности); развитие физических качеств и способностей.

Кроссфит условно можно разделить на «массовый» для спортсменов-любителей и людей, ведущих активный образ жизни, а также «соревновательный» для спортсменов-профессионалов. Программа кроссфит включает в себя упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастики, гиревого спорта, упражнения на специальных тренажерах, прыжки различного характера и т. д. Система кроссфит делится на модули (модальность). Модуль подразумевает преимущественное использование упражнений из какого-либо спорта, как правило, занятие не ограничивается использованием одной группы упражнений, большая часть тренировок должна включать освоение новых упражнений и комплексов. Характерной чертой данной системы является работа над ошибками, как индивидуальная, так и коллективная, а также обязательная фиксация и отслеживание результатов. Таким образом, можно рассматривать вопрос о применении кроссфита не только в основных формах физической подготовки, но и на самостоятельных занятиях.

Николаев А.А., Яковлев Д.С., Кременцов А.С., рассматривая влияние системы кроссфита на подготовку борцов-самбистов установили не только увеличение физической подготовленности по основным физическим качествам, но и увеличение комплексных форм их проявления, проявляющихся в состязательной деятельности [3, с. 112].

Не все исследователи и специалисты поддерживают мнение о высокой эффективности и относительной безопасности данной системы. Противники данного подхода, констатируют, что далеко не каждый организм способен выдержать высокоинтенсивную и многоструктурную программу. С первых тренировок спортсмен получает экстремальную физическую нагрузку, имеющую высокий гормональный отклик,

при этом зачастую организм начинающего спортсмена попросту не готов к ней. Используя различные интернет ресурсы, начинающий спортсмен, не готов грамотно спроектировать личную программу тренировок. Фитнес-клубы, в погоне за прибылью, экономят на подготовке инструкторов, что приводит к недостаточному теоретическому и методическому сопровождению занятий. Кроме этого в кроссфите используются технически сложные упражнения из гимнастики и тяжелой атлетики, правильное выполнение которых иногда не по силам даже спортсменам среднего уровня подготовленности. Учитывая данные факторы, следует признать, что начинающий спортсмен и даже спортсмен с определенным опытом и подготовленностью, потенциально имеет высокий риск получения травмы. Кроссфит характеризуется существенным влиянием на сердечнососудистую систему, что потенциально, при отсутствии должного контроля, может привести к различным заболеваниям. Ряд специалистов указывают на развитие заболеваний, связанных с хроническим разрушением мышечной ткани. Это связано, по их мнению, с работой, характеризующейся высокой мощностью и большими весами.

В исследованиях ученых, в частности Свеличкиной А.А. и Доронцевым А.В., было проанализировано состояние сердечно-сосудистой системы при воздействии системы кроссфит на спортсменов различного уровня подготовленности [4, с. 110-114]. Определены зоны ЧСС, выход за пределы которых будет пагубно сказываться на здоровье. Исследование подтверждает эффективность данной системы, однако авторы рекомендуют постоянный контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы.

Система кроссфит положительно зарекомендовала себя в силовых структурах различных стран. Специалисты в области физической подготовки силовых структур России с интересом восприняли зарубежный опыт. В 2013 году в Санкт-Петербурге состоялись методические сборы со специалистами физической подготовки ВС РФ и других силовых ведомств. По итогам сборов на официальном уровне было принято решение об использовании системы кроссфит в различных формах физической подготовки.

Исследования Волосковой Г.В., Волоскова Д.А. подтверждают положительное воздействие программы кроссфит на уровень общей физической подготовленности военнослужащих женского пола в Рязанском высшем воздушно-десантном командном училище имени В.Ф. Маргелова [1, с. 55]. Различные комплексы кроссфит использовались на самостоятельных занятиях по физической подготовке, методическое руководство и поддержку осуществляли преподаватели кафедры физической подготовки на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В. рассматривали применение кроссфит-тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовке [2, с. 277]. Использовались следующие методы: круговая тренировка, интервальный метод, повторный метод. Результаты эксперимента подтвердили не только развитие основных физических качеств, но и разностороннюю подготовленность начинающих спортсменов.

Хомяков К.Г. рассматривал воздействие кроссфита на нервную систему спортсменов, занимающихся гиревым спортом [5, с. 249-250]. В ходе исследования экспериментально доказано, что уровень стрессоустойчивости спортсменов экспериментальной группы занимающихся гиревым спортом с использованием элементов боксерских тренировок на основе принципов кроссфита, достоверно выше, чем в контрольной группе, где данный подход не использовался.

В целом применение системы кроссфит спортсменами в различных видах спорта и военнослужащими силовых структур в России можно считать положительным. Хотя невозможно отрицать, что существуют риски для здоровья и получение травм.

На наш взгляд, применение системы кроссфит и использование ее в различных формах физической подготовки в военном вузе, может быть достаточно эффективным. Нецелесообразно из-за высокой интенсивности и сильному воздействию на сердечно-сосудистую систему использовать упражнения из данной системы на утренней физической зарядке. Однако на учебных занятиях и в часы спортивно-массовой работы применение кроссфита достаточно оправдано. На занятиях, где большая часть основного времени отводится обучению нового упражнения или отработке технических упражнений, где тренировочное воздействие на организм недостаточно велико, для включения необходимого стрессового воздействия применение системы кроссфит в последние 15–20 минут занятия будет давать необходимый тренировочный эффект и восполнять дефицит общей недельной нагрузки. Более чем, актуально применение элементов из системы кроссфит в часы спортивно-массовой работы в будние дни. Согласно руководящим документам на спортивно-массовую работу в будние дни отводятся 2 одночасовых занятия в неделю. Если брать в расчет организационные моменты, время сокращается до 50 минут. Как правило, спортивно-массовая работа сводится к использованию метода «равномерного, непрерывного длительного бега» и упражнений на многопролетных снарядах, если позволяет учебно-материальная база. Применение системы кроссфит позволит многократно повысить тренировочный эффект от спортивно-массовой работы.

Следует учитывать, что данная система должна применяться после достаточной подготовки руководителей занятий, строгим контролем за состоянием военнослужащих, мониторингом частоты сердечных сокращений в ходе занятий, субъективных и объективных показателей состояния утомления со стороны руководителей занятий, а также общим контролем специалистов кафедры физической подготовки. После определенного опыта внедрения системы кроссфит в разделы физической подготовки можно использовать соревновательный метод. Это актуально в часы спортивно-массовой работы в выходные и праздничные дни.

Таким образом, высокий тренировочный эффект, небольшие временные затраты при высокой эффективности, а также популярность данного направления позволяет предполагать, что система кроссфит при возникающем дефиците времени на физическую подготовку в военных вузах, имеет хороший потенциал успешного внедрения в различные формы физической подготовки.

Литература

1. Волоскова Г.В., Волосков Д.А. Пути повышения эффективности физической подготовки курсантов-женщин в образовательном процессе военного вуза (на примере внедрения системы общей физической подготовки кроссфит) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 55-56.
2. Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В. Применение кроссфит-тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовки // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 3. С. 277.
3. Николаев А.А., Яковлев Д.С., Кременцов А.С. Использование методики «кроссфит» в процессе физической подготовки самбистов в ВС РФ // Наука, образование и инновации: сборник статей международной научно-практической конференции. Уфа, 2017. С. 112-115.

4. Светличкина А.А., Доронцев А.В. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы у занимающихся оздоровительным бодибилдингом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 110-114.

5. Хомяков Г.К. Кроссфит как фактор повышения функционирования нервной системы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017 г. № 4 (146). С. 249-250.

© Сорокин К.В., Морцинина Д.В., Сорокин Д.В., 2021

УДК 796.092

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/95>*Соусь Л.Н., Борщевский А.В.**Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. Обоснована возможность использования в учебном процессе по физическому воспитанию экспресс-методов оценки уровня физического здоровья студентов. Предложены критерии оценки эффективности формирования здорового образа жизни студентов технического вуза на основе подбора индивидуальных физических упражнений с психофизиологическим воздействием на формируемые профессиональные физические и специальные качества.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая и специальная подготовленность.

*Sous L.N., Borshshevsky A.V.**Belarusian National Technical University,
Minsk, Republic of Belarus*

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF THE LEVEL OF PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS OF THE BELARUSIAN NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY

Annotation. Sous' L.N. Role of physical training in healthy lifestyle forming among students of technical university. The possibility of using the express-method of test of the students' physical health level in the process of physical training has been grounded. Efficacy criteria of healthy lifestyle forming among students of technical university on the basis of selection of individual physical exercises with their psychophysiological effect to developed professional physical and special qualities have been proposed.

Keywords: student, healthy lifestyle, physical training.

Здоровый образ жизни является частью общей формы жизнедеятельности студентов и характеризуется единством и целесообразностью процессов самодисциплины и саморазвития в направлении укрепления адаптивных возможностей организма, полноценного самовыражения своих дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии. В условиях ЗОЖ здоровье должно стать первейшей потребностью студента. Удовлетворение этой потребности превратится в чувство ответственности за сохранение собственного здоровья, и проявиться в единстве стиля поведения, способности формировать себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Физическая культура как учебный предмет в высших учреждениях образования имеет приоритетное значение в подготовке взрослеющей личности к предстоящим видам деятельности, к адаптации организма в постоянно меняющихся условиях жизни.

Разработка и внедрение в практику физического воспитания студентов объективных характеристик функционального состояния организма, позволяющих отразить потенциал физического здоровья в количественных показателях, изучение мотивов студентов к занятиям физической культурой и выявление факторов риска здоровью являются важными организационно-методическими моментами, направленными на реальное воплощение в жизнь оздоровительной концепции физического воспитания студентов.

Основной задачей педагога, должно стать воспитание у студентов потребности быть здоровым, беречь и укреплять свой организм, в условиях тренировок силовыми видами спорта. В связи с этим *целью* исследования является – выявить условия работы педагога СУО по формированию ЗОЖ среди студентов СМГ.

Для достижения цели исследования нами был выбран объект исследования – процесс работы преподавателей СУО в БНТУ со студентами СМГ, а предметом исследования стала работа преподавателя СУО по формированию ЗОЖ среди студентов СМГ.

В ходе работы применялись методы педагогического исследования такие, как анкетирование, беседы, опрос, тесты, непосредственная учебно-воспитательная работа со студентами, изучение документации по истории диагноза каждого студента, поступившего на СУО.

Учитывалось физическое, душевное, социальное, нравственное состояние студента, его способность к естественному процессу самосохранения, приспособлению к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды, умению поддерживать физическую активность, несмотря на диагнозы, с которыми они были определены на СУО. Ведется постоянная разъяснительная работа со студентами по отказу от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, в том числе слабоалкогольных напитков), нарушения режима питания и отдыха, и так далее. Пропагандируется оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, а также умение решать личностно-мотивационные проблемы. Студенты СУО, занимающиеся по экспериментальной программе, в целом проводят гораздо больше времени на спортивной площадке, в зале, а также самостоятельно получают дополнительную физическую нагрузку, чем студенты, которые учатся по обычной программе. В рамках экспериментальной программы больше внимания уделялось изучению студентом физической активности, именно на его диагностике, время на теоретическую часть занятий по изучению данного конкретного случая и обращения за помощью и советом к компетентному педагогу СУО. Это подтверждает тезис о том, что непрерывная педагогическая помощь для студентов, профессиональная компетентность педагогов, решение проблем теории и методики физической является значимым фактором в формировании ЗОЖ. В работе со студентами особое внимание уделялось вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учетом отклонения в состоянии здоровья студентов СУО. В методике проведения занятий в этих группах учитывался принцип постепенности повышения требований к овладению двигательным навыком и умениям, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок. Особое внимание на СУО уделялось систематичности занятий, доступности, индивидуализации, строгой дозировки нагрузок и постепенного ее повышения (рис. 1).

Преподавателями СУО проводятся восстановительные мероприятия спортсменов, профилактика спортивного труда и оказание первой медицинской помощи. Теоретическая форма обучения студентов СУО направлена на применение проб (функциональные, ортостатические, динамометрические и другие тесты), изучение показателей самоконтроля (ЧСС, настроения, сна, аппетита, самочувствию на момент изучения), литературы по

каждому отдельному диагнозу при физических нагрузках (показания и противопоказания). Теоретические занятия направлены на приобретение студентами СУО знаний по основам теории и методики и организации физического воспитания, как непрерывного процесса по формированию у студентов сознания и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой.

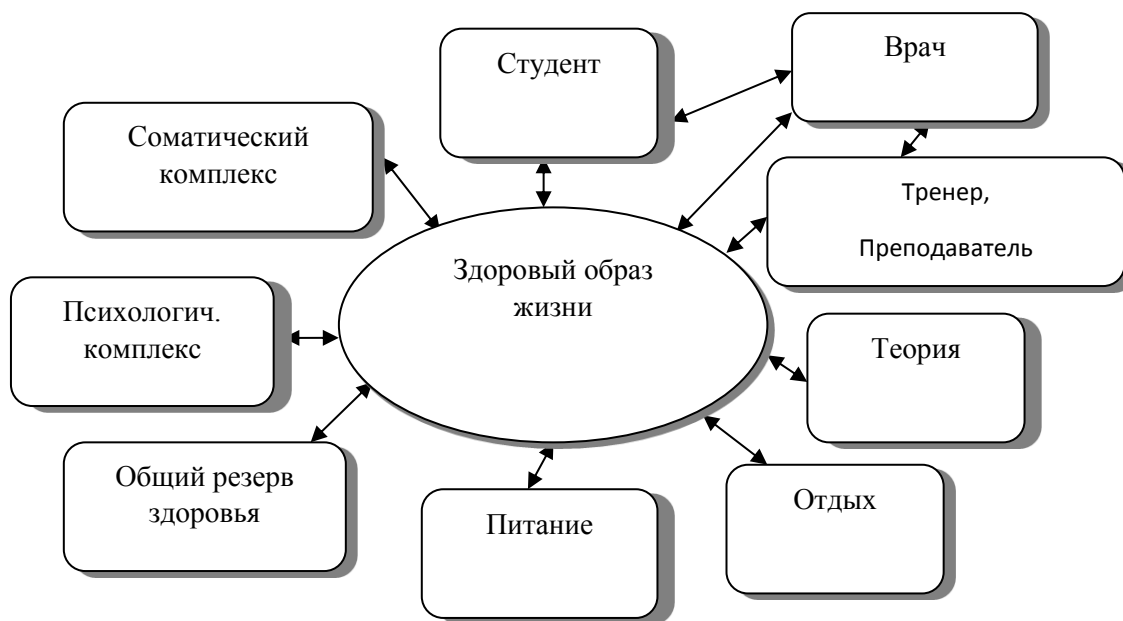


Рис. 1. Принцип формирования ЗОЖ

В начале учебного года комплектуются группы с учетом пола, характера заболевания, функциональных возможностей организма каждого студента.

Учебный процесс направлен на:

- укрепление здоровья;
- повышение физической работоспособности;
- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии;
- ликвидацию остаточных заболеваний;
- приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений, и навыков.

Тесты, проводимые в начале и конце каждого семестра, среди студентов 1-3 курсов СУО, позволили показать, что чем выше значение корреляции, тем лучше состояние здоровья студента. В исследовании был использован также комплекс психолого-педагогических методов анкетирования и тестирования, разработанный и внедренный на кафедре физической культуры БНТУ (рис. 2). Анкеты состояли из трех основных блоков вопросов. Первый блок предусматривал выявление мнения студентов об их собственном здоровье, отмечались роды матери, хронические диагнозы, перенесенные в детстве, диагнозы с которыми студент был определен в группу СУО. Второй блок давал возможность определить мотивы, которыми руководствуются студенты, занимаясь на СУО физической культурой, их влияние на укрепление здоровья и развития профессиональных и морально-волевых качеств. Третий блок был направлен на выявление факторов, оказывающих влияние на занятия студентами физической культурой, в том числе проведен блок тестов определивший функциональное состояние студента на момент проведения проб.

Материалы анкетирования обобщены и учтены при определении путей совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья студентов. Разработанные и предложенные методики экспресс-оценки физического здоровья и психолого-педагогического анкетирования позволяют индивидуализировать процесс физического воспитания, повысить мотивацию к физическому самосовершенствованию, улучшить и управлять состоянием здоровья студентов в рамках учебного процесса.

Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
Число, месяц, год рождения _____
Место рождения _____
Где вырос(ла) _____
Чем болел(а) _____
Диагнозы: _____
Занятия спортом _____
Роды матери _____

Проба Генчи _____
Проба Штанге _____
Ортостатическая проба (за 1 минуту)
Лёжа: _____ Стоя: _____
Функциональная проба пульс покоя
1 мин _____ 2 мин _____ 3 мин _____ 4 мин _____
График

$$\text{Формула (Пульс покоя – пульс нагрузки) / пульс покоя * 100\%}$$

Рис. 2. Анкеты для студентов

Выявленные нами показатели функциональной пробы с физической нагрузкой позволили дать представление о функциональном состоянии организма, приспособительных и восстановительных реакциях организма. Состояние нервной регуляции сердечно - сосудистой системы и восстановление сердечной деятельности было значительно ниже нормы у меньшей части участвующих в эксперименте студентов. Для них мы рекомендовали крайне осторожно подходить к дозировке нагрузки при проведении занятий.

Для оперативного контроля по состоянию физической подготовленности студентов СУО и возможностей индивидуального подхода к каждому применялась серия специальных тестов. На основании этого мы обосновали необходимость двигательной активности, как одного из факторов формирования здоровья.

Представленная информация позволяет сделать заключение о том, что современный студент, проживший в столичном городе, в целом понимает приоритетную ценность здоровья, но имеются определенные проблемы в соответствующих знаниях, на что необходимо обратить внимание и учесть при разработке соответствующих материалов по проведению занятий по физической культуре.

Реализация государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь «будет способствовать созданию системы приоритетов в общественных отношениях, позволяющих создать государственный механизм поддержки выбора здорового образа жизни и сформировать высокий спрос на личное здоровье, создать предпосылки для его удовлетворения». В комплексе с другими она позволит стабилизировать основные показатели здоровья.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. 1985. № 6. С. 55-58.
2. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вест. АМН СССР. 1989. № 8. С. 73-78.
3. Булич Э.Г., Мурахов И.В., Мурахов О.И., Таха А.Г. Новая концепция здоровья: биологическая организация функций и их энергетическое обеспечение // I Всеукраїнська науково-практична конференція "Здоров'я і освіта". Ч. II. Львів, 1993. С. 44-48.
4. Григорович Е.С., Трофименко А.М., Переверзев В.А. Физическая культура в жизни студента. Минск, 2000. 44 с.
5. Иванов В.С. Основы математической статистики. М.: Физкультура и спорт, 1990. С. 142-150.
6. Колосовская Л.А. Методы изучения, оценки и коррекции физического развития студентов. Минск: МГМИ, 2001. 12 с.
7. Кучкин С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности. Волгоград, 1994. 103 с.
8. Малов Ю.С. Параметры гомеостаза – показатели здоровья человека // Клиническая медицина. 1999. № 3. С. 56-60.
9. Соусь Л.Н. Методы самоконтроля и субъективных оценок для студентов. Ламберт, 2016. 229 с.

© Соусь Л.Н., Борщевский А.В., 2021

УДК 796.08.

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/96>*Старкова Е.В., канд. пед. наук;**Юдина Р.Н., канд. психол. наук;**Хисматулина К.А.**Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАТРУДНЕНИЯ ТРЕНЕРОВ ПО ИГРОВЫМ И НЕИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по выявлению профессиональных затруднений тренеров по игровым и неигровым видам спорта. Проведенное исследование свидетельствует о наличии специфических трудностей в профессиональной деятельности, связанные со специфическими особенностями вида спорта. Полученные результаты позволят разработать практические рекомендации по совершенствованию образовательного процесса по программам высшего и дополнительного образования по направлению «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: профессиональные затруднения, тренер, игровые и неигровые виды спорта.

*Starkova E.V., Ph.D.;**Yudina R.N., Ph.D.;**Khismatulina K.A.**Perm State University of Humanities and Education,**Perm, Russia*

PROFESSIONAL DIFFICULTIES OF PLAYING AND NON-PLAYING SPORTS COACHES

Annotation. The article presents the results of the study to identify the professional difficulties of coaches in playing and non-playing sports. The conducted research indicates the presence of specific difficulties in professional activity associated with the specific features of the sport. The results obtained will make it possible to develop practical recommendations for improving the educational process under the programs of higher and additional education in the direction of “Physical culture and sports”.

Keywords: professional difficulties, coach, playing and non-playing sports.

Проблема выявления профессиональных затруднений тренеров по видам спорта и поиска путей их преодоления остается актуальной и на современном этапе развития социального института спорта. Специалистами исследовались вопросы удовлетворенности тренеров спортивных школ своей профессиональной деятельностью, успешности деятельности тренера, определения психологи-педагогических условий преодоления профессиональных затруднений начинающих спортивных тренеров, определения профессиональных трудностей тренеров по плаванию, путей преодоления трудностей тренеров по синхронному плаванию, затруднений, связанных с формированием дидактической культуры тренера и др. [1-4]. Так как качество взаимодействия тренера и

спортсмена закладывает основу успешного тренировочного процесса, затруднения, возникающие в осуществлении профессиональной деятельности способны существенно ограничить возможностный и творческий потенциал тренера [4].

Цель исследования: выявить профессиональные затруднения тренеров по игровым и неигровым видам спорта.

На основе анализа требований профессиональных стандартов «Тренер» и «Тренер-преподаватель» к трудовым функциям, федеральных стандартов по видам спорта – к различным сторонам подготовленности спортсменов, в том числе к содержанию тренировочного процесса и организации соревновательной деятельности нами была разработана анкета (25 вопросов) для выявления профессиональных затруднений тренеров.

В социологическом опросе приняли участие 36 человек: 15 (8 женщин и 7 мужчин 20–56 лет) – тренеры по игровым видам спорта КГБУ «Спортивная школа «Академия игровых видов спорта Пермского края»» (футбол, волейбол, хоккей, регби) и 21 (15 женщин и 6 мужчин 20–53 лет) – тренеры по неигровым видам спорта МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва Кировского района» г. Перми (легкая атлетика, дзюдо, бокс, кикбоксинг, плавание, спортивная гимнастика). 67% опрошенных тренеров по игровым видам спорта имеют стаж работы не более 5 лет. В группе тренеров по неигровым видам спорта – 33% – молодые тренеры, проработавшие не более 3х лет, такой же процент составляют респонденты, имеющие стаж работы более 20 лет. 75 % всех опрошенных имеют высшее образование по направлению «Физическая культура и спорт», 25% – среднее профессиональное образование в этой же сфере.

Практически все тренеры по неигровым видам спорта (95,2%) работают с группами начального этапа подготовки (НП); имеют спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе (ТЭ)– 52% респондентов, этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)– 19%, и один тренер осуществляет подготовку на этапе высшего спортивного мастерства (0,8%). Соответственно тренеры по игровым видам спорта: этап НП – 46,7%, ТЭ – 40%, ССМ – 13,7%.

Большинство опрошенных считают, что наибольшие трудности возникают у тренера при работе с группами этапа начальной подготовки (игровые виды спорта – 53%, неигровые – 71,4%), однако, тренеры, имеющие опыт работы со спортсменами, тренирующимися на этапах ССМ и ВСМ, относят основные проблемы к этим этапам (игровые виды спорта – 20%, неигровые – 19%).

Целью спортивной подготовки является достижение максимально возможного для конкретного спортсмена уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Большинство респондентов отмечают особые трудности при осуществлении психологической подготовки воспитанников (игровые виды спорта – 46,7%, неигровые – 61,9%), на второе место по возникающим сложностям тренеры игровых видов спорта относят тактическую (33% опрошенных) и техническую подготовку (33%); у 23,8% тренеров по неигровым видам спорта возникают трудности при работе над технической подготовленностью воспитанников, у 9,5% – над физической подготовленностью, 0,5% - тактической подготовленностью. 20% и 33,3% респондентов могут выявить ошибки в процессе выступления спортсменов, но испытывают трудности при оказании помощи спортсменам в смене тактических действий.

Большинство тренеров указывают на затруднения в процессе совершенствования физической подготовленности при развитии гибкости у занимающихся (игровые виды

спорта – 46,7%, неигровые – 38,1%). У 20% тренеров по игровым видам спорта возникают трудности при развитии координационных способностей, также у 20% опрошенных – при работе над развитием быстроты, 13,3% – совершенствованием выносливости, 6,7% – силовых способностей. 33,3% опрошенных тренеров по неигровым видам спорта обращают внимания на затруднения, возникающие при развитии выносливости и быстроты (тренеры по дзюдо и плаванию), 28,6% – координационных способностей (тренеры по боксу и дзюдо), 14,3% – силы (по плаванию).

В процессе совершенствования технической подготовленности спортсменов 40% тренеров игровых видов спорта указывают на затруднения при совершенствовании технических элементов, выполняемых в нападении, также 40% респондентов указали на проблемы при совершенствовании приемов защиты, 13,3% – техники блокирования, 0,7% – технической подготовки вратарей. В противовес – 81% тренеров неигровых видов спорта ответили, что не испытывают проблем в процессе совершенствования технической подготовленности занимающихся. Однако были даны следующие одиночные пояснения: возникают трудности в объяснении техники выполнения упражнения, проблемы с логикой выстраивания тренировочного процесса при обучении и совершенствовании техники, трудности с работой с юными спортсменами.

В процессе совершенствования психологической подготовленности спортсменов трудности с поддержанием эмоционального состояния спортсменов испытывают 33,3% тренеров по игровым видам спорта и 38,1% тренеров по неигровым видам спорта; 28% тренеров по неигровым видам спорта указали на проблемы с мотивацией спортсменов на соревнования, настраиванием спортсмена на старт – 9,5%, умение раскрыть резервные возможности спортсмена – 23,8%. Тренеры по игровым видам спорта отметили затруднения, связанные с сохранением спокойствия в экстремальных ситуациях 13,3%, также с настроем (настраиванием) спортсменов на игру.

В процессе тренировок и соревнований тренеры используют формы психолого-педагогической поддержки, представленные в таблице.

Таблица

Формы психологической поддержки, используемые тренерами

| Формы психолого-педагогической поддержки | Тренеры по игровым видам спорта | Тренеры по неигровым видам спорта |
|--|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Поощрение | 86,7% | 85,74% |
| 2. Просьба | 66,7% | 47,6% |
| 3. Требование | 60% | 85,74% |
| 4. Внушение | 53,3% | 61,9% |
| 5. Наказание | 33,3% | 42,9% |
| 6. Принуждение | 0,7% | 14,3% |

Все респонденты обеих опрошенных групп прибегают к использованию поощрения (86,7% – тренеры игровых видов спорта и 85,74 – неигровых видов спорта), по гендерному признаку ответы распределились следующим образом: тренеры женщины – 91%, мужчины – 77%; просьбой чаще пользуются тренеры игровых видов спорта (66,7% по сравнению с неигровыми – 47,6%). Требование как форму психолого-педагогической поддержки используют чаще тренеры по неигровым видам, при чем из общего числа опрошенных 92% мужчин активно используют данную форму и 62% – тренеры-женщины. К внушению прибегают в равной степени все респонденты; к наказанию – 27% тренеров-женщин по игровым видам спорта и 45% – по неигровым видам, 62% тренеров-мужчин также

используют эту форму в тренировочном процессе. Принуждение чаще используют тренеры по неигровым видам спорта, из общего числа опрошенных 4% составляют тренеры-женщины и 23% – тренеры-мужчины.

Для управления предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена большинство тренеров используют советы-наставления (73% – игровые виды спорта, 61,9 – неигровые). Советы-подсказки во время соревнований более популярны у тренеров по неигровым видам спорта (52,4% по сравнению с 26,7%), большинство – это тренеры по единоборствам, которые прибегают к подсказкам во время поединка. Большинство тренеров-женщин используют советы-наставления – 74%, советы-подсказки – 26%. 54% тренеров-мужчин используют первую форму секундирования (наставления), 46% – вторую.

При работе со спортсменами все тренеры учитывают их индивидуальные особенности. В связи с этим большинство респондентов (53,3% – игровые виды, 60% – неигровые) ведут себя более эмоционально, тактику более сдержанного общения используют 46,7% тренеров по игровым видам спорта и 40% – по неигровым. По гендерному признаку получили примерно равные распределения – 57% тренеров-женщин и 53% тренеров-мужчин ведут себя более эмоционально, соответственно 43% и 47% – ведут себя более сдержанно.

Следующий показатель, который анализировался нами – отличается ли манера общения тренера со спортсменами разного социометрического статуса. Абсолютное большинство опрошенных (86,7% – игровые виды, 85,7% – неигровые) используют одинаковую манеру общения с лидерами и аутсайдерами. Около 14% респондентов предпочитают общаться по-разному, обосновывая это тем, что у лидера и аутсайдера разная мотивация и разные характеры, соответственно необходимо выбирать разные подходы. Среди этих ответов были такие, как – с лидерами надо общаться жестче, чтобы не было соблазна у лидеров зазнаваться, а с аутсайдерами – мягче, больше хвалить и поддерживать.

46,7% тренеров по игровым видам спорта и 28,6% тренеров по неигровым видам спорта испытывают трудности при работе с женскими командами. Эти проблемы в большинстве возникают у тренеров-мужчин (69% респондентов), лишь 17% опрошенных тренеров-женщин указали на трудности, связанные со специфичностью женской психологии. 66,7 % тренеров по игровым видам спорта и 42,9% – по неигровым считают, что спортсменки более тревожны, эмоциональны, недоверчивы, конфликтны по сравнению с спортсменами-мужчинами. В группе тренеров по неигровым видам спорта 54% респондентов отметили наоборот большую эмоциональность мужчин, возможно это объясняется тем, что это были ответы тренеров по боксу и дзюдо, где мужчины-спортсмены демонстрируют больше эмоций, чем в индивидуальных видах спорта.

26,7% и 14,3% респондентов (тренеров по игровым и неигровым видам спорта соответственно) испытывают трудности с выбором тона, формы общения в зависимости от психологического состояния и особенностей спортсмена. У 13,3% тренеров по игровым видам спорта возникают трудности при подборе средств и методов тренировки в соответствии с возрастными особенностями спортсменов – по причине (как определяют сами) отсутствия профессионального опыта. При возникновении трудностей в процессе профессиональной деятельности 53,3% и 76,2% респондентов обращаются к специальной литературе, 40% и 47% тренеров стараются найти ответы принимая участие в конференциях и методических семинарах, 66,7% тренеров по неигровым видам спорта (6% респондентов тренеров по игровым видам спорта) решают свои проблемы в процессе общения с коллегами, 9% всех опрошенных используют для этого интернет-ресурсы.

Наибольшие трудности испытывают тренеры в процессе подготовки спортсмена к конкретным соревнованиям (40% и 42,9%), проблемы при планировании тренировочного процесса возникают у 33,3% всех опрошенных, сложности при комплектации групп возникают у 13,3 % тренеров по игровым видам спорта и 26,8% - по неигровым видам спорта; 13,3–14,3% респондентов рассказали о трудностях при обеспечении профилактики травматизма.

Указали на трудности, связанные с отсутствием должного уровня материально – технической базы 20% и 57,1% респондентов, недостаточность профессионального опыта – 33,3% всех опрошенных тренеров, 26,7% тренеров по игровым видам спорта и 19% – по неигровым – отметили низкий уровень своих знаний, отсутствие профессионального образования и связанных с этим проблем выявлено у 20% и 3,3% респондентов.

На нехватку базовых знаний в области психологии указали 60% и 66,7% опрошенных, анатомии и физиологии – 38,1% тренеров по неигровым видам спорта и 20% по игровым, педагогики – 9,5% и 20%.

6% и 14% респондентов указали на трудности в процессе своей работы при взаимодействии с руководством учреждения. Не устраивает финансирование, осуществляемое учреждением для обеспечения спортивной подготовки 53,3% и 81% респондентов.

У 20% и 9,5% опрошенных тренеров возникают трудности при общении с родителями юных спортсменов: отсутствие желания родителей понять своего ребенка и учитывать мнение тренера, не заинтересованы в спортивном росте своего ребенка, родители «далеки» от спорта.

86,7% и 85,7% опрошенных тренеров считают, что не все спортсмены мотивированы на полную отдачу в тренировках и достижение наивысшего результата: в связи с этим всех тренеров огорчает, тот факт, что малая доля спортсменов мотивирована на занятия. Несмотря на это, всем тренерам нравится передавать свой опыт спортсменам.

Сравнительный анализ профессиональных затруднений тренеров по игровым и неигровым видам спорта позволил выявить следующее:

1. Обе группы тренеров испытывают трудности с подготовкой юных спортсменов на этапе начальной подготовки (И – 53%, НИ – 71%); трудности в процессе подготовки спортсмена к конкретным соревнованиям (40% и 42,9%), при планировании тренировочного процесса (33,3% и 33,3%), сложности при комплектации групп (13,3% и 26,8%), при обеспечении профилактики травматизма (13,3–14,3%).

2. Наибольшие затруднения возникают при работе над психологической подготовленностью спортсменов (46,7% и 61,9): все испытывают трудности с поддержанием эмоционального состояния спортсменов и настраиванием спортсмена на соревнование, считают, что спортсмены не мотивированы на полную отдачу в тренировках и достижение наивысшего результата (86,7% и 85,7%), тренеры по неигровым видам спорта имеют проблемы с выбором подходов к спортсмену для того, чтобы помочь ему раскрыть его резервные возможности; тренеры по игровым видам спорта указывают на проблемы с обучением спортсменов сохранять спокойствие в экстремальных ситуациях.

3. Рассматривая различные стороны подготовленности спортсменов, на второе место (после психологической) по возникающим затруднениям тренеры по игровым видам спорта выносят технико-тактическую подготовленность (33,3%), тренеры по неигровым видам спорта – техническую (23,8%).

4. В процессе совершенствования физической подготовленности все тренеры указали на затруднения при развитии гибкости (46,7% и 38,1%); тренеры по неигровым видам спорта выделили трудности в работе над выносливостью и скоростными способностями (33,3%).

5. Значительные трудности при работе с женскими командами испытывают тренеры по игровым видам спорта (46,7%).

6. Тренеры по игровым видам спорта испытывают трудности при выборе тона, формы общения в зависимости от психологического состояния и особенностей спортсмена.

7. Тренеры объясняют возникновение затруднений в профессиональной деятельности следующими причинами:

- недостаточное финансирование, осуществляемое учреждением для обеспечения спортивной подготовки (53,3% и 81%);
- отсутствие должного уровня материально-технической базы (20% и 57,1%);
- недостаточность профессионального опыта (33,3%);
- нехватка базовых знаний в области психологии (60% и 66,7%), анатомии и физиологии (20% и 38,1%), педагогики (20% и 9,5%).

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о наличии специфических трудностей в профессиональной деятельности, связанные со специфическими особенностями вида спорта. Помимо этого, выявлены гендерные различия в затруднениях, испытываемых тренерами. Проведение дальнейшего анализа позволит представить практические рекомендации по совершенствованию образовательного процесса по программам высшего образования, осуществляющих подготовку профессиональных кадров по направлению подготовки «Физическая культура и спорт», дополнительного образования (повышения квалификации) тренеров учреждений спортивной подготовки в соответствии с выявленными проблемами.

Литература

1. Агибалова М.Р., Каткова А.М. Пути преодоления трудностей начинающих тренеров по синхронному плаванию // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики: материалы IV очно-заочной научной конференции молодых ученых. (г. Москва, 18 декабря 2019). М., 2020. С. 7-14.

2. Загrevский О.И., Дудура И.В. Некоторые аспекты дидактической культуры тренера-преподавателя спортивной школы // Теория и практика физической культуры. 2007. № 3. С. 14-16.

3. Николаев А.Н. Успешность деятельности тренера // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 12. С. 29-32.

4. Петрина З.И., Лазуткина А.А. Психолого-педагогические условия преодоления профессиональных затруднений начинающих спортивных тренеров // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения, инновации: сборник статей XXIII Международной научно-практической конференции. В 3 ч. (г. Пенза, 15 мая 2019 г.). Наука и просвещение, 2019. С. 155-157.

© Старкова Е.В., Юдина Р.Н., Хисматулина К.А., 2021

УДК368-05

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/97>*Степанова М.Н.**ORCID: 0000-0001-9776-1129, канд. экон. наук;**Суслова А.В.**ORCID: 0000-0001-7307-0470;**Сергеева А.В.**ORCID: 0000-0003-3348-0752**Байкальский государственный университет,**г. Иркутск, Россия*

ОСОБЕННОСТИ СТРАХОВАНИЯ ТУРИСТОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. Цель исследования – выявить особенности организации страховой защиты туристов в России. Для их понимания представлены результаты анализа российского рынка страхования туристов. Показаны изменения, произошедшие на нем в связи с пандемией. Представлены основные аспекты и особенности страхования туристов в разрезе видов туризма (внутренний, внешний). Раскрыты наиболее востребованные варианты страхового покрытия. Представлены этапы выбора оптимального варианта страховой защиты. Доказано, что страхование туристов – это комплексное направление страховой защиты, основу которого составляет рисковое личное страхование; в настоящее время ее активно дополняют различными сервисными услугами и опционными составляющими, направленными на расширение страхового покрытия. Исследование строилось на применении традиционных методов познания (синтез, анализ, обобщение).

Ключевые слова: страхование; страхование туристов; туризм; туристические риски.

*Stepanova M.N.**ORCID: 0000-0001-9776-1129, Ph.D.;**Suslova A.V.**ORCID: 0000-0001-7307-0470;**Sergeeva A.V.**ORCID: 0000-0003-3348-0752**Baikal State University**Irkutsk, Russia*

FEATURES OF TOURIST INSURANCE IN THE RUSSIAN FEDERATION

Annotation. The purpose of the study is to identify the features of the organization of insurance protection of tourists in Russia. To understand them, the results of the analysis of the Russian tourist insurance market are presented. The changes that have occurred on it in connection with the pandemic are shown. The main aspects and features of tourist insurance in the context of types of tourism (internal, external) are presented. The most popular insurance coverage options are revealed. The stages of choosing the optimal insurance protection option are presented. It is proved that tourist insurance is a comprehensive area of insurance protection, the basis of which is risky personal insurance; currently, it is actively supplemented with various services and optional components aimed at expanding insurance

coverage. The research was based on the application of traditional methods of cognition (synthesis, analysis, generalization).

Keywords: insurance; tourist insurance; tourism; tourism risks.

Пандемия существенно повлияла на организацию отдыха людей: закрытие границ и ужесточение санитарных требований сделали путешествия крайне затруднительными. Однако, сейчас, когда человечество более-менее приспособилось жить в условиях коронавирусной инфекции, а страны стали открываться для туристов, рынок туристического страхования оживился. Несмотря на то, что в последнее время объемы продаж в данном сегменте заметно упали по сравнению с доэпидемийным периодом, средняя цена полиса увеличилась в 2,5 раза и в большей мере это было связано с желанием людей застраховаться от новых видов рисков, актуальных в период пандемии.

Если говорить о конкретных изменениях, связанных с влиянием пандемии на туристический рынок и смежные с ним отрасли, то самое очевидное – увеличение потока внутреннего туризма, россияне стали больше путешествовать по своей стране. Такие путешествия, как правило, слабо охвачены коммерческим страхованием, так как у каждого гражданина РФ есть полис обязательного медицинского страхования, который дает возможность бесплатного получения медицинской помощи на всей территории Российской Федерации, что снижает мотивацию туриста к заключению дополнительных договоров страхования. В рамках базовой программы обязательного медицинского страхования (ОМС) оказываются первичная медико-санитарная помощь, включая профилактическую помощь, скорая медицинская помощь (за исключением специализированной (санитарно-авиационной) скорой медицинской помощи), специализированная медицинская помощь. Таким образом, дополнительное страхование становится актуальным только для тех, кого не устраивает объем предусмотренных такой программой гарантий или для лиц, которые видят ценность в имущественном страховании (страховании багажа, снаряжения, ответственности и т. п.).

Особое значение дополнительное страхование приобретает тогда, когда речь идет об активном отдыхе, связанном с повышенным риском. Рискованность и опасность туристической активности, например, путешествие в горы, нападение диких животных, потеря ориентации становятся главным поводом позаботиться о создании материальной базы на случай непредвиденных событий с привлечением возможностей страхования [1]. Особую роль в принятии решения о страховании в настоящее время играет повышенный риск заражения коронавирусной инфекцией.

Страхование особенно актуально для людей с хроническими заболеваниями, кратковременными проблемами со здоровьем, пенсионеров, путешествующих с детьми.

Стоит заметить, что туристическая страховка для путешествий по России имеет ряд преимуществ по сравнению с полисом ОМС. Во-первых, всеми вопросами организации медпомощи будет заниматься страховая компания, а точнее ее представитель – ассистанс. Во-вторых, застрахованный может пройти все необходимые дорогостоящие обследования, при этом получить результат в короткие сроки. И в-третьих, страховка возместит расходы, которые не покрывает полис ОМС, например, клиент может рассчитывать на получение компенсации за приобретенные лекарства, проведенные обследования, транспортные расходы и иные затраты.

Базовая медицинская страховка для путешествий по России, как правило, предусматривает компенсацию расходов по следующим опциям:

- госпитализация и стационарное лечение в частных клиниках;
- медицинские процедуры, исследования, лекарства;

- экстренная стоматология;
- лечение коронавируса;
- приобретение билетов в случае возвращения домой раньше срока.

В страховку можно внести дополнительные риски, предусмотрев страхование багажа, страхование от несчастных случаев, предусматривающее денежную компенсацию при получении травмы или отравлении. Особую популярность имеет опция «Спорт», покрывающая риск травм, имеющий достаточно высокую актуальность в случае активного отдыха, например, при занятиях велоспортом, спортивным туризмом, горными лыжами, речными сплавами, сноубординге, альпинизме и т. п. Как правило, каждый вид спорта включается в страховой полис и оплачивается отдельно.

Рассмотрим примеры стандартных программ, разработанных для путешествующих по России (табл.).

Таблица
Сравнение основных параметров стандартных программ страхования путешествующих по России

| Название компании | ERV | АльфаСтрахование | Альянс |
|--|--|---|---|
| Название программы | «Путешествуй по России» | «Экскурсионный тур» | «Альянс HappyTrip» |
| Дополнительные опции | Риски осложнения беременности; задержки авиарейса; обострения хронических заболеваний. Покрытие расходов, связанных с оказанием стоматологической помощи. Опция «Спорт». | Риск укуса клеща. Опция «Спорт». При включении опции «Телемедицина» и замене опции «Спорт» на «Пляжный отдых» клиент получает продукт «Пляжный отдых» | Совместное пребывание с ребенком в больнице, досрочное возвращение из поездки, обострение хронических заболеваний, экстренная стоматология. |
| Покрытие расходов, связанных с лечением COVID-19 | + | + | – |
| Цена 1 дня страховой защиты | 45 руб. | от 36 руб. | от 35 руб. |
| Страховая сумма | 2 млн руб. | 300 тыс. руб. | 30 тыс. дол., 50 тыс. дол. |

Что касается страхования на время поездок за рубеж, то при определении объема страхового покрытия турист обычно исходит из оценки риска возможного ущерба, источниками которого могут быть:

Недобросовестные действия принимающей стороны (в этом случае актуально страхование финансовых рисков самого туриста и страхование гражданской ответственности туристической фирмы – более подробно об этом [2]).

Действия самого туриста (в данном случае применимы все виды имущественного и личного страхования туристов).

Объективные причины (в большей мере актуально страхование имущества и рисковое личное страхование).

Если говорить о самых распространенных направлениях страхования зарубежных поездок, то на первом месте будет рисковое личное страхование. Его главной задачей является компенсация медицинских расходов, которые могут возникнуть вследствие внезапного заболевания или несчастного случая во время пребывания за пределами

постоянного места жительства, а также покрытие расходов, связанных с медицинской эвакуацией и репатриацией. Если говорить о страховании до пандемии, то в то время самыми распространенными страховыми событиями были простудные заболевания; на втором месте – травмы, на третьем месте – отравления и заболевания ЖКТ (рис.).

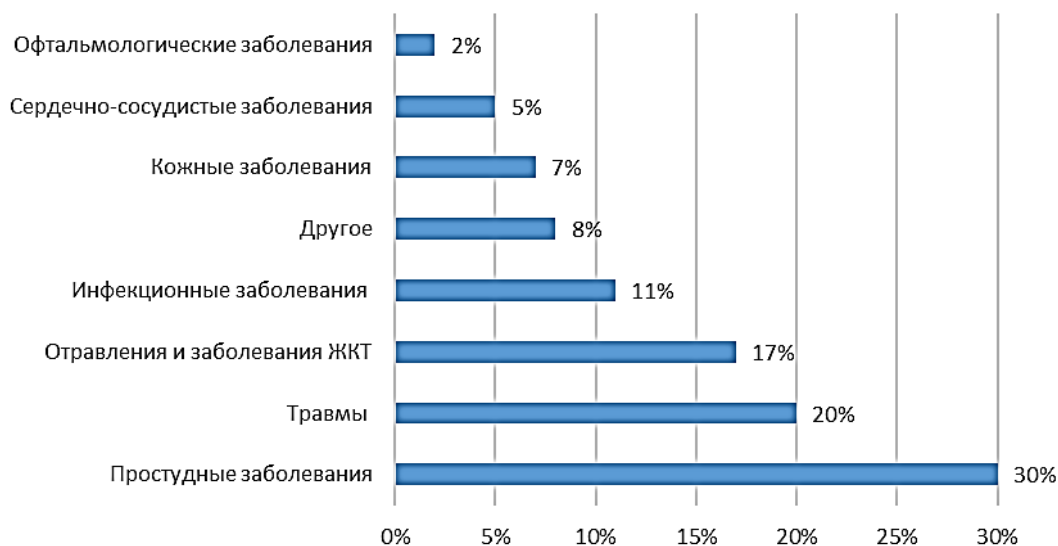


Рис. Наиболее распространенные виды страховых случаев в страховании лиц, выезжающих за рубеж в допандемийный период (<https://clck.ru/YAQwR>)

Отметим, что на структуру страховых случаев большее влияние оказывает вид отдыха, состояние здоровья, возраст застрахованного, чем время года или страна посещения. Однако есть и специфические сезонные тренды. Например, летом незначительно увеличивается количество страховых случаев, связанных с инфарктами и инсультами у застрахованных старше 60 лет. В жарком климате также происходит обострение некоторых хронических заболеваний.

Организация страхования медицинских расходов возможна в двух формах: компенсационной и сервисной. При компенсационной форме страхования застрахованный самостоятельно оплачивает медицинские услуги и берёт на себя заботы по её организации: выбор врача, выполнение прописанных врачом процедур, покупка и приём лекарств и др. По возвращении домой он предъявляет страховой компании документы, подтверждающие наступление страхового случая и документы, подтверждающие расходы на лечение – именно на их основе принимается решение о компенсации. При сервисной форме страхования медицинских расходов страховая компания с помощью сервисной компании берёт на себя организацию лечения в стране пребывания. В этом случае застрахованный при наступлении страхового случая обращается в круглосуточный сервисный центр к русскоязычному оператору, принимающему заявку на организацию лечения и более застрахованный не обременяется ни дополнительными расходами, ни заботами о получении соответствующих медицинских услуг.

У большинства страховых компаний базовый полис рискованного личного страхования покрывает медицинские расходы на амбулаторное и стационарное лечение, медико-транспортные расходы, связанные с медицинской эвакуацией и репатриацией, расходы на стоматологическую помощь, транспортные расходы, связанные с проездом детей до постоянного места жительства и оплатой услуг сопровождающего в случае, если ребенок остается без опеки, расходы на посещение родственниками в стране временного пребывания,

если страхуемому потребуется длительное лечение и уход. Помимо них в полис могут быть включены дополнительные опции, самые популярные из которых следующие:

- страхование гражданской ответственности;
- страхование на случай повреждения или утери багажа;
- страхование расходов, связанных с беременностью и родами;
- страхование на случай терактов;
- страхование задержки регулярного рейса;
- страхование отмены запланированной поездки;
- медицинское страхование на случай алкогольного опьянения;
- страхование расходов на юридическую помощь за рубежом и другие дополнительные виды страхования.

Рассмотрим некоторые из них. Одним из наиболее востребованных у туристов видов страхования является страхование отмены поездки, предусматривающее компенсацию расходов застрахованного лица, связанных с отказом от поездки по объективным причинам – болезнь; несчастный случай с получением травмы; отказ в выдаче визы; повреждение или утрата документов; получении повесток в суд или военкомат. В зависимости от программы страхования, страховыми случаями могут быть признаны как события, произошедшие непосредственно с застрахованным лицом, так и события, которые произошли с близким родственником сопровождающего лица или лицом, сопровождающим застрахованного в поездке. Перечень лиц, которых страховщик относит к близким родственникам определяется договором страхования.

Классическим видом страхования туристов является страхование багажа. При этом под багажом понимаются личные вещи страхователя (выгодоприобретателя), перевозимые в ходе поездки за границу России – как сданные в багаж транспортной организации, так и ручная кладь. Страховыми случаями признаются следующие документально подтвержденные события: полная гибель, частичное повреждение, пропажа багажа, возникшие вследствие стихийных бедствий (бури, града, наводнения, затопления, землетрясения и других); пожара, удара молнии, взрыва, мер, принятых для тушения пожара; кражи, грабежа, разбоя; дорожно-транспортного происшествия или несчастного случая со страхователем; преднамеренной порчи багажа третьими лицами.

При выборе страхового полиса в 2019 году 68% туристов выбирали базовый полис и добавляли страхование от невыезда. По данным ERV, каждый 7-й путешествующий страховался по расширенной программе «ОПТИМА» с покрытием медицинских расходов при алкогольном опьянении, страхованием багажа, гражданской ответственности и расширенным покрытием медицинских расходов при внезапном осложнении беременности.

Обращает на себя внимание тот факт, что при продаже туристической путевки за рубеж на туроператора возлагается обязанность по разъяснению туристам того обстоятельства, что в случае отказа от заключения договора добровольного страхования расходы на оказание медицинской помощи в стране временного пребывания будет осуществлять сам турист.

Выбор оптимального варианта страховой защиты включает несколько этапов.

Первый этап: определение необходимых параметров полиса. Они могут зависеть от того, какие требования страна въезда предъявляет к страховой сумме и перечню страховых рисков. Также на выбор может повлиять частота поездок (годовой полис с неограниченным количеством поездок может быть выгоднее, чем приобретение полиса на каждую поездку) и их цель. Если турист планирует во время поездки заниматься профессиональным или

любительским спортом, необходимо включить риски, связанные с этой деятельностью, в полис.

Второй этап: изучение рисков, исключённых из базового страхового полиса. При необходимости они могут быть включены в страховое покрытие, но за дополнительную плату.

Третий этап: выбор страховщика. При выборе страховой компании стоит обратить внимание на ее рейтинг, размер уставного капитала, состав акционеров, опыт работы в данной сфере страхования, отзывы о страховщике и сервисной компании, представляющей его интересы за рубежом, соотношение цены и объема страхового покрытия.

Четвертый этап: приобретение страхового полиса. Это можно сделать в офисе страховой компании, у посредников страховщика, на официальном сайте или маркетплейсе.

В заключении отметим, что страховые услуги становятся более востребованными, разнообразными и доступными. Однако, данный сегмент не лишен и проблем, равно, как и сам рынок туризма[3]. Их изучение предопределило проведение дальнейших авторских исследований в рамках данной темы.

Литература

1. Степанова М.Н. Водный туризм в Прибайкалье: вопросы организации страховой защиты туристов // *BaikalResearchJournal*. 2018. Т. 9. №1.
2. Кузнецова Н.В., Мозгалев Д.А., Зеленкова И.В. Риски предпринимательства в сфере туризма // *Global&RegionalResearch*. 2020. Т. 2. №3. С. 1-11.
3. Даниленко Н.Н., Ласси М.Ю. Апробация модифицированного (агрегированного) показателя оценки конкурентоспособности регионального туризма (на примере Иркутской области) // *Известия Байкальского государственного университета*. 2017. Т. 27. №4. С. 505-514. [https://doi.org/10.17150/2500-2759.2017.27\(4\).505-514](https://doi.org/10.17150/2500-2759.2017.27(4).505-514)

© Степанова М.Н., Сулова А.В., Сергеева А.В., 2021

УДК 796.034

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/98>*Тараканова М.Е.б* ORCID: 0000-0001-7852-5139,*Санкт-Петербургский государственный
химико-фармацевтический университет;**Комиссарчик К.М.*

ORCID: 0000-0003-4480-5110, канд. пед. наук

*Санкт-Петербургский государственный
педиатрический медицинский университет;**Халилова Л.И.*

ORCID: 0000-0001-6944-4732, канд. пед. наук

*Санкт-Петербургский государственный
химико-фармацевтический университет,**г. Санкт-Петербург, Россия*

КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЭЛЕКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: В работе приведены результаты мониторингового наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью студентов СПбГПМУ и СПФХУ. Первичная обработка результатов 3 месячного мониторинга функционального состояния студентов выявила положительную динамику роста показателей физической подготовленности студентов. По результатам анализа данных исследований отмечена зависимость показателей функционального состояния студентов от объема их физической активности в период обучения в университете.

Ключевые слова: студенты, медицинский вуз; информативные величины; функциональная подготовленность.

Tarakanova M.E.

ORCID: 0000-0001-7852-5139,

*Saint Petersburg State University of Chemistry and Pharmacy;**Komissarchik K.M.*

ORCID: 0000-0003-4480-5110, Ph.D.

*St. Petersburg State Pediatric Medical University;**Khalilova L.I.*

ORCID: 0000-0001-6944-4732, Ph.D.

*St. Petersburg State University of Chemistry and Pharmacy,**Saint Petersburg, Russia*

CORRECTION OF THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS IN THE PROCESS OF ELECTIVE PHYSICAL EDUCATION

Annotation. The results of monitoring of physical development and physical preparedness of students of SPbSPU, St. Petersburg State University of Chemistry and Pharmacy are given in the work. Primary treatment of the results of a 4-month monitoring of the functional status of female students revealed a positive dynamics in the growth of physical fitness indicators for girls in the experimental group. According to the results of the analysis of the monthly monitoring data, the dependence of the indicators of the functional state of students

on the volume of their physical activity during the period of study at the university was noted.

Keywords: students, medical school; informative values; functional readiness.

Цель работы – дать сравнительную характеристику динамики показателей физического развития и физической подготовленности студентов СПХФУ и СПбГПМУ, обучающихся на 1 курсе.

В исследовании были использованы следующие научные методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент и тестирование физической подготовленности.

Исследования проводились в спортивном комплексе СПбГПМУ и СПХФУ. Приняли участие студенты основной и подготовительной медицинских групп факультетов: фармацевтический (СПХФУ) и педиатрический (СПбГПМУ) в возрасте от 17 до 19 лет на учебном процессе по физической культуре. Преподаватели отмечают положительное влияние занятий на свежем воздухе на физическое развитие, физическую подготовленность и состояние здоровья первокурсников [1–3]. Отбор респондентов осуществлялся путем квотной выборки. Перед началом эксперимента была осуществлена проверка однородности групп по исходным показателям. Набрали по 186 человек (с каждого вуза). Экспериментальная часть нашего исследования была посвящена внедрению в учебный процесс ФОТ (физкультурно-оздоровительные технологии) на занятия по элективной физической культуре и в мероприятия внеурочного времени спортивные секции продолжительностью 90 минут.

Для оценки влияния занятий физической культурой на функциональную подготовленность студентов этого возраста был проведен анализ работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Мы использовали наиболее информативные величины: ЧСС, АД, ЧД, время задержки дыхания, за динамикой которых можно проследить в процессе занятий. С их помощью в процессе исследования осуществлялся контроль за функциональным состоянием по нагрузочной и ортостатической пробе, пробе Штанге и Генче. Далее нами было проведено тестирование физической подготовленности, а также разработаны бланки для заполнения результатов.

Результаты тестирования до эксперимента: (тест на приседание, тест для мышц верхнего пресса – подъём туловища из положения лёжа на спине; тест – сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях, тест на приседание - ноги на ширине плеч, руки вперед, тест на гибкость-наклон, определялась по разнице показателей пульса до (в покое) и после выполнения нагрузки).

По результатам первичного тестирования было установлено, тест на приседание (ноги на ширине плеч, руки вперед) с учетом времени за 30 сек., средние показатели варьируются в диапазоне с 22 до 24 повторений, как в начале эксперимента, так и в конце; среднее значение количества «сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях» варьируются в диапазоне 16–18 повторений в начале, а в конце – с 22 до 24 повторений; среднее значение подъёма туловища из положения лёжа на спине в начале 20–22 повторений; в конце 24–26 повторения. Занимающиеся согласно результатам обследования имели среднюю физическую подготовку. Сопоставление средних результатов тестов в начале семестра и спустя 3 месяца показало что, разница в пользу СПХФУ и СПбГПМУ, статистически достоверные различия минимальны ($I = 2,7$ при $p < 0,05$).

Анализ результатов состояния физического развития показал, что в начале исследования средняя масса тела девушек данного возраста немного превышает нормативы,

что является нехарактерным для данного возрастного периода - девушки имеют избыточную массу тела, тогда, как у юношей без изменений. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют регулировать динамику нагрузки на занятии.

Таблица

Показатели уровня физической работоспособности студенток (n=25) проба Руфье

| Оценка | ЧСС покой | ЧСС работа | ЧСС восстановление | Баллы |
|--------------|-----------|------------|--------------------|-------|
| Субъективная | 79 ± 9 | 144 ± 3 | 113 ± 12 | 11,3 |
| Объективная | 85 ± 8 | 145 ± 6 | 104 ± 11 | 11,3 |

По окончании эксперимента было установлено, что показатели индекса массы тела девушек в СПбГПМУ изменились т.е. масса тела уменьшилась, тогда как у юношей обоих вузов показатели остались прежними. В результате занятий в конце семестра у 1,0% исследуемого контингента показатели массы тела от избыточного веса уменьшились до нормальных. Мы определяли изменения физического развития и физической подготовленности студентов СПбГПМУ и СПХФУ первого курса под влиянием регулярных занятий улучшились. Выяснили, что также заметно улучшились показатели физического развития, показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД) и физической подготовленности.

Таким образом, структура занятия, по которой работали студенты на элективных занятиях положительно влияет на организм занимающихся. По данной программе занятий не наблюдаются резкие скачки функциональных показателей, что обуславливает равномерное течение оздоровительного эффекта у первокурсников СПбГПМУ и СПХФУ. В тестах прослеживается положительная восходящая динамика роста показателей физической подготовленности студенток СПХФУ. Сопоставление средних результатов тестов студентов данных вузов показало что, разница в пользу группы студентов СПбГПМУ, статистически достоверные различия минимальны ($I = 2,8$ при $p < 0,05$).

На основании этих данных можно сделать вывод, что организованные формы занятий физическими упражнениями, проводимые на элективных занятиях физической культуры, способствуют положительной динамике показателей физической подготовленности, но не формируют привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. Иващенко В.П. Портретная характеристика абитуриента-студента 2016 педиатрического медицинского университета // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. 254 с.
2. Плотникова С.С. Влияние регулярных занятий физической культурой на функциональное состояние организма студенток Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2017. Т. 12. № 1. С. 430-434.
3. Халилова Л.И. Пути совершенствования оздоровительной системы в условиях вуза // Образование и наука. Набережные Челны, 2010. 81 с.

© Тараканова М.Е., Комиссарчик К.М., Халилова Л.И., 2021

УДК 796.011.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/99>*Тараканова М.Е.**ORCID: 0000-0001-7852-5139,**Центр физкультуры и здоровья;**Кондратьева М.В.**ORCID: 0000-0003-1759-2690**Центр физкультуры и здоровья,**Санкт-Петербургский государственный**химико-фармацевтический университет,**г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по выявлению отношения студентов к физической культуре. Проведенное исследование показало актуальность изучения особенностей структурных составляющих отношения студентов к физической культуре. Полученные результаты дают возможность переориентировать учебный процесс по физической культуре с развития физических качеств, на развитие физической культуры личности студента, на формирование устойчивого положительного отношения к ней.

Ключевые слова: физическая культура, личность, отношение к физической культуре, устойчивость интересов к физической культуре.

*Tarakanova M.E.,**ORCID: 0000-0001-7852-5139,**The Center for Physical Education and Health;**Kondratyeva M.V.**ORCID: 0000-0003-1759-2690**The Center physical education and health,**Saint Petersburg State**University of Chemistry and Pharmacy,**Saint Petersburg, Russia*

FEATURES OF STUDENTS' ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE

Annotation. The article presents the results of the study to identify the attitude of students to physical culture. The conducted research has shown the relevance of studying the features of the structural components of students' attitude to physical culture. The results obtained make it possible to reorient the educational process in physical culture from the development of physical qualities, to the development of physical culture of the student's personality, to the formation of a stable positive attitude towards it.

Keywords: physical culture, personality, attitude to physical culture, stability of interests in physical culture.

Как правило, в учебном процессе по физической культуре учитываются, в основном, только физические особенности студентов: состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности, развитие отдельных физических качеств и др.

Психологические же особенности, такие как потребности, интересы, склонности, отношения, чаще всего, не принимаются во внимание. Не учитывается, что в вузы поступают лица не только с различным уровнем физической подготовленности и состояния здоровья, но и с определенными убеждениями о ценности занятий физическими упражнениями, с различным отношением к физической культуре [1, с. 20-22].

В реальной практике, отношения студентов к физической культуре, чаще всего, формируются стихийно. В результате, у студентов, нередко, наблюдается не только положительное или нейтральное отношение к физической культуре, но и отрицательное. В этом случае, наблюдается недостаточная посещаемость студентами занятий по дисциплинам физической культуры, отсутствует активность и инициатива в освоении учебного материала по предмету, отсутствуют самостоятельные занятия, интерес к физической культуре имеет эпизодический, неустойчивый характер или практически отсутствует [6, с. 11-14; 7, с. 57-60].

В связи с этим, одной из важных задач деятельности кафедры физической культуры, является переориентация учебного процесса по дисциплинам физической культуры с развития не только физических качеств, но и на развитие физической культуры личности студента, на формирование устойчивого положительного отношения к ней [4, с. 2-7; 5, с. 85-87]. Создание в учебном процессе необходимых и достаточных условий для развития и саморазвития личности каждого студента, наиболее полный учет особенностей и способностей студента, его потребностей и интересов, своеобразий отношений к физической культуре [3, с. 12-14].

Для изменения отношения студентов, прежде всего, необходимо изучить особенности этого отношения и определить наиболее эффективные пути и условия его развития в учебном процессе по физической культуре. Анализ литературы показал, что вопросы особенностей отношения студентов изучены недостаточно, имеются определенные пробелы в знаниях, что вызывает определенные трудности в их применении в практике физического воспитания. Недостаточно изучена такая характерная особенность отношения к физической культуре как устойчивость. С точки зрения понимания интереса студентов к физической культуре, как долгосрочного результата, именно эта его характеристика приобретает первостепенное значение. Поскольку именно устойчивость определяет не только сохранность определенного сложившегося отношения личности на длительный промежуток времени, но также его стабильность и независимость, относительно влияния различных неблагоприятных факторов. Важной характеристикой отношения, с точки зрения развития его устойчивости, является глубина.

Изучение устойчивости отношения студентов к физической культуре, целесообразно осуществлять, на основе концепции профессионального интереса к физкультурно-спортивной деятельности [1, с. 20-22; 2, с. 52-55]. С точки зрения, изучения отношения к физической культуре, важными являются следующие положения концепции:

- интерес – это устойчивое эмоциональное отношение к выбранной деятельности;
- возникновение интереса происходит по принципу отражения конкретной деятельности в сознании человека;
- интерес является интегральным свойством личности, возникает в определенном возрастном периоде, проходит ряд этапов формирования и функционирует в процессе жизнедеятельности человека;
- интерес является связующим звеном субъекта с выбранной деятельностью, влияет на ее результаты, которые в свою очередь оказывают влияние на его развитие;

– как сложное личностное образование, интерес имеет свою структуру, состоящую из взаимосвязанных компонентов: эмоционального, мотивационного, интеллектуального, волевого.

С точки зрения, развития устойчивости отношения студентов к физической культуре, важно учитывать следующие положения:

– только устойчивое положительное эмоциональное отношение субъекта к выбранной деятельности, является признаком интереса;

– устойчивость определяется, в первую очередь, уровнем и особенностями развития отдельных компонентов интереса;

– при условии несоответствия в развитии, хотя бы одного из компонентов, интерес к выбранной деятельности, имеет неустойчивый характер и при воздействии любых неблагоприятных факторов либо ослабляется, либо исчезает.

Изучение особенностей отношения студентов к физической культуре целесообразно осуществлять в двух направлениях. С одной стороны, необходимо изучить качественные и динамические характеристики отношения, его устойчивость и глубину. С другой стороны, выявить интересы студентов к отдельным видам двигательной активности, видам физических упражнений и системам физических упражнений, а также определить особенности отношения к различным формам занятий [2, с. 52-55]. Кроме того, важным является, определение особенностей структурных составляющих отношения, уровня их развития. Таким образом, изучение особенностей отношения студентов к физической культуре должно учитывать следующие компоненты:

– формы занятий (урочные или самостоятельные);

– интересы к видам двигательной активности или к отдельным упражнениям;

– компоненты отношения (структура): эмоциональный, мотивационный, интеллектуальный и волевой;

– устойчивость;

– глубину отношения.

Выявлено, что внутренняя (субъектная) активность самой личности является необходимым условием развития устойчивости ее интересов. Без активности самой личности в процессе деятельности интерес к ней не развивается до своего высшего уровня, а в некоторых случаях происходит и его угасание.

Основными показателями проявления внутренней активности студентов является наличие у них самостоятельных занятий, высокий уровень развития потребности в физическом самосовершенствовании, высокий уровень образованности в области физической культуры. Активность студентов в самостоятельных занятиях определяется наличием опыта самостоятельных занятий и регулярностью их использования.

Уровень устойчивости интереса студентов к физической культуре целесообразно определять на основе опроса студентов.

Анкета студента.

Уважаемый студент, из трех предлагаемых ответов на каждый вопрос вам необходимо выбрать один, соответствующий действительности, и подчеркнуть. Спасибо.

Вопрос № 1.

Нравится ли Вам заниматься физическими упражнениями, спортом?

А. Да.

Б. Не знаю.

В. Нет.

Вопрос № 2.

Привлекает ли Вас какой-либо вид спорта, вид двигательной активности больше, чем другие?

- А. Да.
- Б. Не знаю.
- В. Нет.

Вопрос № 3.

Бывает ли такое, что Вы бросаете занятия на длительный период?

- А. Нет.
- Б. Редко и ненадолго.
- В. Часто и надолго.

Вопрос № 4.

Что Вам больше всего нравится в занятиях физическими упражнениями, спортом?

- А. Нравится двигаться.
- Б. Нравится, что все получается, удается.
- В. Нравится посещать современные спортивные клубы, бассейны.

Вопрос № 5.

Что заставляет Вас преодолевать трудности во время занятий, тренировок?

- А. Любовь к занятиям, спорту.
- Б. Стремление к результатам.
- В. Стремление быть успешнее других.

Вопрос № 6.

Почему Вы занимаетесь физическими упражнениями, спортом?

- А. Хочу быть здоровым, физически подготовленным, иметь красивую фигуру.
- Б. Хочу подготовить себя к будущей профессиональной деятельности.
- В. Хочу во всем быть лучшим.

Вопрос № 7.

Как Вы считаете, отчего в большей мере зависит эффективность занятий физическими упражнениями, спортом?

- А. От соответствия склонностей и способностей человека избранному виду спорта, виду двигательной активности.
- Б. От работы над собой.
- В. От хороших условий для занятий.

Вопрос № 8.

Испытываете ли Вы недостаток в знаниях в области физической культуры и спорта?

- А. Да, испытываю и всегда обращаюсь к литературе.
- Б. Испытываю недостаток в знаниях, но не всегда нахожу ответы на вопросы.
- В. Не испытываю, считаю, что я достаточно подготовлен.

Вопрос № 9.

Считаете ли Вы, что каждому человеку, занимающемуся физическими упражнениями и спортом, нужны знания по организации самостоятельных занятий?

- А. Да.
- Б. Не уверен.
- В. Нет.

Вопрос № 10.

Насколько регулярно Вы занимаетесь физическими упражнениями, спортом?

- А. Регулярно.
- Б. Иногда, когда есть время.

В. Редко, не хватает времени.

Вопрос № 11.

В какой степени Вы проявляете волевою активность в преодолении трудностей в занятиях?

- А. Возникшие трудности всегда преодолеваю.
- Б. Возникшие трудности преодолеваю не всегда.
- В. В большинстве случаев мне это не удается.

Вопрос № 12.

Как часто Вы добиваетесь выполнения намеченных планов в занятиях?

- А. Всегда.
- Б. Часто.
- В. Редко.

О себе укажите:

каким видом спорта, видом двигательной активности занимаетесь;
курс обучения;
медицинская группа.

Обработка результатов. Первые номера ответов в каждом вопросе оцениваются в 3 балла, вторые – в 2 балла, третьи – в 1 балл. Находится общая сумма баллов, характеризующая устойчивость интереса к физической культуре:

- 31–36 баллов – устойчивый интерес;
- 27–30 баллов – недостаточно устойчивый интерес;
- 12–26 баллов – неустойчивый интерес.

Одним из важных условий внутренней активности студента, является наличие субъект – субъектных отношений в учебном процессе по физической культуре между преподавателем и студентом. Преподаватель не должен забывать, что студент является не только объектом учебного процесса, но и его субъектом [5, с. 85-87].

Управлять деятельностью студентов в учебном процессе, не значит подменять, или тем более, подавлять их активность. Напротив, основная задача преподавателя заключается в том, чтобы организовать активную деятельность самих студентов, направить на решение тех или иных задач. Именно деятельность студентов должна быть предметом управления со стороны преподавателя.

Особенность деятельности преподавателя, как управляющего деятельностью студента состоит в том, чтобы поставленные педагогом цели в занятиях были восприняты студентом как свои собственные. Преподаватель не только должен пользоваться способами достижения целей, но и работать над тем, чтобы эти способы были освоены студентом, не только оценивать результаты деятельности студентов, но и формировать у них способность к самооценке.

Таким образом, для целенаправленного развития устойчивых интересов студентов к физической культуре, в учебном процессе по физической культуре необходимо создать следующие условия:

- сформировать положительное отношение студентов к физической культуре как к учебному предмету;
- повысить уровень образованности студентов на основе повышения качества и уровня усвоения ими знаний и умений в области физической культуры;
- активизировать потребность студентов в физическом самосовершенствовании на основе выявления мотивов самосовершенствования и ознакомления с навыками познания и самопознания;

– вовлечь студентов в практику самостоятельных занятий на основе обоснованных рекомендаций преподавателем по выбору видов двигательной активности.

Литература

1. Бабушкин Г.Д. Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности // Теория и практика физической культуры. 1996. № 1. С. 20-22.
2. Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности // Теория и практика физической культуры. 2006. № 5. С. 52-55.
3. Биличенко Е.А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками // Физическое воспитание студентов. 2010. № 4. С. 12-14.
4. Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. № 3. С. 2-7.
5. Стрельцов В.А., Апокин В.В. Развитие личности студента как субъекта физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6. С. 85-87.
6. Трофимов О.Н., Тараканова М.Е. Проблемы сохранения здоровья и физического развития студентов // Адаптивная физическая культура. 2002. № 2 (10). С. 11-14.
7. Черняев А.А., Кудяшев М.Н. Характеристика мотивов личности к занятиям физической культурой // Теория и практика физической культуры. 2013. № 4. С. 57-60.

© Тараканова М.Е., Кондратьева М.В., 2021

УДК 615.825.8.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/100>*Тимохина В.Э.**ORCID: 0000-0003-3239-5038, канд. мед. наук;**Зарубина Д.А.**ORCID: 0000-0002-5944-5720**Уральский федеральный университет имени
первого президента России Б.Н. Ельцина,
г. Екатеринбург, Россия*

ЙОГА В ГАМАКАХ – ДАНЬ МОДЕ ИЛИ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ?

Аннотация. В наши дни в фитнесе и физической реабилитации активно набирает популярность йога в гамаках. Отличительной особенностью данного направления йоги является использование гамака, как средства вытяжения, а также широкое применение перевернутых или антиортостатических поз. Вместе с тем, обзор доступных литературных источников позволил заключить, что медико-биологические аспекты воздействия перевернутых поз на организм человека изучены недостаточно.

Ключевые слова: йога, йога в гамаках, перевёрнутые позы, физическая реабилитация.

*Timokhina V.E.**ORCID:0000-0003-3239-5038, Ph.D.;**Zarubina D.A.**ORCID: 0000-0002-5944-5720,**Ural Federal University named after the first
President of Russia B.N. Yeltsin
Yekaterinburg, Russia*

ANTI-GRAVITY YOGA – A TRIBUTE TO FASHION OR EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION?

Annotation. Nowadays, anti-gravity yogais actively gaining popularity in fitness and physical rehabilitation. A distinctive feature of this direction of yoga is the use of a hammock as a means of traction, as well as a wide reconciliation of inverted or antiorthostaticposes. At the same time, a review of the available literary sources made it possible to conclude that the medico-biological aspects of the effect of inverted postures on the human body have been studied insufficiently.

Keywords: yoga, anti-gravity yoga, antiorthostatic poses, inversion poses, physical rehabilitation.

В современном мире йога широко используется как средство профилактики, а также реабилитации при различных заболеваниях [4; 5]. Упражнения или позы в йоге (асаны) делятся на следующие виды: позы стоя, позы сидя, позы с вытяжением вперёд, позы с вытяжением назад, позы с боковым вытяжением, позы с сокращением мышц живота и перевёрнутые позы.

Значительный интерес для исследования представляют перевёрнутые или антиортостатические позы, которые сопровождаются перераспределением кровотока в сосудистом русле и адаптивными реакциями со стороны сердечно-сосудистой системы [8, с. 113].

Согласно мнению исследователей, перевернутые позы имеют ряд положительных эффектов, среди которых улучшение тонуса сосудов головного мозга, за счет дозированного усиления кровотока. Подобное воздействие стимулирует синтез мелатонина эпифизом, чем можно объяснить такой эффект как улучшение и нормализация сна, улучшение памяти и умственной деятельности [8, с. 113].

В результате отрицательного воздействия гравитации при перевёрнутых позах изменяется и внутрисердечная гемодинамика, наблюдается увеличение объемной нагрузки, и как следствие, увеличивается объём сердечного выброса. Кроме того, происходит изменение тонуса сосудов малого круга кровообращения, что ведёт к заметному увеличению кровенаполнения верхних отделов легких [7, с. 33].

Наряду с усилением притока артериальной крови при использовании перевернутых поз происходит стимуляция венозного оттока от нижних конечностей и тазовых органов, в результате чего наблюдается снижение степени выраженности отека при варикозном расширении вен нижних конечностей [2, с. 80].

Вместе с тем, следует подчеркнуть, что перевёрнутые позы являются самыми сложными в освоении, поскольку требуют основательной как физической, так и психологической подготовки и долгое время оставались за гранью доступности для неопытных практиков.

Решить данную проблему позволило появление нового направления йоги, созданного американским гимнастом и танцором Кристофером Харрисоном и названного анти-гравити йогой или йогой в гамаках (<https://www.antigravitylab.com/#the-team>). Так же, существует мнение, что первоисточником йоги в гамаках была йога Айенгара, в которой используются специальные, закреплённые к стене, верёвки, и с помощью которых происходит выполнение перевёрнутых поз, а также дополнительное вытяжение мышечно-связочного аппарата конечностей.

Отличительной особенностью данного направления йоги является использование гамака. Гамак для занятий представляет собой гимнастический снаряд, в виде полотна, а также петель (обычно 3х видов), которые крепятся с помощью карабинов к стропам, закреплённым к потолку и висят на высоте около одного метра над полом [3, с. 198]. Гамак позволяет снизить осевую нагрузку на опорно-двигательный аппарат и значительно упрощает вход в перевёрнутые положения, поскольку можно захватить полотно руками и при выполнении упражнений слегка подтягивать себя. Также гамак представляет собой нестабильную опору и позволяет выполнять упражнения направленные на удержание равновесия, стимуляцию паравертебрального мышечного корсета и проприоцептивного аппарата [2, с. 79].

Ряд авторов выделяют следующие положительные эффекты использования гамака:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие гибкости и выносливости;
- корректировка осанки;
- улучшение координации;
- тренировка сердечно-сосудистой системы;
- улучшение памяти и умственной деятельности;
- повышение стрессоустойчивости;

– улучшение настроения и мотивации [2, с. 80; 10, с. 112].

Йога в гамаках активно набирает популярность среди населения нашей страны и широко используется в фитнес индустрии. В то же время, особенности физиологических реакций, лежащих в основе адаптации организма к упражнениям в гамаках, изучены недостаточно.

Анализ доступных литературных источников позволил заключить, что практически отсутствуют научные данные о использовании йоги в гамаках у широких слоёв населения, скорее всего это связано с тем, что данное направление более популярно у лиц женского пола, как взрослых, так и детей, за исключением пожилых [6, с. 178; 9, с. 67; 10, с. 114; 11, с. 477]. Кроме того, нами было обнаружено лишь незначительное количество публикаций, посвященных изучению эффективности йоги в гамаках как средства реабилитации, а также сравнительному анализу особенностей данного направления относительно других видов физической активности [4, с. 427; 6, с. 178; 11, с. 477].

В то же время, результаты исследований, позволили выделить несколько закономерностей:

– йога в гамаках позволяет эффективнее развивать гибкость, силовую выносливость и координацию у женщин 30–35 лет в сравнении с обычной йогой и стрейчингом [6, с. 179; 11, с. 478];

– йога в гамаках влияет на психофизиологические показатели и положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии девочек младших классов, как спортсменок, так и обычных школьниц [9, с. 68];

– также йога в гамаках ассоциируется с положительным психофизическим состоянием у детей с детским церебральным параличом [4, с. 430];

Одно из самых крупных исследований влияния йоги в гамаках на физиологические и психологические параметры было проведено на 56 студентах с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы. В результате которого было выявлено положительное влияние йоги в гамаках на физическое и эмоциональное состояние студентов [5, с. 105].

Отдельно хочется отметить применение гамака в качестве средства вытяжения позвоночника. Данный метод тракции относится к сухому, вертикальному, механическому вытяжению, производимому самим занимающимся (под действием его собственного веса). Тракционные методики уже давно зарекомендовали себя с положительной стороны в лечении и профилактике заболеваний позвоночника [1, с. 68].

Показаниями для использования средств вытяжения являются:

- остеохондроз,
- протрузии и грыжи межпозвоночных дисков,
- дорсопатии,
- спондилёз,
- спондилоартроз,
- вертебробзилярная болезнь,
- радикулопатии,
- сколиоз,
- хондропатии,
- сегментарная или соматическая дисфункция,
- головная боль напряжения [1, с. 66].

Однако, важно понимать, что применение вытяжения при данных заболеваниях требует строгого определения показаний, а также выбора индивидуальной оптимальной

величины воздействующей нагрузки, не говоря уже и о ряде абсолютных противопоказаний [1, с. 66].

Йога в гамаках также имеет ряд противопоказаний:

1. со стороны сердечно-сосудистой системы: очень высокое или низкое артериальное давление, головокружение, склонность к обморокам, инсульт, церебральный склероз, глаукома;

2. со стороны опорно-двигательного аппарата: артрит в острой стадии, туннельный синдром, грыжи позвоночника, радикулит, острые мышечные спазмы, эндопротезы тазобедренных суставов;

3. беременность, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, ожирение 3 и 4 степени, воспалительные заболевания в острой стадии, травмы, в том числе черепно-мозговые, в остром и раннем восстановительном периоде (<https://clck.ru/ZJRQq>).

Таким образом, можно заключить, что в связи с растущей популярностью йоги в гамаках и внедрением данного метода в процессы реабилитации, необходимо всестороннее изучение медико-биологических аспектов, связанных с ее применением у практически здоровых людей и у лиц с различными патологиями. Кроме того, это позволит расширить представления о механизмах адаптации тела к антиортостатическим положениям. Также, особого внимания заслуживает использование йоги в гамаках у детей, поскольку гамак вызывает у них интерес и мотивацию заниматься, что является крайне важным фактором для профилактики гиподинамии и повышения эффективности реабилитационных методик.

Литература

1. Адамбаев З.И., Киличев И.А. Тракционная терапия (обзор литературы) // Достижения науки и образования. 2017. № 7 (20). С. 62-70.
2. Баринаева М.А. Воздушная йога как средство восстановления для артистов балета // Вестник академии русского балета им. А.Я. Вагановой. 2015. № 5. С. 78-80.
3. Будько А.А., Михайлова Т.Р. Аэройога, как процесс обучения студентов в рамках лечебной физкультуры // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (18 декабря 2015 г., Томск). Томск: Изд-во ТПУ, 2015. С. 198-200.
4. Воротилкина И.М., Филимонова Н.В., Драга С.А., Чечерина М.П., Чичканова Е.А. Аэро йога как средство психофизического развития детей с диагнозом ДЦП // Science XXI century. Proceedings of materials the international scientific conference. 2015. С. 427-433.
5. Иванова В.А. Оздоровительная гимнастика с использованием фитнес-гамаков в группах смг // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 101-105.
6. Короткая Е.В., Морозова А.Ю., Роговая В.В. Использование антигравити-йоги в процессе занятий с женщинами первого зрелого возраста // Сборник статей XII Международного научно-исследовательского конкурса. Пенза, 2021. С. 177-179.
7. Минвалеев Р.С., Кузнецов А.А., Ноздрачев А.Д., Лавинский Х.Ю. Особенности наполнения левого желудочка сердца при перевернутых позах человека // Физиология человека. 1996. № 6. С. 27-34.
8. Митев А.А., Урусова М.С., Янушко А.Г. Изменение показателей сердечного ритма под влиянием антиортостатической нагрузки // Известия российской военно-медицинской академии. Санкт-Петербург, 2020. Т. 2. № S1. С. 112-114.
9. Пашенко Л.Г., Пашнина А.В. Влияние занятий аэройогой на психофизиологические показатели девочек младшего школьного возраста // Культура физическая и здоровье. 2019 № 3(71). С. 66-68.

10. Селиверстова Г.С., Учасов Д.С. Аэройога как средство оздоровительной физической культуры // Наука, 2020. 2017. № 2 (13). С. 112-117.

11. Штода М.Л., Есаулов М.Н., Огнева Е.Б., Пармузина Ю.В. Развитие гибкости у женщин 30–35 лет, занимающихся аэростретчингом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (183). С. 476-478.

© Тимохина В.Э., Зарубина Д.А., 2021

УДК 612.821

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/101>*Трусей И.В.**ORCID: 0000-0003-4831-9101, канд. биол. наук;**Масанова Г.Д.**ORCID: 0000-0002-6126-0311**Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева,
г. Красноярск, Россия*

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТА ПРОСТОЙ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ РЕАКЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ИФКСиЗ им. И.С. ЯРЫГИНА

Аннотация: В работе представлен сравнительный анализ психофизиологических показателей девушек и женщин трех возрастных групп. С возрастом наблюдается тенденция к увеличению среднего времени реакции на раздражитель на 20 мс и увеличение доли испытуемых, имеющих высокий и выше среднего уровень показателей скорости двигательной реакции. Среди женщин в возрасте 36–66 лет доля таких испытуемых составляла 57,1%.

Ключевые слова: функциональное состояние, психофизиологические показатели, ЦНС, ПЗМР.

*Trusey I.V.**ORCID: 0000-0003-4831-9101, Ph.D.;**Masanova G.D.**ORCID: 0000-0002-6126-0311**Krasnoyarsk State Pedagogical University
named after V.P. Astafyev,
Krasnoyarsk, Russia*

ANALYSIS OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM BASED ON THE INDICATORS OF THE TEST OF A SIMPLE VISUAL-MOTOR REACTION OF STUDENTS I.S. YARYGINA

Annotation. The paper presents a comparative analysis of psychophysiological indicators of girls and women of three age groups. With age, there is a tendency to increase the average reaction time to the stimulus by 20 ms and an increase in the proportion of subjects with a high and above average level of motor reaction speed indicators. Among women aged 36–66, the proportion of such subjects was 57.1%.

Keywords: functional state, psychophysiological parameters, CNS, PZMR.

Функциональное состояние нервной системы – один из основных критериев в оценке состояния здоровья людей любого возраста. Анализ ЦНС позволяет оценить состояние регуляторных механизмов в организме, которые и формируют ответ организма на меняющиеся условия окружающей среды [2, с. 32-42]. Тест простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) направлен на экспресс-оценку уровня состояния ЦНС. ПЗМР – это элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул. Время ПЗМР

может изменяться в зависимости от различных факторов, оказывающих влияние на свойства и состояние ЦНС, как внешних (интенсивность раздражителя, его сенсорная модальность и сенсорное качество, межсигнальный интервал), так и внутренних (возраст, пол, профессиональные навыки, типологические особенности нервной системы), а также от комбинации этих факторов [1, с. 89].

Цель работы – провести сравнительный анализ функционального состояния ЦНС на основе показателей теста ПЗМР у женщин разных возрастных групп.

Объекты и методы исследования. В исследовании приняли участие 22 человека. Возрастные группы составили: девушки 18-20 лет (юношеский период, 6 человек), женщины 21–35 лет (зрелый возраст, первый период, 9 человек), женщины 36-66 лет (зрелый возраст, второй период, 7 человек). Для проведения исследования было использовано устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30-«Психофизиолог», на котором определялась величина простой зрительно-моторной реакции. Для статистической обработки данных применялся кластерный анализ (Statistica 10).

Результаты исследования. Основной показатель ПЗМР – среднее время реакции (СВР) на сигнал. Известно, что с возрастом наблюдается тенденция к увеличению СВР [3, с. 55]. В данном исследовании у девушек изучаемый показатель составлял $202,0 \pm 4,9$ мс, что соответствует высокому показателю скорости проявления двигательной реакции. У женщин зрелого возраста 1-го периода двигательная реакция равнялась $222,3 \pm 7,8$ мс и была отнесена к среднему уровню реакции. И у женщин 3-го возрастного периода исследуемый показатель составлял $249,3 \pm 15,4$ мс и был охарактеризован как уровень ниже среднего (рис. 1). В среднем с повышением возраста в исследуемых группах время реакции увеличивалось на 20 мс.

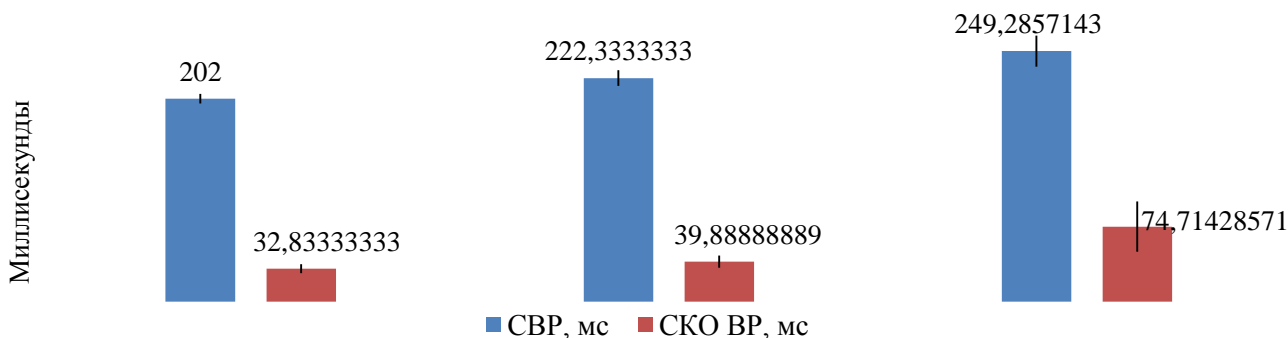


Рис. 1. Показатели ПЗМР у девушек и женщин разных возрастных групп

Также с возрастом отмечается увеличение среднеквадратичного отклонения времени реакции (СКО ВР), который показывает стабильность реакции на сигнал (рис. 1). У девушек СКО ВР составляет $32,8 \pm 4,6$ мс – средний уровень стабильности. У женщин зрелого возраста 1-го периода – $39,9 \pm 5,9$ мс – уровень стабильности выше среднего. И у женщин 1-го периода $74,7 \pm 25,1$ мс – уровень стабильности средний.

При этом с повышением возраста отмечается увеличение количества ошибок в показателях зрительно-моторной реакции (табл.). Девушки в среднем имели уровень выполнения двигательной реакции без ошибок, равный $2,5 \pm 0,3$, женщины 21-35 лет – $3,1 \pm 0,4$, женщины 36–66 лет – $3,7 \pm 0,5$. Все значения относятся к среднему уровню выполнения двигательной реакции без ошибок. С увеличением возраста отмечалось увеличение доли испытуемых, имеющих высокий и выше среднего уровень правильности выполнения двигательной реакции.

Таблица
Результаты тестирования девушек и женщин разных возрастных групп на основе ПЗМР

| Группа | Про-пуски | Упреж-дения | Общее количество ошибок | Уровень безошибочности, кол-во | Доля испытуемых с высоким и выше среднего уровнями безошибочности | Доля испытуемых с низким и ниже среднего уровнями безошибочности |
|-------------------|-----------|-------------|-------------------------|--------------------------------|---|--|
| Девушки 19–20 лет | 0 | 3,7±1,1 | 3,7 | 2,5±0,3 | 0% | 33,3% |
| Женщины 21–35 лет | 0 | 2,8±0,7 | 2,9 | 3,1±0,4 | 33,3% | 33,3% |
| Женщины 36–66 лет | 0,1 | 2,00±1,03 | 2,1 | 3,7±0,5 | 57,1% | 28,6% |

Распределение исследуемых групп по уровню активации ЦНС на основе ПЗМР представлено на (рис. 2). Следует отметить, что доля испытуемых в группе девушек 19–20 лет со средним уровнем активации ЦНС составляет 16,6%, с высоким – 83,2%. В следующей возрастной группе (женщины 21–35 лет) доля испытуемых с высоким уровнем активации ЦНС снижается до 33,3% и 66,6%, что относится к среднему уровню. Женщины 36-66 лет имеют следующие показатели: низкий – 28,4%, средний – 28,4%, высокий – 14,2%.

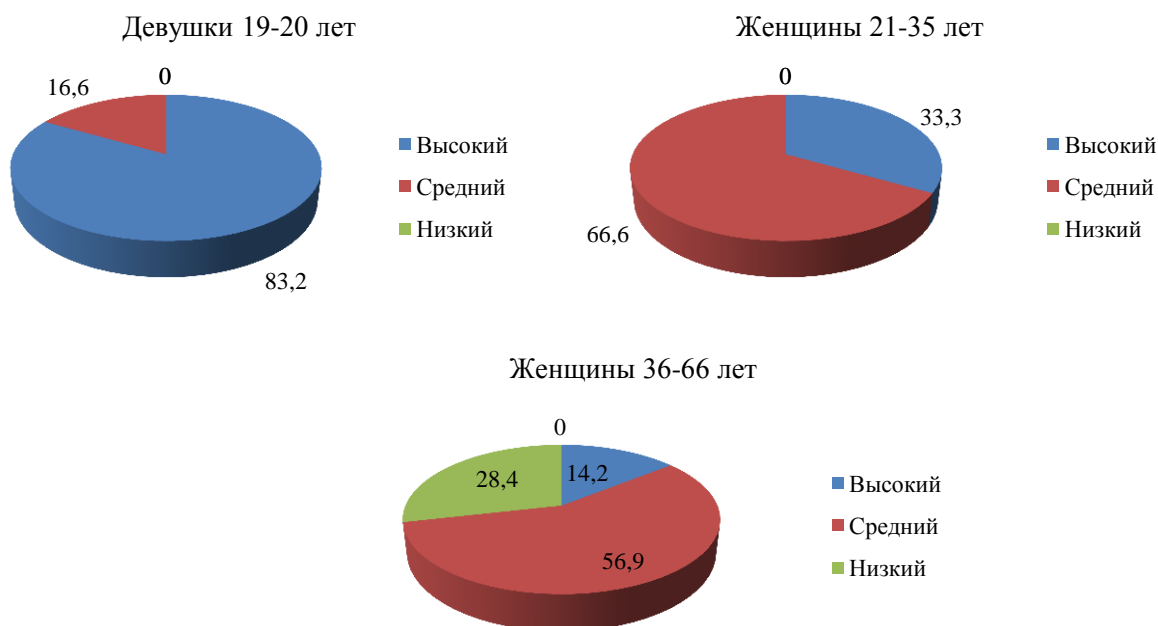


Рис. 2. Распределение исследуемых групп по уровню активации ЦНС (ПЗМР)

Таким образом, результаты проведенного сравнительного анализа функционального состояния ЦНС на основе тестов ПЗМР у женщин разных возрастных групп свидетельствуют о том, что с повышением возраста среднее время реакции увеличивается на 20 мс. Одновременно с этим показателем снижается стабильность двигательной реакции на сигнал. С возрастом отмечается снижение точности двигательной реакции, при этом все значения соответствуют среднему уровню точности выполнения двигательной реакции.

Литература

1. Айзман Р.И., Айзман Н.И., Лебедев А.В., Рубанович В.Б. Методика комплексной оценки физического и психофизического здоровья, физической подготовленности студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. Новосибирск, 2009. 100 с.
2. Байгужин П.А., Шибкова Д.З. Функциональное состояние центральной нервной системы при воздействии слабоструктурированной информации // Человек. Спорт. Медицина. 2017. Т. 17. С. 32-42.
3. Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культуры и спортом. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2015. 106 с.

© Трусей И.В., Масанова Г.Д., 2021

УДК 338.48 + 332.142.4

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/102>*Удалых С.К.**ORCID: 0000-0002-4916-5653, канд. экон. наук**Иркутское региональное отделение
Российской академии естественных наук,
г. Иркутск, Россия*

БАРЬЕРЫ И УГРОЗЫ ДЛЯ РОСТА ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА (РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ)

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования о барьерах и угрозах для ускоренного эффективного развития туристской индустрии на Байкальской природной территории – БПТ; проводится краткий анализ состояния и освещаются официальные перспективы индустрии туризма в Иркутской области, рассматриваются отдельные примеры и ситуации, препятствующие и угрожающие росту туристской отрасли, рекомендуются системные меры по устранению внутренних и внешних барьеров и угроз для индустрии туризма.

Ключевые слова: туризм, туристские ресурсы, Байкальская природная территория – БПТ, озеро Байкал, SWOT-анализ, барьеры и угрозы для развития, охрана природы, отходы производства, лесные пожары, лесное хозяйство.

*Udalykh S.K.**ORCID: 0000-0002-4916-5653, Ph.D.**Irkutsk regional Department Russian
Academy of natural Sciences,
Irkutsk, Russia*

BARRIERS AND THREATS TO THE GROWTH OF THE TOURISM INDUSTRY (REGIONAL ASPECT)

Annotation. The article presents the results of a study on barriers and threats to the accelerated effective development of the tourism industry in the Baikal Natural Territory-BPT; a brief analysis of the state and highlights the official prospects of the tourism industry in the Irkutsk region, considers individual examples and situations that hinder and threaten the growth of the tourism industry, recommends systematic measures to eliminate internal and external barriers and threats to the tourism industry.

Keyword: tourism, tourist resources, Baikal natural territory – BPT, Lake Baikal, SWOT analysis, barriers and threats to development, nature protection, industrial waste, forest fires, forestry.

Российская индустрия туризма и гостеприимства в последние годы входит в число важных и одновременно быстро растущих отраслей национальной экономики и социальной сферы. В стране и ее отдельных регионах имеются практически все природные, организационные и экономические условия для успешного развития туристской индустрии. Вместе с тем темпы роста отрасли сдерживаются в настоящее время и могут реально тормозиться в обозримом будущем, поэтому необходимо выявлять барьеры и угрозы развитию туристской индустрии и осуществлять комплексные меры для локализации или полного

устранения препятствий. Эти меры должны быть реализованы как на федеральном уровне, так и на отраслевом, региональных и корпоративных (фирменных) уровнях. Важное значение имеет оценка мировых барьеров и угроз, а также своевременное принятие государственных мер по снижению планетарных препятствий для развития российской индустрии туризма и гостеприимства.

Развитие этой важной отрасли тесно связано с национальными целями России. Указом Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 определены следующие национальные цели развития страны на период до 2030 года, имеющие прямое и косвенное отношение к развитию индустрии туризма и гостеприимства: сохранение населения, здоровье и благополучие людей; возможности для самореализации и развития талантов; комфортная и безопасная среда для жизни; достойный, эффективный труд и успешное предпринимательство; цифровая трансформация [1]. В рамках национальной цели «Комфортная и безопасная среда для жизни» предусмотрено: улучшение качества городской среды; развитие дорожной сети; создание устойчивой системы обращения с твердыми коммунальными отходами; снижение выбросов загрязняющих веществ; ликвидация опасных объектов накопленного вреда окружающей среде и экологическое оздоровление водных объектов, включая озеро Байкал.

Результаты исследования. 1. Несмотря на современные сложности мирового экономического состояния, Российская Федерация входит в число стран мира, в которых туристская индустрия традиционно является устойчивой сферой. В соответствии с этой ситуацией в ФЦП «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации» на 2019–2025 годы» определены 15 главных конкретных укрупненных приоритетных туристских направлений (дестинаций) огромной страны, которые реально привлекательны для иностранных и отечественных путешественников; важное место среди них занимает перспективное туристское направление «Байкал» (в это направление включены три субъекта РФ – Иркутская область, Республика Бурятия, Забайкальский край). Общий объем государственного финансирования для развития туризма на направлении «Сибирь» за 2019–2025 гг. определен сумме более 1,6 млрд. рублей [7].

В вышеуказанной ФЦП для дестинации «Байкал» предусмотрен лишь организованный экологический туризм; необходимо отметить, что для БПТ – это далеко не полный перечень специализаций: они на много шире. Природные ресурсы и уже состоявшийся и развивающийся турбизнес показывают, что на этой территории востребованы и вполне реальны такие виды туризма как деловой, историко-познавательный, медико-оздоровительный, детский, круизный, спортивный (в т. ч. горнолыжный, охотничий, рыболовный), событийный, сельский, промышленный, религиозный, архитектурный, литературный, музейный, туризм городской среды и др.

2. Необходимость расширения официального перечня видов туризма на БПТ подтверждена Международным туристическим бизнес-форумом «Время отдыхать на Байкале-2020» (был организован Агентством по туризму Иркутской области, Торгово-промышленная палата Восточной Сибири и Центром оказания услуг «Мой бизнес» при поддержке правительства Иркутской области. Бизнес-форум собрал на одной площадке ведущих российских и зарубежных экспертов и спикеров, представителей органов власти всех уровней, общероссийские профессиональные ассоциации индустрии туризма и сферы гостеприимства, крупнейших туроператоров, перевозчиков, туристические компании из России, Китая, Вьетнама, Монголии, Беларуси, Германии, Швейцарии и др.

3. В составе российских туристских регионов заметное место занимает БПТ, включающая Иркутскую область, Республику Бурятия и Забайкальский край. Некоторые

данные о деятельности туристской отрасли на важнейшей части БТП, т. е. Иркутской области представлены в нижеследующей таблице.

Таблица

Основные показатели деятельности туристской индустрии
Иркутской области за 2010 – 2020 гг. *

| Наименование показателя | 2010 | 2012 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Объем турпотока в область (тыс. чел.), из них: | 774,1 | 976,8 | 1411,5 | 1525,8 | 1597,8 | 1671,0 | 1829,8 | 938,0 |
| Количество иностранных туристов (тыс. чел.) | 70,8 | 75,8 | 128,8 | 156,8 | 211,0 | 295,3 | 367,8 | 54,1 |
| Количество рос-сийских туристов (тыс.чел.) | 703,3 | 901,0 | 1282,7 | 1369,0 | 1386,8 | 1375,7 | 1462,0 | 883,9 |
| Объем платных услуг в турист-ско-рекреацион-ной сфере, (млн. руб.), из них: | 3365,3 | 4123,4 | 4887,5 | 5370,6 | 5600,5 | 6478,6 | 6711,8 | 3413,2 |
| Туристские услуги (млн. руб.) | 1330,0 | 1370,0 | 1814,1 | 1957,5 | 2153,2 | 2415,0 | 2657,1 | 1756,0 |
| Санаторно-оздо-ровительные услуги (млн. руб.) | 971,7. | 1173,5 | 1308,3 | 1499,0 | 1299,1 | 1549,4 | 1590,4 | 509,1 |
| Услуги гостиниц и других средств размещения (млн. руб.) | 1063,6 | 1579,9 | 1765,1 | 1914,1 | 2148,2 | 2514,2 | 2464,3 | 1148,1 |
| Сумма налогов от деятельности гостиниц, ресторанов и турагентств в бюджет области (млн. руб.) | 237,1 | 258,3 | 599,7 | 643,3 | 759,2 | 869,9 | 991,5 | 885,8 |

Примечание: * таблица составлена автором по данным Агентства по туризму Иркутской области [4]

Как следует из таблицы, в последние годы (кроме 2020 г.) заметно улучшились показатели туриндустрии Иркутской области: выросло общее количество туристов; от деятельности турфирм и ресторанов в бюджет стало поступать больше налогов; повысился объем платных услуг. Из-за пандемии показатели существенно ухудшилась: в 2020 г. по сравнению с 2019 г. турпоток снизился на 48,7%, количество интуристов упало на 85,3%, объем платных услуг уменьшился на 49,1%, туристские услуги сократились на 33,9 %, услуги гостиниц и других средств размещения, санаторно-курортных организаций сократились на 58,3%; сумма налоговых поступлений снизилась на 10,7%.

По прогнозам правительства Иркутской области, турпоток в регионе к концу 2021 г. планируется вывести на уровень докризисного периода: в 2019 г. область посетили более 1,8 млн. туристов. К 2024 г. турпоток в Иркутскую область планируется увеличить до 3 млн. человек в год; доля туризма в валовом региональном продукте должна увеличиться до 1,5%.

4. Как в любой отрасли национальной экономики в российской туриндустрии отмечается система разнообразных объективных и субъективных барьеров и угроз, которые снижают возможности ускоренного развития, тормозят достижение задач, целей и целевых технико-экономических и социальных показателей. Использование известного из мировых научных и практических разработок в области теории организации и менеджмента метода SWOT-анализа позволяет системно и комплексно подойти к изучению барьеров и угроз. Такой метод рассматривает 4 ведущих сектора, комплексно охватывающих как деятельность отдельных турфирм и всей отрасли, так и регионов и государства в области туризма: «Сильные стороны», «Слабые стороны», «Возможности», «Барьеры, угрозы и опасности».

Сильные стороны комплекса – реальные явления, мероприятия, события и ситуации, которые способствуют росту туристского потока и повышению эффективности туристского бизнеса. Слабые стороны – реальные явления, мероприятия, события и ситуации, которые уменьшают число туристов и влияют на снижение эффективности туристской индустрии. Возможности – потенциальные и предстоящие, как правило, внешние явления, мероприятия, события и ситуации, которые могут реально содействовать увеличению туристского потока и повышению эффективности туристского бизнеса. Барьеры, угрозы и опасности – потенциальные и предстоящие, как правило, внешние, явления, мероприятия, события и ситуации, которые реально могут с определенной вероятностью снижать поток туристов и эффективность турбизнеса.

Основные барьеры и угрозы можно классифицировать на внутренние (корпоративные, отраслевые и федеральные) и внешние (идушие как от отдельных стран, группы и союзов стран; также выявились общие мировые угрозы).

Внутренние корпоративные (фирменные) барьеры и угрозы – это следующие:

- нарушения при организации сточных вод и вывоза отходов;
- нарушения земельного законодательства;
- нарушения законодательства о пожарной безопасности;
- забор воды из скважин без лицензии;
- строительство и ввод в действие строений без разрешительной документации и т. д.

К некоторым внутренним отраслевым относятся следующие барьеры и угрозы: это серьезные финансовые, организационно-управленческие и социальные проблемы, которые снижают эффективность этой отрасли. Некоторые из них нижеследующие:

- деятельность турфирм и весь технологический цикл (от производства турпродукта до его реализации) являются не надежными и не прозрачными;
- туристский рынок наполнен фирмами-однодневками;
- из-за отсутствия регулирования и низкой стоимости входа на рынке действует множество мошеннических фирм, которые обманывают туристов и ухудшают отношение клиентов к турбизнесу;
- ответственность турфирм перед потребителями пока низкая; нет должной защиты и гарантий качественного отдыха туристов;
- во многих сегментах турбизнеса используются серые схемы; бюджет недополучает доходы;
- в балансе турагентов возникают «провалы» и «финансовые дыры», поэтому средства от продажи новых туров идут на покрытие убытков от предыдущих продаж и внутренних расходов и др.

К некоторым внутренним федеральным барьерам и угрозам относятся, как минимум, нижеследующие:

- несовершенство нормативно-законодательной и организационно-распорядительной базы туристской индустрии;
- недостатки и упущения федерального менеджмента в области экономики и социальной сферы туристской индустрии и гостеприимности;
- не всегда обоснованные решения о менеджменте туристской индустрии (передача регулирования отрасли из одного федерального министерства в подчинение другому: Минспорта РФ, Минкультуры РФ, Минэкономразвития РФ);
- упущения в охране природы; низкие темпы утилизации вредных отходов ряда ранее закрытых предприятий; крупномасштабные лесные пожары; недостатки в реорганизации управления лесным хозяйством.

Выявлен ряд внешних барьеров и угроз для развития российской индустрии туризма; некоторые основные из них нижеследующие:

- система разнообразных санкций, вводимых в течение нескольких последних лет со стороны США и стран Европейского союза (ЕС) против России;
- возможное сооружение на р.Селенга (обеспечивает основной приток воды в Байкал) на территории Монголии до трех гидроэлектростанций, что по оценке российских специалистов может привести к сложной экологической ситуации на озере Байкал;
- угрозы и опасности представляют частные китайские фирмы, которые в хозяйственных целях агрессивно осваивают сибирские и дальневосточные территории России и самостоятельно организуют на этих территориях въездной туризм;
- мировая угроза и опасности различных массовых вирусных заболеваний на территории России.

Выводы и предложения.

1. Осуществить полный и открытый аудит выполнения федерального законодательства и директивных документов регионов БПТ об охране окружающей среды и о развитии туристской индустрии (Федеральный закон о туристской деятельности, Федеральный закон «Об охране озера Байкал», Указ Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», Национальный проект «Экология», Государственная программа РФ «Охрана окружающей среды», ФЦП «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019–2025 годы)», Федеральная целевая программа «Охрана озера Байкал и социально-экономическое развитие Байкальской природной территории на 2012-2020 годы», Федеральный проект «Сохранение озера Байкал» и др.). Как свидетельствует практика деятельности туризма, указанные основные директивные документы по развитию туристской индустрии в регионах БПТ не выполняются (исполнение проектных и программных заданий составляет от 10 до 60%). При этом о неисполнении заданий в медиапространстве публично говорится крайне мало и ответственные лица публично не отчитываются о своей деятельности и о причинах провалов.

2. Провести анализ выполнения специальных решений Правительства РФ о создании на БПТ двух особых экономических зон туристско-рекреационного типа – «Ворота Байкала» (Иркутская область) и «Байкальская гавань» (Республика Бурятия) [2 и 3]. Обе туристические зоны были официально созданы в 2007 г. с расчетом на привлечение миллионов туристов; в оба проекта реализуются крайне медленно, за 14 лет вложено по несколько миллиардов рублей, однако на сегодняшний период должного развития туристские объекты и их инфраструктура не получили. На основе анализа состояния создания указанных зон разработать меры по ускоренному формированию туристских объектов и их инфраструктуры.

3. Реализовать выдвинутое ранее совместное предложение Президента РФ В.В.Путина и руководства Иркутской области о проведении полноформатного «Года Байкала» [5]. Этот проект задумывался как полноценный федеральный, но был в 2021 г. проведен узко и локально – только в рамках Иркутской области (федеральные власти вместо «Года Байкала» официально объявили в 2021 г. другой проект – «Год науки и технологий»). Для проведения «Года Байкала» постановлением регионального правительства был утвержден соответствующий План мероприятий, который содержал меры лишь в рамках возможностей местной власти без участия федеральных органов, без федерального финансирования, без достижений задач, целей и целевых показателей федерального уровня. Учитывая то, что озеро Байкал является объектом мирового наследия, предлагается продолжить в 2022 г. проведение этого мирового мероприятия. Под это мероприятие предполагается выделение

существенных федеральных инвестиций в строительство жилья, объектов культуры, науки, образования, здравоохранения, очистных сооружений и прочих объектов БПТ.

4. Провести профессиональный и общественный конкурс проектов освоения берегов Байкала и его территорий. На настоящий период существует несколько как уже известных, так и мало известных для властей, специалистов, населения и общественности подобных проектов; поэтому необходимо на основе технико-экономического, экологического и социального анализа выбрать и предложить для освоения наиболее эффективный социальный и экологичный проект. Нами предлагается включение в состав конкурсных проектов, как минимум, три проекта: «Южное побережье Байкала», «Большой Байкал» и «Байкал: Великое озеро Великой страны». Кроме того, в перспективе нами предлагается на основе использования этих трех проектов и ранее созданных пока мало известных проектов создать сводный общенациональный уникальный проект «Туризм: Байкал и его территории»

Проект «Южное побережье Байкала»: разработан Байкальским банком Сбербанка совместно с Правительством Иркутской области, представителями и экспертами турбизнеса; представляет стратегию развития туризма в регионе. Для создания проекта составлена «дорожная карта», определен общий объем инвестиций – 22,4 млрд. рублей, составлено более 20 отдельных конкретных проектных разработок для малого, среднего и крупного бизнеса. Эти проектные разработки направлены как на создание инфраструктуры туристской территории, так на комплексное развитие сферы ее услуг. Целью общего проекта является увеличение турпотока в два раза (до 3,0 млн. человек в год) и рост в три раза средней суммы пребывания туриста в Иркутской области (до 1,5 млн. долларов).

Проект «Большой Байкал»: разработан госкорпорацией «Туризм.РФ» и представляет единый мастер-план для развития туризма в Иркутской области и Бурятии, который охватывает территорию в 385 тыс. квадратных километров с населением в 2,4 млн. человек. Развитие получают остров Ольхон, Тункинская долина, территории Иркутск-Тальцы, Байкальск-Выдрино и Турка-Горячинск. В указанных дух регионах планируется создать по 16 тыс. новых рабочих мест.

Проект «Байкал: Великое озеро Великой страны»: разработан Аналитическим центром при Правительстве РФ и является комплексным документом по сбалансированному обустройству прибайкальских и забайкальских территорий [6]. Проект (в отдельных документах называется также как проект «Уникальный Байкал») – пока единственный проект комплексного экологического и социально-экономического развития указанных территорий. К 2015 г. количество туристов достигнет 5 млн. человек в год, будет создано в сфере туризма 37,4 тыс. рабочих мест.

Общенациональный проект «Туризм: Байкал и его территории». В составе проекта предлагается разработка ряда направлений (составляющих):

- концепция комплексного туристско-рекреационного освоения байкальских территорий, в т. ч. прибрежных территории самого озера;
- мероприятия государства и бизнеса по дальнейшему повышению туристской и финансовой привлекательности Байкала и его территории («дорожная карта»);
- обоснование развития разных видов туризма на рассматриваемых территориях;
- развитие туризма в отдельных поселениях, особых природных и исторических местах; развитие туризма не только в южных частях, но в средних и северных частях;
- дальнейшее комплексное развитие инфраструктуры туристической индустрии;
- введение специального льготного режима для турбизнеса и его инфраструктуры (освобождение от налогов на прибыль, имущество, на землю; снижение страховых взносов).

Литература

1. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474. <https://clck.ru/Yy2WF>
2. Особая экономическая зона туристско-рекреационного типа Республики Бурятия «Байкальская гавань». Постановление Правительства РФ от 03.02.2007 г. № 68. <https://clck.ru/Yy2fG>
3. Особая экономическая зона туристско-рекреационного типа Иркутской области «Ворота Байкал». Постановление Правительства РФ от 03.02.2007 г. № 72. <https://base.garant.ru/12151858>
4. Отчет Агентства по туризму Иркутской области о проделанной работе за 2020 год <https://clck.ru/Yy2id>
5. Поручение Президента РФ о проведении года Байкала в России от 30.09.2020 г. № 1599. <https://clck.ru/Ss4vf>
6. Проектное предложение по направлению «Байкал: Великое озеро Великой страны». Аналитический центр при Правительстве РФ.
7. Федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации» на 2019–2025 годы». Распоряжение Правительства РФ от 05.05.2018 г. № 672-р. <https://clck.ru/Yy2wt>

© Удалых С.К., 2021

УДК 378:796-056.24

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/103>*Устыменко О.Н.**Марийский государственный университет,
г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл, Россия*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы актуальности развития адаптивной физической культуры в условиях современного вуза. Приведены основные положения, касающиеся проектирования технологии занятий адаптивной физической культурой в вузе. Перечислены основные проблемы развития адаптивной физической культуры в российской системе высшего образования. Описаны ход и результаты внедрения занятий по адаптивной физической культуре в Марийском государственном университете и доказана эффективность внедрения адаптивной физической культуры в работу вуза.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, студенты с нарушениями здоровья, адаптивная физическая культура.

*Ustymenko O.N.**Mari State University,
Yoshkar-Ola, Republic of Mari El, Russia*

CURRENT PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

Annotation. The article deals with the issues of the relevance of the development of adaptive physical culture in the conditions of a modern university. The main provisions concerning the design of the technology of adaptive physical culture classes at the university are given. The main problems of the development of adaptive physical culture in the Russian system of higher education are listed. The course and results of the introduction of adaptive physical culture classes at Mari State University are described and the effectiveness of the introduction of adaptive physical culture in the work of the university is proved.

Keywords: physical education of students, students with health disorders, adaptive physical culture.

Непременным атрибутом обучения в современных российских вузах, является физическое воспитание студентов, реализуемое на учебных занятиях по физической культуре, в спортивных клубах и секциях вуза. Занятия физической культурой в вузе обладают несомненной практической ценностью в силу того, что обеспечивают сохранение и поддержание здоровья студентов, поддержание их оптимального функционального состояния и работоспособности, способствуют ведению здорового образа жизни, адаптации студентов в условиях вуза, обеспечению физиологически необходимого уровня двигательной активности. Занятия физической культурой в вузе проводятся на всех факультетах, охватывая всех обучающихся в вузе студентов. В вузах разработаны и успешно применяются учебные программы по курсу «Физическая культура». Но, для того чтобы обеспечить положительный эффект от занятий физической культурой в вузе, они должны строиться с учетом возможностей здоровья студентов [2].

В настоящее время в российских вузах для обеспечения качества образования, для занятий по физической культуре, происходит разделение студентов на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы, в зависимости от состояния их здоровья. При этом, как показано в ряде проведенных в отечественной практике преподавания физической культуры в вузах, в последние годы наблюдается тенденция уменьшения количества студентов, занимающихся в основной группе, за счет роста числа студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам. Эта ситуация складывается на фоне увеличения заболеваемости студентов и снижения уровня их двигательной активности и физической подготовленности в целом [4]. Более того, современное высшее образование в России становится все более открытым и доступным для различных групп населения, в том числе – для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Повышение доступности высшего образования, привело к увеличению числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в вузах нашей страны. При этом, порядка 40% инвалидов, поступающих в вузы, способны к ведению активного образа жизни [3]. Динамика подобного роста, приведена на рисунке.

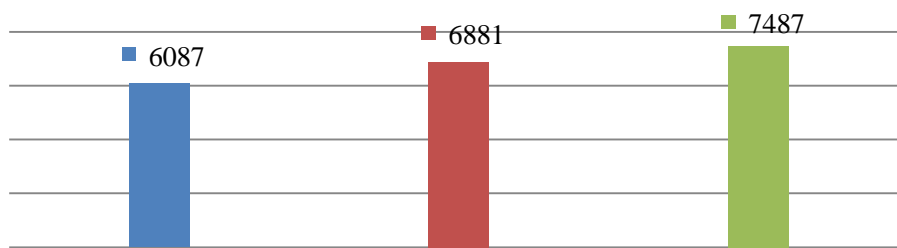


Рис. Рост числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, поступающих в вузы (чел.), по данным Министерства образования и науки Российской Федерации

Для современных вузов типично наличие значительного количества студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, эндокринной системы, органов дыхания, нарушениями зрения и заболеваниями опорно-двигательного аппарата, и другими соматическими заболеваниями. Решение вопроса о физическом воспитании этих групп студентов, лежит в области адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура ориентирована на физическое воспитание лиц с нарушениями здоровья различной степени тяжести и базируется на интеграции трех самостоятельных научно-практических дисциплин: непосредственно физической культуры, медицины и коррекционной педагогики, и, соответственно, предъявляет более широкие требования к организации занятий по физической культуре, а также к преподавателям, обеспечивающим проведение физкультурных занятий со студентами, использующими возможности адаптивной физической культуры [1].

Эффективное использование адаптивной физической культуры в условиях современных российских вузов, базируется на следующих факторах:

- необходимости всестороннего использования потенциала имеющихся в современной педагогической науке и практике личностно-развивающих, образовательных и коррекционных технологий;
- разработки методик, программ и технологий адаптивной физической культуры в вузе, на основе применения принципов системности, воспроизводимости, самоорганизации и саморегуляции, адекватности, а также принципов коррекционно-развивающего обучения и

адаптации средств физической культуры к индивидуальным возможностям студентов, обусловленных возможностями их здоровья.

Организационно-педагогическими условиями организации занятий по адаптивной физической культуре в вузе являются следующие:

- необходимость учета личностного и коррекционно-развивающего потенциала проводимых занятий;
- обеспечение методической подготовленности преподавателей физической культуры к применению средств и методов адаптивной физической культуры в работе со студентами, имеющими нарушения здоровья;
- проведение предварительной работы по определению специфических средств, методов и форм проведения занятий по адаптивной физической культуре в вузе, в соответствии с особенностями контингента студентов;
- предварительная разработка основного содержания учебных занятий по адаптивной физической культуре в вузе, с учетом особенностей здоровья студентов;
- разработка индивидуальных образовательных маршрутов для физического воспитания студентов с ограничениями здоровья, средствами адаптивной физической культуры в вузе;
- подбор средств и методов самостоятельных занятий адаптивной физической культурой студентов с нарушениями здоровья, в рамках их физического воспитания [6].

Многие реализуемые в нашей стране в последние годы проекты национального, федерального и регионального уровней, ориентированы на интеграцию в общество людей с нарушениями здоровья, предоставляя им не только права, но и возможности участия в различных проявлениях социальной жизни, в том числе – в физкультурно-спортивной деятельности. Физкультурные занятия для лиц с нарушениями здоровья, организуемые в виде занятий адаптивной физической культурой, способствуют их физической, медицинской, психологической и социальной реабилитации. Тем не менее, организация занятий адаптивной физической культурой в вузах, в настоящее время имеет ряд проблем. Это такие проблемы, как:

- недостаточный уровень методологической разработанности программ по адаптивной физической культуре;
- отсутствие либо ограниченность социально-экономических условий для реализации программ адаптивной физической культуры в ряде российских вузов;
- недостаточное понимание в обществе значения и важности адаптивной физической культуры;
- отсутствие или недостаточность у студентов с нарушениями здоровья к занятиям физической культурой и спортом (в том числе – адаптивной физической культурой);
- недостаточный уровень подготовленности большинства преподавателей физической культуры в вузах к разработке и проектированию занятий по адаптивной физической культуре в силу отсутствия у них медицинского образования [5].

Преодоление данных трудностей является актуальной задачей физического воспитания студентов в отечественных вузах.

В соответствии с актуальными потребностями общества в создании доступной образовательной среды в вузах, на базе Марийского государственного университета было осуществлено проектирование и внедрение в практику работы образовательного учреждения комплекса занятий по адаптивной физической культуре для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальной медицинской группе. Занятия адаптивной физической культурой проводились со студентами с нарушениями в области сердечно-

сосудистой и эндокринной системы, с болезнями органов дыхания и нарушениями зрения. В рамках проектирования образовательной технологии в области занятий адаптивной физической культурой в вузе, преподавателем выполнялись работы по:

- отбору и конструированию содержания занятий по адаптивной физической культуре в вузе;
- выбору средств, форм и методов организации занятий по адаптивной физической культуре.

С учетом обозначенных выше проблем развития адаптивной физической культуры в вузах нашей страны, в Марийском государственном университете проводилась дополнительная подготовка преподавателей физической культуры к проведению занятий адаптивной физической культурой со студентами с нарушениями здоровья. Для повышения мотивации студентов с нарушениями здоровья к физкультурно-спортивным занятиям, на проводимых занятиях по адаптивной физической культуре целенаправленно поддерживался комфортный психологический климат, проводились индивидуальные консультации со студентами с целью подбора наиболее приемлемых для них видов физкультурно-спортивной деятельности, на занятиях помимо стандартных физкультурных упражнений, используются элементы спортивных игр, доступных для студентов с нарушениями здоровья (например, бочче), или популярных видов физической культуры и спорта (например, пилатеса, йоги, стрейчинга и т. п.)

В разработке и проведении занятий по адаптивной физической культуре в вузе, были учтены особенности мотивации студентов с нарушениями здоровья к физкультурной деятельности и к самосовершенствованию в рамках коррекционно-развивающего обучения на занятиях по адаптивной физической культуре, способность к самообучению и самодиагностике, а также способность студентов к коррекции собственных ошибок в ходе адаптивного физического воспитания.

В процессе внедрения в практику работы вуза занятий по адаптивной физической культуре, проводилась стартовая и итоговая оценка уровня развития у студентов мотивации к занятиям адаптивной физической культурой, уровня развития основных физических качеств и степени удовлетворенности процессом физического воспитания в вузе. Сопоставление результатов стартовой и итоговой оценки указанных показателей, полученных группе студентов, занимавшихся адаптивной физической культурой в Марийском государственном университете в 2020–2021 учебном году, указало на наличие положительной динамики. Это показано в таблице.

Таблица

Рост показателей эффективности проведения занятий адаптивной физической культурой в вузе (в%)

| Показатель | Способ оценки | Рост показателя (в%) |
|--|---------------------------------|----------------------|
| Мотивация к занятиям АФК | Анкетирование | 74% |
| Удовлетворенность занятиями физ-рой в вузе | Анкетирование | 76% |
| Быстрота | Бег 30 м. | 11% |
| Сила | Поднимание ног в висе | 5% |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя | 18% |
| Ловкость | Челночный бег 3x10 м. | 9% |

Таким образом, был зафиксирован значительный рост удовлетворенности студентов с нарушениями здоровья занятиями физической культурой в вузе и их мотивации к занятиям

адаптивной физической культурой, а также произошел рост показателей физической подготовленности студентов с нарушениями здоровья. Это свидетельствует о значительных перспективах развития технологий адаптивной физической культуры в Марийском государственном университете как средства поддержания, сохранения и восстановления здоровья студентов, их адаптации и реабилитации, формирования стойкой мотивации к занятиям физической культурой, а также фактора повышения доступности образовательной среды для студентов, имеющих ограничения здоровья.

Литература

1. Кочура А.С., Низамова Д.Д. Адаптивная группа в вузе. Особенности занятий физической культурой // Наука и образование: новое время. 2019. № 2 (31). С. 392-395.
2. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е. Литвина Е.В., Вартанова Я.А. Роль адаптивной физической культуры в развитии личности студентов в педагогическом вузе // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 3 (76). С. 116-118.
3. Савельева О.В., Сергеева А.Э., Каримова С.В. Актуальность адаптивной физической культуры на современном этапе обучения в вузе // OlimPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2 (11). С. 56-58.
4. Семерханова Н.Ф. Элективный курс «Адаптивная физическая культура» в практике аграрного вуза // Символ науки: международный научный журнал. 2017. Т. 1. № 2. С. 174-175.
5. Шупленков О.В., Шупленков Н.О. Проблемы развития адаптивной физической культуры в вузе // Вестник научных конференций. 2018. № 10-2 (38). С. 122-123.
6. Эльгайтаров А.А., Енокаева С.С. Батчаева К.Х.Д., Петьков В.А. Принципы проектирования и условия реализации образовательных технологий в адаптивной физической культуре студентов вузов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 386-389.

© Устыменко О.Н., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/104>*Федорова Е.Ю.**ORCID: 0000-0002-6992-4282, д-р биол. наук;**Ершов Н.О.**Московский городской педагогический университет,
г. Москва, Россия*

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ОВЗ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СЛЕДЖ-ХОККЕЕМ

Исследования выполнены в рамках президентского гранта «Хоккей для незрячих»

Аннотация. В статье приведены результаты морфофункционального и психофизиологического тестирования юных хоккеистов с врожденным детским церебральным параличом, имеющих различный стаж систематических занятий адаптивным хоккеем. Показано, что занятия адаптивным хоккеем положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, повышая ее адаптационные резервы, что, безусловно, положительно сказывается в целом на физическом здоровье занимающихся.

Ключевые слова: адаптация, следж-хоккей, морфофункциональное тестирование, психофизиологическое тестирование.

*Fedorova E.Yu.**ORCID: 0000-0002-6992-4282, Ph.D.;**Ershov N.O.**Moscow City University,
Moscow, Russia*

FEATURES OF ADAPTATION OF ADOLESCENTS WITH DISABILITIES TO PHYSICAL LOADING IN THE PROCESS OF TRAINING HOCKEY

Annotation. The article presents the results of morphofunctional and psychophysiological testing of young hockey players with congenital cerebral palsy, who have different experience of systematic training in adaptive hockey. It has been shown that practicing adaptive hockey has a positive effect on the cardiovascular system, increasing its adaptive reserves, which, of course, has a positive effect on the physical health of those who go in for it.

Keywords: adaptation, sledge hockey, morphological and functional testing, psychophysiological testing.

Проблема адаптации необычайно широка и многогранна, охватывает сферу интересов биологов, физиологов и медиков: биология и экологическая физиология занимаются изучением видовой приспособляемости, физиология исследует индивидуальную адаптацию, ее формирование и механизмы [1, с. 381].

Представление об адаптивных особенностях человека, резервах организма, понимание механизмов нарушений его функций должно лежать в основе мышления каждого спортивного тренера, в частности, работающего со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья (<https://clck.ru/Yy3Uv>).

Особенности адаптации подростка к нагрузкам, обусловленные физиологическими процессами в активно развивающемся молодом организме, требуют от тренеров и спортивных врачей разработки специальных методик и программ тренировок, основанных на индивидуальных адаптационных возможностях организма и способствующих повышению уровня адаптации юных спортсменов, в частности с ОВЗ, к нагрузкам во время тренировок [2, с. 154].

С целью выявления воздействия систематических занятий адаптивным хоккеем на адаптационные возможности спортсменов-подростков с ОВЗ нами на базе АНО «Детская следж-хоккейная лига» были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ) юных хоккеистов с врожденным детским церебральным параличом, причем в КГ вошли спортсмены со стажем занятий до года, в ЭГ – более года.

Морфофункциональные и психофизиологические исследования юных спортсменов с ОВЗ проводились в условиях Лаборатории возможностей человека института естествознания и спортивных технологий МГПУ, а также на базе академии Спартак.

Анализ данных, полученных в результате антропометрического обследования игроков, показал имеющиеся различия по всем анализируемым показателям между представителями контрольных (стаж занятий адаптивным хоккеем менее года) и экспериментальных (занимающиеся больше года) групп (табл. 1).

Таблица 1

Характеристика антропометрических показателей следж-хоккеистов

| Показатель | КГ | ЭГ |
|--|-----------|-----------|
| Длина тела, см | 144±7,08 | 145,1±6,8 |
| Масса тела, кг | 37,72±5,5 | 41,12±6,6 |
| Обхват плеча, см | 23,9±1,2 | 25,3±1,06 |
| Обхват предплечья, см | 21,9±1,1 | 22,2±0,75 |
| Толщина кожно-жировой складки под лопаткой, мм | 12±3,2 | 11,5±2,6 |
| Толщина кожно-жировой складки предплечья, мм | 7,3±2,003 | 4,6±1,06 |
| Толщина кожно-жировой складки кисти, мм | 3,7±0,4 | 3,7±0,8 |
| Толщина кожно-жировой складки живота, мм | 13±3,03 | 8,6±1,5 |

Так, представители экспериментальной группы превосходят контрольную группу по такому показателю как длина тела спортсменов, составляет 0,76%, в то время как различия по массе тела равны 9,01%. Аналогичная закономерность наблюдается и по обхвату плеча – 5,9%, обхвату предплечья – 1,4% в пользу игроков экспериментальной группы.

Касаемо показателя «толщина кожно-жировых складок», то здесь отсутствуют различия по кистевым складкам, на остальных частях тела данный показатель предсказуемо выше у подростков, занимающихся следж-хоккеем меньше года, что связано с более высоким содержанием жировой прослойки в организме. Так, например, разница по складке под лопаткой составляет 4,35%, складке предплечья – 2,8%, складке на животе – 51,2%.

Показатели динамометрии правой и левой руки у спортсменов всех нозологий выше, чем у спортсменов контрольных групп. Так, различия по силе правой руки составили 7,8%, левой руки – 21,3. Аналогичная закономерность в пользу экспериментальных групп прослеживается и по ЖЕЛ; различия по данному показателю составили в группе следж-хоккеистов – 23,2%.

Таким образом, проведенные антропометрические измерения, в том числе динамометрия и спирометрия, свидетельствуют о более высоком уровне физического развития представителей экспериментальной группы, что безусловно связано с более высоким стажем занятий, дающим преимущество в выполнении различных элементов во время тренировочного и игрового процесса.

Как показало психофизиологическое тестирование спортсменов с ОВЗ между регистрируемыми показателями игроков контрольной (стаж менее года) и экспериментальной (стаж более года) групп (табл. 2).

Таблица 2

Характеристика зрительно-моторных реакций следж-хоккеистов

| Параметр | КГ | ЭГ |
|------------------------------------|------------------------------------|------------|
| Реакция на движущийся объект | | |
| Число опережений, шт. | 8,8±2,9 | 10,0±3,1 |
| Среднее число точных реакций, шт. | 0±0 | 0±0 |
| Число запаздываний, шт. | 12,2±2,9 | 11,2±2,1 |
| t -критерий | Ниже критического значения для F=8 | |
| Простая зрительно-моторная реакция | | |
| Уровень активации ЦНС | 1,4±0,7 | 1,4±0,6 |
| Среднее время реакции, мс | 199,8±81,5 | 129,8±43,0 |
| Уровень стабильности реакций | 1,8±0,8 | 2±0,9 |
| t -критерий | Ниже критического значения для F=8 | |
| Сложная зрительно-моторная реакция | | |
| Среднее время реакции, мс | 235,2±67,5 | 171,4±45,3 |
| Уровень стабильности реакций | 1,4±0,6 | 1,8±0,8 |
| t -критерий | Ниже критического значения для F=8 | |

Так, результаты тестирования следж-хоккеистов по методике РДО (определение времени реакции на движущийся объект) показали преобладание у игроков обеих групп числа запаздывающих реакций над числом опережающих, что свидетельствует о неуравновешенности нервных процессов с преобладанием процессов торможения. Однако, для игроков экспериментальной группы эта разница составляет лишь 12 %, в то время как у игроков контрольной группы – 38,6 %, что, безусловно, характеризует большую устойчивость ЦНС.

Аналогичная закономерность отмечена и в случае определения простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) и сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР) в группах следж-хоккеистов. Так, среднее время реакции в экспериментальной группе меньше по сравнению с контрольной на 35% в случае ПЗМР и на 27,3% – в случае СЗМР; в то время как уровень стабильности реакции, наоборот, выше на 11,1% и на 28,6% соответственно, что подтверждает ранее сделанные выводы. Различий по уровню активации ЦНС между группами не выявлено.

Полученные в ходе пульсометрии показатели, характеризующие уровень развития сердечно-сосудистой системы, свидетельствуют о том, что значение максимальной ЧСС в экспериментальной группе ниже показателя в контрольных группах на 2,5%; величина пульсового долга игроков в экспериментальной группе ниже (на 31,9%), чем в контрольной, что характеризует более высокую скорость восстановления.

Таким образом, исследования функционального состояния следж-хоккеистов, доказывают, что занятия адаптивным хоккеем положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, повышая ее адаптационные резервы, что, безусловно, положительно сказывается в целом на физическом здоровье занимающихся.

Поэтому можно с уверенностью сказать, что представители контрольной группы спустя определенное время занятий адаптивным хоккеем улучшат свои показатели частоты сердечных сокращений и пульсового долга, показатели же участников экспериментальных групп так же будут улучшаться, поскольку существует прямая зависимость между уровнем функционального состояния спортсменов с ОВЗ и стажем занятий адаптивным хоккеем.

Поскольку, морфофункциональные и психофизиологические показатели обследованных спортсменов с ОВЗ находятся в диапазоне средних значений для каждой возрастной группы (по литературным данным и нормативным значениям ВОЗ) детей без отклонений в состоянии здоровья и, к тому же, не занимающихся спортом, можно предположить, что двигательная активность в рамках занятий адаптивным хоккеем положительно влияет на физическое здоровье детей с ОВЗ.

Однако, выявленные нами различия между всеми изученными показателями контрольных и экспериментальных групп каждой нозологии нельзя считать достоверными, поскольку расчетный *t*-критерий Стьюдента меньше критического значения, что можно объяснить небольшой выборкой обследованного контингента (24 человека), в силу его специфичности, и предполагает проведение дальнейших исследований в данном направлении с привлечением спортсменов с ОВЗ других возрастных групп и большей численностью.

Литература

1. Горст В.Р., Быков И.А., Полуни И.Н., Горст Н.А. Золотые пропорции адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы: Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. №5. 2018. С. 380-384.
2. Нарзулаев С.Б., Сафронова И.Н., Петухов Н.А. Аспекты социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта // Вестник Том. гос. пед. ун-та, 2012. С. 154-160.

© Федорова Е.Ю., Еришов Н.О., 2021

УДК 378/372.879.6 : 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/105>**Филиппова С.Н.***д-р биол. наук;***Корольков А.Н.***канд. техн. наук;***Лукашина Е.Е., Ованесян И.***Московский государственный областной
университет, г. Мытищи, Россия*

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РФ

Аннотация. В статье рассматриваются пути преодоления кризисного состояния системы физического воспитания (ФВ) в образовательных учреждениях (ОУ) РФ с целью улучшения физической подготовленности обучающихся контингентов молодежи. Описан опыт скрининговых исследований учащейся молодежи с использованием аппаратно-программного комплекса «Варикард-Экспресс». Приводятся результаты и статистические оценки состояния регуляторных систем юношей и девушек.

Ключевые слова: здоровье, адаптация, физическое воспитание, студенты, факторы риска, вариабельность сердечного ритма, скрининг и мониторинг здоровья.

Filippova S.N., Ph.D.;**Korolkov A.N., Ph.D.;****Lukashina E.E.,****Ovanesian I.***Moscow State Regional University,
Mytishchi, Russia*

INNOVATIVE APPROACHES TO MANAGING PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Annotation. The article considers ways to overcome the crisis state of the physical education system in educational institutions of the Russian Federation in order to improve the physical fitness of studying youth contingents. The experience of screening studies of young students using hardware and software complex “Varikard-Express” is described. The results and statistical assessments of the regulatory systems of boys and girls are presented.

Keywords: health, adaptation, physical education, students, risk factors, heart rate variability, health screening and monitoring.

ФВ призвано в современных условиях нарастающих рисков, приводящих к падению показателей здоровья молодых контингентов, затормозить и остановить эти негативные процессы и послужить драйвером его восстановления и развития [3]. Повышенное внимание антропологов, физиологов и педагогов к проблемам здоровья детей, подростков и молодежи, получающих образование, объясняется негативными трендами его изменения последние 30 лет, что влияет на ухудшение демографической ситуации в РФ. Здоровье следующих

поколений граждан РФ выступает как важнейший социальный приоритет государства, семьи, ОУ.

Определение регуляторных механизмов здоровья и его основы адаптации являются интенсивно развивающимися областями изучения жизнедеятельности детей и молодежи [1, 6]. Важно подчеркнуть, что донозологическая диагностика уровней здоровья и адаптации с использованием методов скрининга и мониторинга не является медицинским установлением диагноза, а относится к педагогическим методам детерминации функционального состояния организма, уровня (класса) здоровья и потенциала адаптации и ее резервов у обучающихся в ОУ [2, 6]. Это создает возможность развивать подходы к управлению ФВ в ОУ.

Цель. Экспериментальное обоснование инновационного подхода к управлению ФВ в ОУ.

Организация исследования. Обзор современной научной литературы по данной проблематике позволил разработать новые подходы в работе с организованными контингентами, обучающихся в ОУ. Они основаны на: экспресс-оценке текущего состояния студентов, использование индивидуально-типологических показателей при определении содержания занятий, мониторинг с помощью донозологической диагностики результатов занятий [2; 5]. Для определения состояния обучающихся в ОУ студентов 1 курса спортивного вуза 61 девушка и 83 юноши, включающую на 3-х минутную регистрацию электрокардиограммы (ЭКГ) и математическую оценку показателей variability ритма сердца (ВСР) аппаратно-программным комплексом (АПК) «Варикард-Экспресс» [4].

В работе применяли 2 расчетных показателя анализа ВСР: 1.показатель активности регуляторных систем (РС) организма (ПАРС), выражает количественную оценку функционального состояния (ФС) организма. Классы ПАРС:

1–3 единицы (ед.) – «физиологическая норма».

4–5 ед. – «донозологическое» состояние напряжения, мобилизация ресурсов для адаптации к среде

6–7 ед. – «преморбидное» состояние, значительное напряжение РС, неудовлетворительная адаптация к среде.

8–10 ед. – «срыв адаптации», истощение РС

2. Стресс-индекс (СИ) отражает напряжение РС и психоэмоциональных процессов под влиянием неблагоприятных факторов.

30–120 баллов – «норма».

120–250 баллов – «компенсированный дистресс», начальное напряжение РС ,

250–400 баллов – «умеренный дистресс», напряжение РС

400–800 баллов – «выраженный дистресс» сильное напряжение РС, повышающее риски нарушений

800–1200 баллов – «сильно выраженный дистресс» сверхсильное напряжение РС, повышающее риски нарушений здоровья

Методом ВСР оценивали состояние регуляторных система 144 студентов-первокурсников в возрасте 17–18,5 лет.

Осуществлялась обработка полученных данных методами описательной статистики и корреляционного анализа. Проверка статистической значимости справедливости нулевых гипотез осуществлялась при уровне $\alpha=0.05$. Применялись стандартные статистические пакеты MicrosoftOfficeExcel, Stadia 8.0/prof и SPSSStatistics 17.0.

Результаты исследования и их обсуждение. Адаптация, здоровье и механизмы их регуляции являются центральными понятиями естественно-научного знания, изучающего

проблемы онтогенеза человека на всех его возрастных этапах. В процессе онтогенеза происходит становление и формирование регуляторных механизмов организма.

Естественным, природосообразным организму интенсивно растущего человека (по Я.А. Коменскому) средством развития здоровья является движение, различные виды двигательной активности, которая обеспечивается ФВ в ОУ. Однако, изменение образа жизни студенческой молодежи в компьютерно-цифровую эпоху привело к негативному влиянию на их жизнедеятельность с одной стороны избыточных информационно насыщенных учебных нагрузок, а с другой стороны гипокинезии (малоподвижности). Кроме того, коммерциализация образования приводит к повышению психоэмоционального напряжения обучающихся из-за необходимости совмещать работу с учебой, что приводит к дефициту времени и риску неуспеваемости.

На рисунке 1 представлены описательные статистики распределений девушек и юношей по показателю стресс индекса, который характеризует активность механизмов симпатической регуляции, состояние центрального контура регуляции [2]. «Этот показатель вычисляется на основании анализа графика распределения кардиоинтервалов - гистограммы. Активация центрального контура, усиление симпатической регуляции во время нагрузки проявляется стабилизацией ритма, уменьшением разброса длительностей кардиоинтервалов, увеличением количества однотипных по длительности интервалов (рост амплитуды моды числа интервалов соответствующих значению моды – наиболее часто встречаемому значению)» [2].

В результате проведенного корреляционного анализа было установлено, что стресс индекс имеет статистически значимые положительные корреляции с такими показателями как ритм и частота сердечных сокращений, амплитуда моды распределения кардиоинтервалов, и имеет отрицательную линейную зависимость с показателем активности парасимпатического звена вегетативной регуляции.

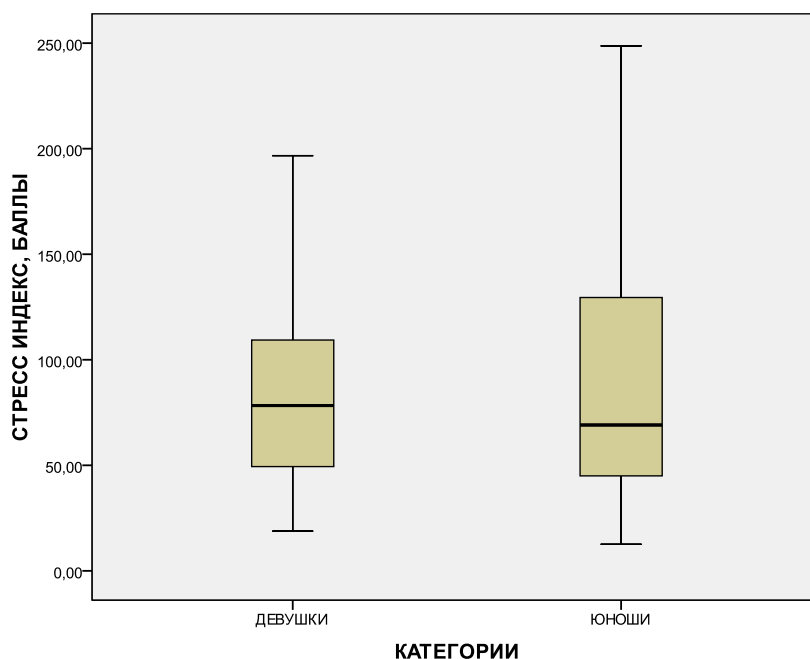


Рис. 1. Описательные статистики распределений юношей и девушек по стресс индексу (индекс активности механизмов симпатической регуляции)

В результате статистических сравнений установлено, что, несмотря на отсутствие статистически значимых различий в медианах стресс индекса у юношей и девушек,

регуляторные системы (РС) девушек испытывает по выборке большее напряжение, чем РС юношей. Это является статистической тенденцией по критерию Вилкоксона ($\alpha=0.1$). Вместе с тем стресс индекс юношей имеет статистически значимые более выраженные вариации, чем тот же показатель у девушек (по критерию Ансари-Бредли), что выражается в гораздо большем квартильном размахе этого показателя (рис. 1).

Рисунок 2 иллюстрирует распределение юношей и девушек по показателю активности регуляторных систем (ПАРС). Этот показатель имеет статистически значимые положительные корреляции с ритмом сердца, величиной ЧСС, низкочастотной компонентой биений сердца и индексом централизации, т.е. «количественной характеристикой соотношений между центральным и автономным контурами регуляции сердечного ритма» [2; 6].

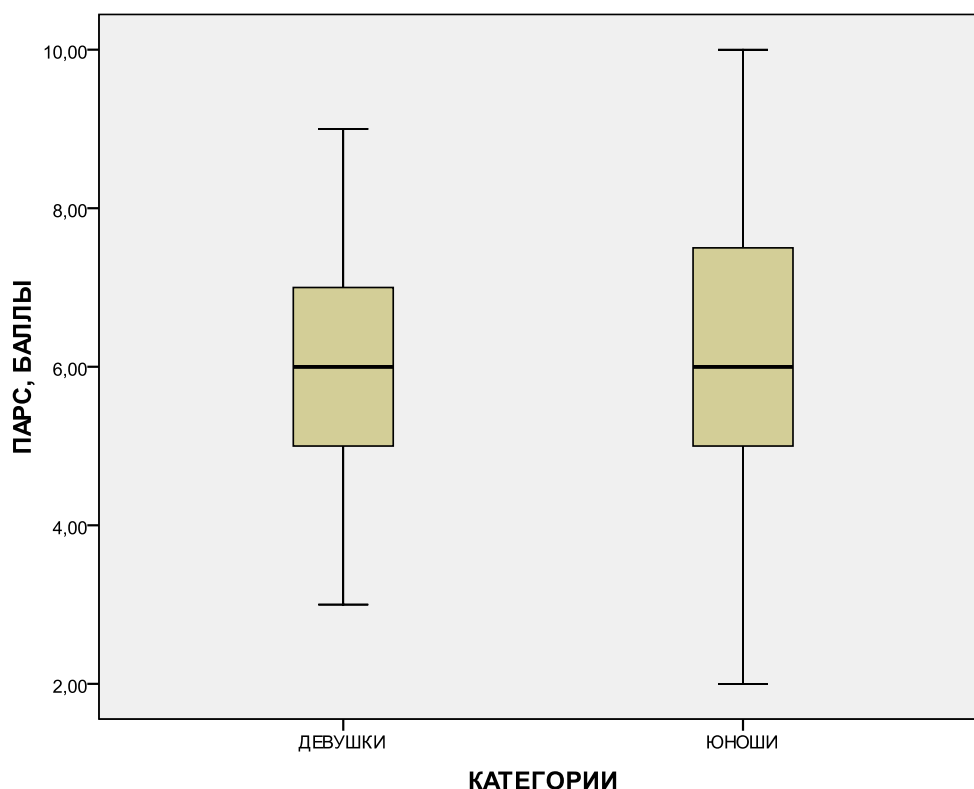


Рис. 2. Описательные статистики распределений юношей и девушек по показателю активности регуляторных систем

Количественные статистические оценки данных ПАРС не выявляют различий в медианах и квартильных широтах распределений у девушек и юношей. Однако для этих групп, выделенных на основе учета фактора пола обучающихся, установлено «преморбидное» донологическое состояние с выраженным напряжением РС, что проявляется в неудовлетворительной адаптации к учебной среде. Значение медиан ПАРС равно 6. При этом значительная часть юношей (70%), в отличие от девушек (60%), близка к состоянию истощения РС и срыву адаптации.

Выводы. Полученные данные о регуляторных механизмах адаптации и здоровья могут служить научно-методической основой для развития физического воспитания.

Занятия по дисциплине «физическая культура» с использованием программ ФГОС3+ в вузе не приводят к профилактике дезадаптации под влиянием учебных нагрузок у 2/3 обучающихся, что требует изменений в занятиях ФК с учетом фактора пола.

Выявлена более выраженная устойчивость девушек к комплексу факторов учебной среды, вызывающих повышенные стрессорные реакции у юношей.

Инновационный метод ВСП, реализованный в ПАК «Варикард» позволяет проводить мониторинг обучающихся для:

1. Оценки индивидуального состояния регуляторных механизмов здоровья, адаптации;
2. Определения эффективности используемых профилактических и оздоровительных программ физического воспитания;
3. Повышения управляемости процессом ФВ обучающихся при использования новых цифровых программно-компьютерных методов (ПАК «Варикард») в ОУ среднего профессионального и высшего образования.

Литература

1. Батоцыренова Т.Е., Миронова Ю.А., Блохин М.М., Олейник М.М. Донозологический подход к оценке уровня здоровья // Физическая культура, спорт, наука и образование: Сб. трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию каф. Физического воспитания и спорта МГУ им. М.В. Ломоносова. М.: Изд-во МГУ, 2019. С. 71-75.
2. Казначеев В.П., Баевский Р.М. Индивидуальные особенности адаптационных реакций у человека и проблема донозологической диагностики // Адаптация и проблемы общей патологии. Новосибирск: Наука, 1974. Т. 2. С. 9-13.
3. Филиппова С.Н. Новая физкультура в школе. М.: ООО СПМ-Индустрия, 2019. 179 с.
4. Семенов Ю.Н. Комплекс для переработки кардиоинтервалов и анализа variability сердечного ритма «Варикард 2.51». Руководство к эксплуатации. ИВНМТ. Рамена, 2014. 303 с.
5. Филиппова С.Н., Переверзева Э.В., Федина Р.Г., Белых С.И. Здоровый образ жизни как проявление культуры здоровья человека Вестник Российской Международной Академии туризма. 2016. Сходня: № 4. С. 128-139.
6. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография. Ижевск: УдГУ, 2009. 255 с.

© Филиппова С.Н., Корольков А.Н., Лукашина Е.Е., Ованесян И., 2021

УДК 371.7

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/106>*Фихтер О.В.**Средняя школа № 23,
г. Нижневартовск, Россия*

К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ

Аннотация. Современное состояние системы школьного образования требует пристального внимания к содержанию и организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в условиях образовательного учреждения. Классическая система физического воспитания нуждается в расширении границ физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с целью обеспечения необходимого уровня физического состояния обучающихся в школе.

Ключевые слова: физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная работа, спортивная деятельность, школьники.

*Fikhter O.V.**Secondary school № 23,
Nizhnevartovsk, Russia*

TO THE QUESTION OF THE EFFICIENCY OF THE ORGANIZATION OF HEALTHY HEALTH AND SPORTS ACTIVITIES AT SCHOOL

Annotation. The current state of the school education system requires close attention to the content and organization of physical culture, health and sports activities in an educational institution. The classical system of physical education needs to expand the boundaries of physical culture and health and sports work in order to ensure the required level of physical condition of students at school.

Keywords: physical education, physical culture and health improvement work, sports activity, schoolchildren.

В современном мире все больше осознают необходимость роли физической культуры и спорта, как фактора совершенствования человека и общества. Общеизвестно, что вовлеченность большинства населения в массовое физкультурно-спортивное движение, а также успешные выступления спортсменов на международных аренах являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы нации. В России физическая культура и спорт стали, предметом национальной гордости, сплоченности и национальной идеей, способствующей дальнейшему развитию государства и здорового общества [8, с. 240; 9, с. 54].

Физическому воспитанию детей и подростков в общеобразовательной школе сейчас уделяется большое внимание. Это необходимо для повышения эффективности решения задач формирования здорового образа жизни детей и подростков, увеличения двигательного потенциала школьников, становления необходимых жизненно важных умений и навыков [4, с. 354; 5, с. 107].

В условиях современной российской школы физического воспитания большое значение придается двигательному режиму обучающихся в школе. От его грамотной

организации во многом зависят уровень здоровья и работоспособности детей и подростков. Рациональный двигательный режим обучающихся должен включать различные виды физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в школе. Системное чередование их с уроками обеспечивает значительный уровень двигательной активности, снижает утомление обучающихся и повышает эффективность учебной работы [2, с. 97; 7, с. 187].

Например, на сегодняшний день накоплен опыт внедрения спортизированных форм занятий, которые позволяют не только существенно повысить уровень физической подготовленности школьников, но и главным образом поменять отношение обучающихся к двигательной активности [1, с. 15; 6, с. 72].

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями обучающихся принадлежит физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.

Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движений и, если обучающиеся дополнительно не будут заниматься физической культурой и спортом, это может повлечь за собой приостановку в развитии его моторики.

В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления обучающихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, как правило, должны охватывать всех обучающихся каждой школы.

Цель спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирование навыков и развитие мотивации обучающихся к выбору здорового образа жизни.

Рассматривая педагогические аспекты организации двигательного режима, следует в первую очередь иметь в виду содержание и методику проведения его элементов. В ряде исследований отмечается роль правильной организации двигательного режима и насыщения его различными формами физкультурных занятий для формирования у школьников потребности в занятиях физическими упражнениями. Подчеркивается важность умелого проведения гимнастики до занятий, физкультурных минут, игр на перемене для повышения активности обучающихся и их интереса к физическому воспитанию [3, с. 63].

Комплексное использование всех видов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности обеспечивает эффективность оптимального режима при условии применения рациональных современных технологий. Систематическое проведение физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня оказывает благоприятное воздействие на динамику умственной работоспособности обучающихся в течение учебного года. При этом, у обучающихся значительно повышается двигательная активность, повышается уровень физической работоспособности и двигательной подготовленности.

Рассматриваемые в статье вопросы организации внеурочной деятельности и внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе свидетельствуют о многосторонности форм и методов данной работы. Постоянно проводимая работа требует значительного труда всего педагогического коллектива школы,

в особенности учителей физической культуры, как начинающих свой путь в профессии, так и педагогов-новаторов.

Поэтому, важнейшим направлением в проведении многообразных физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий должно быть активное и заинтересованное участие, прежде всего самих школьников различного возраста. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий не должна быть стихийной, а точно продуманной работой всего слаженного творческого коллектива общеобразовательной школы. Ее следует регулярно координировать администрацией, учителями физического воспитания, педагогами-организаторами. В системную работу должен включиться весь педагогический арсенал сотрудников школы. Такие мероприятия должны стать еще более плодотворными и эффективными, если она будет тесно взаимосвязана и подкреплена внешкольными формами физического воспитания самих обучающихся.

Основным принципом, обуславливающим специфику занятий с обучающимися во внеурочное время, является свобода в выборе форм и направлений данных занятий. Важно, чтобы обучающимся был предоставлен выбор кружков или спортивных секций.

Поскольку весьма острой проблемой является укрепление и сохранение здоровья детей, то на первый план в свободный от учёбы день выходит организация физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, имеющей целью формирование ценностного отношения к собственному здоровью, физической культуре и спорту, здоровому образу и стилю жизни.

Осуществление комплексного подхода к воспитанию требует, чтобы при организации всех мероприятий решалась бы не только одна профильная задача, важно, чтобы каждое мероприятие решало максимум воспитательных задач. При выборе содержания, форм организаций всегда необходимо соблюдать принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Важным условием действенности всех видов воспитательной работы является обеспечение их единства, преемственности и взаимодействия.

В результате проведенного анкетирования учителей физической культуры, работающих в г. Нижневартовске, было выявлено, что из опрошенных нами учителей: 91% имеют высшее образование, 11% имеют среднее специальное образование. Трудовой стаж учителей физической культуры в общеобразовательной школе составил: 2% менее трех лет, 33% до десяти лет, 65% опрошенных педагогов имеют стаж педагогической деятельности более двадцати лет. На вопросы: «Участвуете ли Вы в разработке спортивно-массовых мероприятий?» положительно ответили 100% опрошенных учителей.

Все учителя физической культуры регулярно принимают участие в судействе спортивных соревнований, а также в проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий школы. На вопрос «Существует ли возможность проведения спортивно-массовых мероприятий вне территории школы (туристические базы, бассейны и т. д.?)» «да» ответили – 84%, «нет» ответили – 16%.

Таким образом, необходим дальнейший поиск эффективных способов организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в школе, которые принесут новизну и повысят интерес обучающихся в школе детей и подростков.

Литература

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. 112 с.

2. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Автоматизированная система текущего контроля и управления физической подготовленностью обучающихся на основе требований комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 96-98.
3. Крылова Т.И. Образ жизни для сохранения и укрепления здоровья // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Омск: Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2021. С. 60-64.
4. Курамшин Ю.Ф. Проблемы модернизации физического воспитания учащейся молодежи // Здоровье - основа человеческого потенциала - проблемы и пути их решения. СПб.: Изд-во: СПбГПУ, 2011. Т. 6. № 1. С. 353-354.
5. Лубышева Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе. М.: Теория и практика физической культуры, 2009. 168 с.
6. Пащенко Л.Г., Красникова О.С. Анализ применяемых учителями физической культуры современных образовательных технологий // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 12-13 февраля 2015 года. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2015. С. 186-188.
7. Пащенко Л.Г., Красникова О.С., Коричко Ю.В. Отношение родителей школьников к семейному физическому воспитанию // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 3. С. 71-76.
8. Пащенко Л.Г., Красникова О.С., Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н. Использование современных педагогических технологий учителями физической культуры в профессиональной деятельности // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014. № 3-2. С. 238-241.
9. Фонарев Д.В. Использование инновационной технологии спортивно ориентированного физического воспитания в средних общеобразовательных учреждениях. Чайковский: ЧГИФК, 2003. 71 с.
10. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Педагогический контроль физической подготовленности обучающихся на основе применения онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО» // Физическая культура в школе. 2020. № 2. С. 16-21.

© Фухтер О.В., 2021

УДК 796.078

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/107>**Чеботарев А.В.**

канд. пед. наук;

Старкина Л.А., Губин А.А., Фабричных Ю.Д.

ORCID: 0000-0002-9100-2399,

*Липецкий государственный педагогический
университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского,
г. Липецк, Россия*

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ СТАТИСТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного факторного анализа статистических показателей развития физической культуры и спорта в Липецкой области. Проведенный анализ показывает развитие физической культуры и спорта в области, а также роль Липецкой области в развитии физической культуры и спорта в России.

Ключевые слова: факторный анализ, статистические показатели, физическая культура, спорт.

Chebotarev A. V.

Ph.D.;

Starkina L.A., Gubin A.A., Fabrichnykh Y.D.

ORCID: 0000-0002-9100-2399

*Lipetsk State Pedagogical
University named after P. P. Semenov-Tyan-Shanskiy,
Lipetsk, Russia*

FACTOR ANALYSIS OF STATISTICAL INDICATORS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT DEVELOPMENT IN LIPETSK REGION

Annotation. The article presents the results of the conducted factor analysis of statistical indicators of the development of physical culture and sports in the Lipetsk region. The analysis shows the development of physical culture and sports in the region, as well as the role of the Lipetsk region in the development of physical culture and sports in Russia.

Keywords: factor analysis, statistical indicators, physical culture, sports.

Развитие физической культуры и спорта в Липецкой области является одной из основных задач нашего региона. В настоящее время физической культуре и спорту уделяется большое внимание. С каждым годом все больше людей стараются вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Многие дети, глядя на знаменитых спортсменов, мечтают повторить их подвиги и стать спортсменом высшего класса [4, с. 3]. Анализ деятельности в области физической культуры и спорта осуществляется на основании федеральных статистических наблюдений, предоставляемыми организациями, которые относятся к сфере физической культуры и спорта. На основании различных статистических наблюдений, мы можем отслеживать уровень развития физической культуры и спорта в регионе [2, с. 203].

Цель исследования – выявить динамику показателей физического развития на основе годовой формы федерального статистического наблюдения № 5-ФК «Сведения по подготовке спортивного резерва».

Методы и организация исследования. При организации и проведении исследования нами использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов;
- математико-статистические методы.

На основании изученных статистических отчетов нами был взят за основу годовая форма федерального статистического наблюдения № 5-ФК «Сведения по подготовке спортивного резерва». Изучив данный статистический отчет, мы выбрали показатели, по которым можно определить динамику развития физической культуры и спорта в Липецкой области, а также сравнить показатели области и России и узнать роль региона в развитии физической культуры и спорта в России [1, с. 186].

Таблица

Показатели развития отрасли «Физическая культура и спорт»
в Липецкой области в период 2016–2020 гг.

| № п/п | Наименование показателя | Значение показателя (по годам) | | | | |
|-------|--|--------------------------------|---------|---------|---------|--------|
| | | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 |
| | Количество занимающихся, чел | 27849 | 28974 | 29674 | 30135 | 30886 |
| 1 | Количество организаций, осуществляющие спортивную подготовку | 38 | 39 | 39 | 40 | 41 |
| 2 | Спортивные разряды и звания (всего), чел | 5392 | 5700 | 6508 | 6205 | 3754 |
| 3 | ЗМС – абсолютное значение | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 4 | ЗМС – среднее значение | 0,026 | 0 | 0,026 | 0 | 0,024 |
| 5 | МСМК – абсолютное значение | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 6 | МСМК – среднее значение | 0,026 | 0,077 | 0,077 | 0,075 | 0,098 |
| 7 | МС – абсолютное значение | 31 | 38 | 24 | 28 | 26 |
| 8 | МС – среднее значение | 0,816 | 0,974 | 0,615 | 0,700 | 0,634 |
| 9 | КМС – абсолютное значение | 224 | 205 | 147 | 182 | 81 |
| 10 | КМС – среднее значение | 5,895 | 5,256 | 3,769 | 4,550 | 1,976 |
| 11 | 1 разряд – абсолютное значение | 251 | 259 | 292 | 326 | 130 |
| 12 | 1 разряд – среднее значение | 6,605 | 6,641 | 7,487 | 8,150 | 3,171 |
| 13 | Другие разряды – абсолютное значение | 4884 | 5195 | 6041 | 5666 | 3512 |
| 14 | Другие разряды – среднее значение | 128,526 | 133,205 | 154,897 | 141,650 | 85,659 |
| 15 | Спортивные разряды и звания по олимпийским видам спорта (всего), чел – абсолютное значение | 4986 | 5298 | 6037 | 5735 | 3403 |
| 16 | Спортивные разряды и звания по олимпийским видам спорта (всего), чел – среднее значение | 0,008 | 0,007 | 0,006 | 0,007 | 0,012 |
| 17 | ЗМС – абсолютное значение | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 18 | ЗМС – среднее значение | 0,026 | 0 | 0,026 | 0 | 0,024 |
| 19 | МСМК – абсолютное значение | 0 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| 20 | МСМК – среднее значение | 0 | 0,077 | 0,077 | 0,050 | 0,098 |
| 21 | МС – абсолютное значение | 27 | 33 | 23 | 25 | 25 |
| 22 | МС – среднее значение | 0,711 | 0,846 | 0,590 | 0,625 | 0,610 |

| № п/п | Наименование показателя | Значение показателя (по годам) | | | | |
|-------|--|--------------------------------|---------|---------|---------|--------|
| | | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 |
| 23 | КМС – абсолютное значение | 194 | 169 | 125 | 157 | 65 |
| 24 | КМС – среднее значение | 5,105 | 4,333 | 3,205 | 3,925 | 1,585 |
| 25 | 1 разряд – абсолютное значение | 244 | 255 | 278 | 306 | 119 |
| 26 | 1 разряд – среднее значение | 6,421 | 6,538 | 7,128 | 7,650 | 2,902 |
| 27 | Другие разряды – абсолютное значение | 4520 | 4838 | 5607 | 5245 | 3189 |
| 28 | Другие разряды – среднее значение | 118,947 | 124,051 | 143,769 | 131,125 | 77,780 |
| 29 | Спортивные разряды и звания по неолимпийским видам спорта (всего), чел – абсолютное значение | 406 | 402 | 471 | 470 | 351 |
| 30 | Спортивные разряды и звания по неолимпийским видам спорта (всего), чел – среднее значение | 0,094 | 0,097 | 0,083 | 0,085 | 0,117 |
| 31 | ЗМС – абсолютное значение | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 32 | ЗМС – среднее значение | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 33 | МСМК – абсолютное значение | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 34 | МСМК – среднее значение | 0,026 | 0 | 0 | 0,025 | 0 |
| 35 | МС – абсолютное значение | 4 | 5 | 1 | 3 | 1 |
| 36 | МС – среднее значение | 0,105 | 0,128 | 0,026 | 0,075 | 0,024 |
| 37 | КМС – абсолютное значение | 30 | 36 | 22 | 25 | 16 |
| 38 | КМС – среднее значение | 0,789 | 0,923 | 0,564 | 0,625 | 0,390 |
| 39 | 1 разряд – абсолютное значение | 7 | 4 | 14 | 20 | 11 |
| 40 | 1 разряд – среднее значение | 0,184 | 0,103 | 0,359 | 0,500 | 0,268 |
| 41 | Другие разряды – абсолютное значение | 364 | 357 | 434 | 421 | 323 |
| 42 | Другие разряды – среднее значение | 9,579 | 9,154 | 11,128 | 10,525 | 7,878 |
| 43 | Общее количество тренеров, чел – абсолютное значение | 724 | 724 | 756 | 746 | 552 |
| 44 | Общее количество тренеров, чел – среднее значение | 0,052 | 0,054 | 0,052 | 0,054 | 0,074 |
| 45 | Тренеры по олимпийским видам спорта, чел – абсолютное значение | 674 | 669 | 701 | 692 | 506 |
| 46 | Тренеры по олимпийским видам спорта, чел – среднее значение | 17,737 | 17,154 | 17,974 | 17,300 | 12,341 |
| 47 | Тренеры по неолимпийским видам спорта, чел – абсолютное значение | 50 | 55 | 55 | 54 | 46 |
| 48 | Тренеры по неолимпийским видам спорта, чел – среднее значение | 1,316 | 1,410 | 1,410 | 1,350 | 1,122 |
| 49 | Общее количество спортивных сооружений – абсолютное значение | 312 | 319 | 338 | 372 | 382 |
| 50 | Общее количество спортивных сооружений – среднее значение | 8,211 | 8,179 | 8,667 | 9,300 | 9,317 |

Согласно данным показателям мы наблюдаем, что количество спортивных школ, осуществляющие спортивную подготовку с каждым годом растет. Следовательно, общее количество занимающихся по программам спортивной подготовки имеет положительную динамику. Общее количество разрядов до 2019 возрастало, в 2020 году произошел небольшой спад. Это связано с тем, что в связи с новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) были отменены ряд соревнований, и спортсмены в данном году не смогли выступить в

полном объеме. Зато с каждым годом увеличивалось количество присвоенных званий «Мастер спорта международного класса». Благодаря положительной динамике спортивно-массовых разрядов можно сказать, что в Липецкой области кроме олимпийских видов спорта, активно развиваются неолимпийские виды спорта. Количество тренерского состава имеет непостоянную динамику, как в олимпийских видах спорта, так и в неолимпийских. В рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография» одной из основных задач стоит привлечение к регулярным занятиям спортом не менее 70% россиян, следовательно, для этого необходимо создать все необходимые условия [3, с. 5]. Так, с каждым годом мы наблюдаем рост спортивных сооружений в Липецкой области [3, с. 17]. Исходя из этого можно сделать вывод, что спорт и физическая культура с каждым годом несет положительную динамику, и имеет развитие.

Для того чтобы узнать какую роль играет Липецкая область в развитии физической культуры и спорта в России, мы взяли следующие показатели статистического наблюдения № 5-ФК «Сведения по подготовке спортивного резерва»:

- количество занимающихся по программам спортивной подготовки;
- количество организаций, осуществляющих спортивную подготовку;
- общее количество спортивных разрядов и званий.

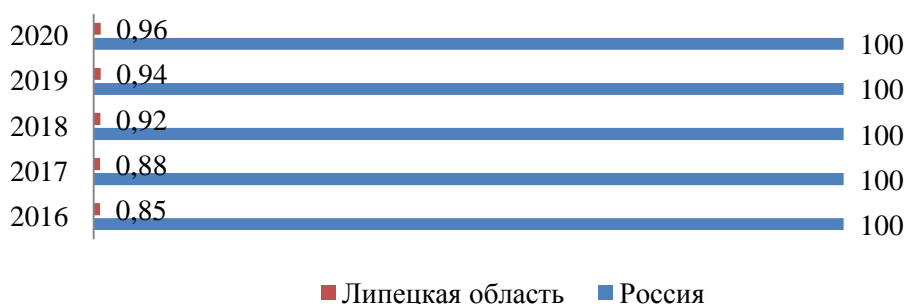


Рис. 1. Занимающиеся по программам спортивной подготовки, %

Согласно данной диаграмме мы наблюдаем небольшой процент занимающихся от общего числа занимающихся по России, что составляет от 0,85% (27 849 чел.) до 0,96% (30 886 чел.). Но, несмотря на небольшой рост показателя, стоит отметить, что Липецкая область с каждым годом все больше привлекает людей к занятиям физической культурой и спортом.



Рис. 2. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, %

Исходя из проведенного исследования, мы видим, что процент организаций, осуществляющих спортивную подготовку, незначительно увеличился только к 2020 году. Он

составил 0,8% (41 организация). С 2016 по 2019 года практически не было никаких изменений, а это означает, что количество данных спортивных организаций не изменялось.



Рис. 3. Присвоенные спортивные разряды и звания, %

На данной диаграмме мы наблюдаем нестабильные показатели. С 2016 по 2018 год процент присвоенных спортивных разрядов и званий значительно увеличивался с 0,78% (5 392 чел.) до 0,92% (6 508 чел.). В 2019 году произошел небольшой спад и процент уменьшился до 0,86, что составляет 6 205 человек. В 2020 году показатель незначительно увеличился до 0,87% (3 754 чел.).

В результате проведенного нами исследования мы выяснили, что показатели физического развития на основе годовой формы федерального статистического наблюдения № 5-ФК «Сведения по подготовке спортивного резерва» имеют положительную динамику, а также Липецкая область играет незначительную роль в развитии физической культуры и спорта в России.

Литература

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах. М.: Сов. спорт, 2013. 186 с.
2. Сурин Д.И., Усачев Н.А. Статистический анализ развития физической культуры и спорта в г. о. Тольятти // Тольятти. 2018. № 429. С. 203-209.
3. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» // Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30. М., 2015.
4. Филимонова С.И., Страдзе А.Э., Столов И.И., Корольков А.Н. Главные детерминанты управления подготовкой спортивного резерва в пространстве физической культуры и спорта (факторный анализ) // Культура физическая и здоровье. М., 2017. С. 3-6.
5. Щенникова М.Ю., Петров С.И. Подготовка кадров для спорта: современное состояние и развитие // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Волгоград, 2017. С. 203-211.

© Чеботарев А.В., Старкина Л.А., Губин А.А., Фабричных Ю.Д., 2021

УДК 796.011.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/108>**Чеботарев А.В.***канд. пед. наук;***Чеботарева А.А., Бахтиярова Т.В., Сарафанова А.Н.***ORCID: 0000-0002-1274-3333**Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия*

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ С ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ МБОУДО «ГДЮЦ «СПОРТИВНЫЙ»

Аннотация. Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-аэробике с детьми в условиях МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный», направленная на решение актуальной проблемы – недостатка в практике работы методических разработок, направленных на достоверный прирост физических показателей занимающихся в условиях учреждений дополнительного образования.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, технология, физкультурно-оздоровительные занятия.

Chebotarev A. V.*Ph.D.;***Chebotareva A. A., Bakhtiarova T. V., Sarafanova A. N.***ORCID: 0000-0002-1274-3333**Lipetsk State Pedagogical University
named P. P. Semenov-Tyan-Shanskiy, Lipetsk, Russia*

TECHNOLOGY OF ORGANIZATION AND CARRYING OUT PHYSICAL AND RECREATIONAL ACTIVITIES FITNESS AEROBIC WITH CHILDREN IN THE CONDITIONS OF MBOUDO “GDYUTS “SPORTS”

Annotation. The technology of organizing and conducting physical culture and health-improving fitness classes with children in the conditions of MBOUDO “GDYUTS” Sportivny, aimed at solving an urgent problem – a lack of methodological developments in the practice of working, aimed at a reliable increase in physical indicators of trainees.

Keywords: fitness-aerobics, technology, physical culture and health-improving classes.

Образ жизни современных детей характеризуется недостаточной двигательной активностью. Результатом снижения двигательной активности является ухудшение состояния здоровья и производительности труда. Чтобы восполнить эту физиологическую потребность в движении, существуют учреждения дополнительного образования детей. Учреждение дополнительного образования детей – тип образовательного учреждения в Российской Федерации, основная цель которого – развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства [2, с. 158].

В современных условиях данный тип образовательных учреждений играет уникальную роль в системе образования. Они служат задачам обеспечения необходимых

условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей в возрасте от 6 до 18 лет, позволяют адаптировать детей к жизни в обществе, формируют общую культуру, позволяют организовать содержательный досуг [1, с. 23].

Несмотря на доступность занятий, следует выделить организационные недочеты: нечеткая организованность занятий, быстрая потеря интереса у занимающихся, отсутствие индивидуального подхода в обучении новым двигательным действиям, отсутствие дифференцированного подхода к нагрузке на занятия. Для эффективного формирования двигательных качеств необходимо создавать такие условия, чтобы занятия давали положительную динамику в развитии физических качеств у занимающихся [3, с. 12].

Актуальность области исследования и выявленные недочеты, позволили выявить проблему исследования: как повысить качество проведения и организации занятий фитнес-аэробикой с детьми в условиях МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»?

В этой связи целью исследования стало совершенствование технологии организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми в условиях МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный».

В ходе исследования выявлялось предположение о том, что по сравнению с традиционными подходами, применение инновационных подходов при организации и проведении занятий по фитнес-аэробике в условиях МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный» позволит достоверно повысить показатели физического развития занимающихся.

Для решения поставленных в работе задач исследовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; контрольные испытания; математико-статистические методы обработки полученных данных.

В эксперименте принимали участие дети младшего школьного возраста от 6 до 11 лет в количестве 30 человек. Все участники были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

За время практического исследования было проведено всего 98 занятий. В сентябре 18, в октябре 17, в ноябре 16, в декабре 19, в январе 13, в феврале 15.

Занятия по фитнес-аэробике проводились в контрольной группе два раза в неделю: понедельник, среда с 15:40 до 17:10.

Занятия по фитнес-аэробике проводились в экспериментальной группе два раза в неделю: вторник, четверг с 15:40 до 17:10.

Тестирование проводилось дважды (сентябрь, февраль) на базе МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный». Количество испытуемых на всем протяжении эксперимента оставалось неизменным.

В контрольной группе занятия проводились по принципу: пришла, отвела занятие, ушла. Если задавались вопросы в ходе или после тренировки – отвечала на них.

В экспериментальной группе в работе мы использовали следующие подходы:

создание группы в социальной сети, где систематически выкладывается полезная информация для детей и родителей;

предварительное ознакомление занимающихся с программой тренировочного занятия;

консультирование детей и родителей «перед» и «после» занятия по интересующим вопросам.

В результате анализа научно-методической литературы, бесед с ведущими педагогами МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный», а также личного опыта авторов статьи, были созданы конспекты для проведения занятий, направленные на улучшение физических показателей занимающихся.

Основными формами организации занятий по фитнес-аэробике являются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях изучается история происхождения фитнес-аэробики, техника выполнения упражнений, правила по использованию оборудования для практических занятий. На практических занятиях отрабатываются теоретические знания, отрабатывается техника выполнения упражнений, развиваются физические качества. При организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-аэробике с детьми младшего школьного возраста использовались следующие общепедагогические принципы: сознательности и активности; наглядности; доступности; индивидуализации. Из специфических принципов физического воспитания применялись принципы: непрерывности процесса физического воспитания; системного чередования нагрузки и отдыха; постепенности; возрастной адекватности направлений физического воспитания. В процессе обучения занимающихся двигательным действиям применялись общепедагогические методы (словесный, наглядный) и специфические (строго регламентированный, целостного и расчлененного обучения, переменный, игровой). Основным средством для проведения занятий по фитнес-аэробике с занимающимися были физические упражнения. В результате проведенного исследования были получены результаты, которые представлены в таблице.

Таблица

Изменения показателей физического развития и двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста

| Показатель | Ед. Изм. | Сентябрь 2020 г. | | P | Февраль 2021 г. | | P |
|---|----------|------------------|----------------|--------|-----------------|----------------|--------|
| | | Контр. Группа | Экспер. группа | | Контр. группа | Экспер. группа | |
| Рост | см | 127,7±2,3 | 128,2±2,8 | P>0,05 | 130,3±2,2 | 131,0±2,8 | P>0,05 |
| Вес | кг | 26,0±1,1 | 28,7±1,3 | P>0,05 | 28,0±1,0 | 29,4±1,3 | P>0,05 |
| ЧСС в покое | уд/мин | 100,4±1,4 | 98,4±1,8 | P>0,05 | 96,4±1,4 | 93,3±0,9 | P>0,05 |
| ЖЕЛ в покое | мл | 1340,0±77,0 | 1453,3±130,9 | P>0,05 | 1420,0±69,3 | 1600,0±115,5 | P>0,05 |
| Поднимание туловища за 30 секунд | раз | 6,9±0,5 | 6,9±0,8 | P>0,05 | 11,3±0,7 | 13,5±0,9 | P<0,05 |
| Бег 10 метров с места | сек | 2,7±0,1 | 2,6±0,1 | P>0,05 | 2,6±0,1 | 2,5±0,1 | P>0,05 |
| Бег челночный | сек | 10,9±0,2 | 11,0±0,2 | P>0,05 | 10,5±0,2 | 10,0±0,1 | P>0,05 |
| Прыжок в длину с места | см | 119,6±4,2 | 126,1±6,2 | P>0,05 | 128,5±3,2 | 142,1±4,2 | P<0,05 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | раз | 5,7±1,1 | 6,9±1,0 | P>0,05 | 9,9±1,2 | 13,2±1,0 | P<0,05 |
| Наклон вперед из положения стоя | раз | 1,3±1,5 | 2,1±1,4 | P>0,05 | 2,5±1,5 | 6,6±1,2 | P<0,05 |
| Непрерывное пробегание дистанции | м | 648,7±46,2 | 686,0±43,9 | P>0,05 | 814,7±40,8 | 979,3±50,8 | P<0,05 |
| Метание мяча (1 кг) двумя руками из положения «сидя ноги врозь» | см | 217,1±20,3 | 251,5±28,0 | P>0,05 | 235,1±17,3 | 308,3±25,3 | P<0,05 |

Исследование изменения роста тела указывают на положительные изменения по данному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 1,9%, то в экспериментальной группе улучшение составило 2,1%. Не смотря на положительную динамику результата в экспериментальной группе, согласно t-критерия Стьюдента, различия результатов между группами носят случайный характер, т. е. группы не отличаются по исследуемому показателю.

Проведенные в ходе эксперимента исследования изменения веса тела указывают на положительные изменения поданному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 4,4%, то в экспериментальной группе улучшение составило 3,4%. Не смотря на более высокую положительную динамику результата в контрольной группе, различия результатов между группами носят случайный характер, т. е. группы не отличаются по исследуемому показателю.

Проведенные в ходе эксперимента исследования изменения ЧСС в покое указывают на положительные изменения поданному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 4,1%, то в экспериментальной группе улучшение составило 5,5%. Не смотря на положительную динамику результата в экспериментальной группе, согласно t-критерия Стьюдента, различия результатов между группами носят случайный характер, т.е. группы не отличаются по исследуемому показателю.

Исследования изменения ЖЕЛ указывают на положительные изменения по данному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 5,6%, то в экспериментальной группе улучшение составило 9,1%. Не смотря на более высокую положительную динамику результата в экспериментальной группе, согласно t-критерия Стьюдента, различия результатов между группами носят случайный характер, т.е. группы не отличаются по исследуемому показателю.

Проведенные в ходе эксперимента исследования изменения скоростно-силовых качеств мышц брюшного пресса (поднимание туловища за 30 секунд) указывают на положительные изменения поданному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 38,9%, то в экспериментальной группе улучшение составило 48,9%. В данном тесте положительная динамика результата экспериментальной группы согласно t-критерия Стьюдента, несет достоверный характер.

Проведенные в ходе эксперимента исследования изменения скоростных качеств в беге 10 метров указывают на положительные изменения поданному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 3,8%, то в экспериментальной группе улучшение составило 4,0%. Не смотря на положительную динамику результата в экспериментальной группе, согласно t-критерия Стьюдента, различия результатов между группами носят случайный характер, т.е. группы не отличаются по исследуемому показателю.

Проведенные в ходе эксперимента исследования изменения координационных качеств в челночном беге указывают на положительные изменения поданному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 3,8%, то в экспериментальной группе улучшение составило 10,0%. Не смотря на более высокую положительную динамику результата в экспериментальной группе, согласно t-критерия Стьюдента, различия результатов между группами носят случайный характер, т. е. группы не отличаются по исследуемому показателю.

Проведенные в ходе эксперимента исследования изменения взрывной силы в прыжке в длину с места указывают на положительные изменения поданному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 6,9%, то в экспериментальной

группе улучшение составило 11,2%. В данном тесте положительная динамика результата экспериментальной группы согласно t-критерия Стьюдента, несет достоверный характер.

Проведенные в ходе эксперимента исследования изменения скоростно-силовых качеств мышц верхнего плечевого пояса (сгибание – разгибание рук в упоре лежа) указывают на положительные изменения поданному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 39,0%, то в экспериментальной группе улучшение составило 47,7%. В данном тесте положительная динамика результата экспериментальной группы согласно t-критерия Стьюдента, несет достоверный характер.

Проведенные в ходе эксперимента исследования изменения гибкости (наклон вперед из положения стоя) указывают на положительные изменения поданному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 48,0%, то в экспериментальной группе улучшение составило 68,1%. В данном тесте положительная динамика результата экспериментальной группы согласно t-критерия Стьюдента, несет достоверный характер.

Проведенные в ходе эксперимента исследования изменения выносливости (непрерывное пробегание дистанции) указывают на положительные изменения поданному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 15,9%, то в экспериментальной группе улучшение составило 29,9%. В данном тесте положительная динамика результата экспериментальной группы согласно t-критерия Стьюдента, несет достоверный характер.

Проведенные в ходе эксперимента исследования изменения силовых качеств мышц спины (метание мяча (1 кг.) двумя руками из положения «сед ноги врозь») указывают на положительные изменения поданному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 7,6%, то в экспериментальной группе улучшение составило 18,4%. В данном тесте положительная динамика результата экспериментальной группы согласно t-критерия Стьюдента, несет достоверный характер.

Таким образом, в ходе применения инновационных подходов при организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-аэробике с детьми в условиях МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный», были получены результаты констатирующие, что у детей, которые занимались в экспериментальной группе, произошли по сравнению с участниками контрольной группы изменения по всем тестам. Несмотря на это, согласно t-критерия Стьюдента, не все показатели несут достоверный характер. Статистически достоверные показатели только в следующих тестах: поднятие туловища за 30 секунд, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя, непрерывное пробегание дистанции.

Недостоверность различий средних показателей на фоне высокого прироста результатов мы связываем:

- во-первых, с возрастными особенностями тестируемых (6-11 лет);
- во-вторых, с непродолжительным временем исследования;
- в-третьих, с возможными методическими просчетами при составлении комплексов по фитнес-аэробике и их применения на практике в условиях МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»;
- в-четвертых, с несистематическим посещением детей физкультурно-оздоровительных занятий.

Несмотря на выявленные трудности, полученные в ходе исследования результаты позволяют говорить о том, по сравнению с традиционными подходами, применение инновационных подходов при организации и проведении занятий по фитнес-аэробике в

условиях МБОУДО ГДЮЦ «Спортивный» позволит повысить показатели физического развития занимающихся.

Литература

1. Березина В.А. Дополнительное образование детей как средство их творческого развития: Дисс. ... канд. наук. М., 2002. 38 с.

2. Иванова Г.В., Хуснутдинова А.М. Специфика организации фитнес-центра для детей и подростков в условиях дополнительного образования // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Улан-Удэ. 2017. С. 157-168.

3. Черепов Е.А. Интеграция общего и дополнительного физического воспитания в школе на основе создания межшкольного спортивного клуба // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М., 2015. № 1. С. 22-25.

© Чеботарев А.В., Чеботарева А.А., Бахтиярова Т.В., Сарафанова А.Н., 2021

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/109>*Шайтанова Е.А.*

ORCID: 0000-0003-2261-9966;

*Балакина-Шлега О.Е.**Спортивная школа Нижневартовского района,
пгт. Излучинск, Нижневартовский район, Россия*

ПОСЛЕДСТВИЯ СГОНКИ ВЕСА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Аннотация. В статье представлены данные о влиянии на организм сгонки веса посредством применения бани, диет, а также мочегонных препаратов у спортсменов, занимающихся различными видами спортивных единоборств.

Ключевые слова: спорт; единоборства; сгонка; бокс; каратэ.

Shaitanova E.A.

ORCID: 0000-0003-2261-9966;

*Balakina-Shlega O.E.**Sports school of Nizhnevartovsk district,
Izvitinsk, Nizhnevartovsky district, Russia*

CONSEQUENCES OF WEIGHT LOSS IN MARTIAL ARTS

Annotation. the article presents data on the effect of weight loss on the body through the use of baths, diets, as well as diuretics in athletes engaged in various types of martial arts.

Keywords: sport; martial arts; driving; boxing; karate.

В наше время существует огромное множество видов спортивных единоборств. Среди них мы можем отметить самые известные и распространенные, которые, ко всему прочему, смогли завоевать любовь зрителей и спортсменов во всем мире. Каждый из этих видов спорта обладает некоторыми особенностями, которые и отличают их от всех остальных единоборств. Самые известные из них – дзюдо, самбо, бокс и все его разновидности, каратэ, сумо, бои без правил. Каратэ является самым известным видом спортивных единоборств. Он был разработан как метод защиты без оружия. Долгое время каратэ не был включен в список программы Олимпийских игр из-за высокого травматизма, а так же в связи с конфликтами школ и федераций каратэ и невозможностью согласования ими общих правил. Однако с 2017 года каратэ является Олимпийским видом. Каратэ действительно очень травматичный вид спорта в частности благодаря довольно жестким и сложным приемам, что позволяет ему иметь множество противников и сторонников во многих странах.

Дзюдо как вид спорта популярен не только в Японии, но по всему миру. Изначальной целью развития дзюдо было не столько соревнование, сколько поддержка боевого духа. Дзюдо же, в отличие от каратэ, напротив является самым менее травматичным видом спорта, потому что его цель - выполнение приемов, а не нанесение ущерба. В случае владения спортсменом-дзюдоистом техники безопасности при выполнении приемов практически невозможно получить травму даже при борьбе с сильнейшими спортсменами.

Бокс – довольно безопасный вид кулачного боя. Существует мнение, что бокс как вид спорта берет свое начало еще в Древней Греции. Он включает в себя множество категорий, в

каждой из которых есть чемпионы. Атмосферой бокс максимально схож с реальной дракой на улице.

Бои без правил – очень популярное единоборство, поражающее своей зрелищностью. Бойцы боев без правил очень развиты физически, у них прокачаны такие навыки, как сила, ловкость, скорость реакции и, конечно же, выносливость. В последнее время в боях без правил так же могут соревноваться женщины.

В ходе выступления на соревнованиях спортсменам необходимо держать вес в рамках определенных весовых категорий. Для соответствия параметров массы тела необходимым категориям, спортсмены прибегают к употреблению различного рода фармакологических препаратов (диуретики или мочегонные препараты), которые в настоящее время запрещены медицинской комиссией Международного Олимпийского Комитета. Но остаются актуальными способы сгонки веса диетами и банями (саунами) [3; 4]. Для полного понимания отрицательного влияния сгонки веса на организм следует тщательно рассмотреть воздействие этих методов.

В ходе сгонки веса при помощи бани или фармакологических препаратов организм спортсменов теряет значительное количество воды, гликогена, микроэлементов, витаминов и других полезных веществ. Дегидратация, или обезвоживание, организма категорически отрицательно влияет на организм: настроение становится раздражительным, часто наблюдаются нарушения режима сна, велика возможность перебоев в работе желудочно-кишечного тракта, возникают судороги в мышцах, соответственно снижается сила мышц и проявляется общая заторможенность. Спортсмены, злоупотребляющие сгонкой веса, часто страдают фурункулезом, болями в области печени, изменениями в работе сердечно-сосудистой системы [1].

Ограничение количества и калорийности пищи, недостаточное поступление белка в организм боксера приводят к усиленному распаду белка собственной ткани, что, в свою очередь, приводит к отрицательному азотистому балансу. Развивается гипопроотеинемия, которая характеризуется уменьшением содержания белка в сыворотке крови (его количество снижается до 3–5% при норме 6–8,2%). Гипопроотеинемия вызывает отеки (голодный отек). Это случается при переходе жидкости из крови в ткани. Первыми, как мы поняли, страдают белки крови, далее под удар попадают белки мышц и кожи, а вне заключительной стадии страдают белки головного мозга и сердца.

Показателем истощения запасов белка в организме может служить уменьшение содержания мочевины в моче (в норме 20–35 грамм в сутки).

Печень – важный участник процесса обмена веществ и свертываемости крови, синтезирует белок крови, имеет свойство фильтровать вредные вещества в организме. Функции печени – накопление питательных веществ и витаминов, выработка желчи, способствующей расщеплению и усвоению жиров. Большинство спортсменов-единоборцев, прибегающих к сгонке веса, подвержены заболеваниям печени. Данные заболевания чаще всего вызваны белководицитной диетой, которая способствует печеночным болям и снижению иммунитета. Интенсивные физические нагрузки, которые приводят к гипоксемии (снижению содержания кислорода в крови), и при помощи ударной дозы фармакологических препаратов (в частности анаболиков), происходит нарушения синтеза белка [2].

Медицинские наблюдения за сгонкой веса в течении длительного времени показали, что снижение массы тела при помощи бани, голодания, фармакологии отрицательно воздействует на организмы спортсменов, в ходе чего так же снижается общая работоспособность, так как результат применения данных методов – резкое и длительное обезвоживание организма [1].

Лучший метод стабилизации веса в период подготовки к соревнованиям – правильное питание с подсчетом КБЖУ в сочетании со стандартными тренировками. В этом случае необходима не отмена каких-либо пищевых продуктов, а ограничение количества калорий и прием белковых добавок, микроэлементов и солей. В ходе подготовки так же следует избегать употребления острой и соленой пищи. Питаться следует часто и небольшими порциями. Применение мочегонных препаратов возможно исключительно под строгим присмотром врача и с предварительным введением микроэлементов и солей, при помощи внутривенного введения аминокислот, электролитов, солей, витаминов и глюкозы. Категорически противопоказано сгонять вес юным спортсменам [1].

Литература

1. Геселевич В.А. Регулирование веса спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1967. 70 с.
2. Дмитриев Р.М., Арацилов М.С. Особенности подготовки борцов, снижающих вес. Спортивная борьба. Ежегодник. 1989.
3. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975. 335 с.
4. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. М.: Просвещение, 1991. 191 с.
5. Полева Н.В. Зависимость проявления силы от веса тела спортсмена // Физическая культура и спорт в системе образования: Сб. материалов IX Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск, 2006. С. 236-242.
6. Проскурина И.К. Биохимия. М.: Владос-Пресс, 2003. 240 с.

© Шайтанова Е.А., Балакина-Шлега О.Е., 2021

УДК 796.011.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/110>

*Шакирзянов И.Р., Галеев А.Р., канд. пед. наук
Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия*

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Аннотация. В статье излагается значимость занятий лыжной подготовкой для развития двигательных качеств детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание подрастающего поколения в нашей стране на протяжении последних лет остаётся главной заботой государства. Всё более высокие требования предъявляются к детям старшего школьного возраста. Подростки испытывают серьёзный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствии сформированной приверженности к здоровому образу жизни. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии их физического и психического здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, лыжная подготовка, двигательные качества, старший школьный возраст, здоровье.

*Shakirzyanov I.R., Galeev A.R., Ph.D.
Nizhnevartovsk State University,
Nizhnevartovsk, Russia*

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES IN CHILDREN OF SENIOR SCHOOL AGE ENGAGED IN SKIING

Annotation. the article describes the importance of ski training for the development of motor qualities of children of high school age. Physical education of the younger generation in our country has been the main concern of the state for the past few years. Higher and higher demands are being placed on children of senior school age. Teenagers experience a serious increase in educational loads, which occurs with a simultaneous decrease in physical activity and the absence of a formed commitment to a healthy lifestyle. These factors have a negative impact on their physical and mental health.

Keywords: physical culture, ski training, motor qualities, senior school age, health.

Физическое воспитание подрастающего поколения в нашей стране является предметом постоянной заботы государства.

С одной стороны, физическое развитие служит уникальным показателем здоровья подрастающего поколения, который можно отследить через века. С другой стороны, развитие физических качеств служит определённым критерием оценки антропометрических параметров подрастающего поколения, что в свою очередь позволяет отследить здоровье и физическое развитие детей и подростков.

Подростковый возраст, период от 15 до 17 лет, является одним из самых сложных и важных этапов становления в жизни ребенка. Он характеризуется бурным развитием физических способностей. Школьник выходит на пик физического развития. В связи с этим

данный период является чрезвычайно благоприятным для развития и совершенствования двигательных умений и навыков.

Многие авторы обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором школьники испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствии сформированной приверженности к здоровому образу жизни. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья подростков [1–5].

Целью нашей работы является сравнительный анализ развития двигательных качеств у школьников старшего возраста занимающихся лыжами в условиях школьных уроков физической культуры и школьников не получающих такую нагрузку. *Задачи исследования:*

- 1) Провести теоретический анализ литературных источников по заданной теме.
- 2) Изучить место лыжной подготовки в системе школьных уроков физической культурой.
- 3) Создать представление о целесообразности формирования двигательных качеств на занятиях лыжной подготовкой у подростков.

Основным условием хорошего развития двигательных качеств подростков является соблюдение индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков. Активное физическое влияние на развитие тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит данное качество.

В результате физиологических исследований доказано что возрастные изменения носят неравномерный характер. Периоды ускоренного развития чередуются с периодами замедления и относительной стабилизации. Индивидуальное развитие организма происходит гетерохронно, т.е. различные органы и системы формируются в различные сроки.

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (IX–XI классы). Данный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

У подростков наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. К 17–18 годам сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей.

Увеличение веса тела у девушек происходит более интенсивно, чем рост мышечной силы. В тоже время у девушек, по сравнению с юношами, выше точность и координация движения.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу. Это обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделять внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.).

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с нагрузкой полученной на занятиях физической культурой.

Период полового созревания сопровождается резким усилением функции половых и других желез внутренней секреции. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. А чрезмерные физические напряжения могут отрицательно сказаться на организме подростка и замедлить нормальные темпы его развития.

В настоящее время у подростков наблюдается акселерация. Это сложное явление социума, которое выражается в ускоренном прохождении биологических и психических процессов. Происходит быстрое увеличение антропометрических показателей и раннее наступление половой и интеллектуальной зрелости. В соответствии с индивидуальными особенностями, а так же с посильными занятиями физическими упражнениями у подростков с низкими показателями физического развития биологический возраст может отставать от паспортного на 1–2 года, а у подростков с высоким физическим развитием опережать на 1–2 года.

Данные возрастных закономерностей развития физиологических показателей у школьников, получающих и не получающих физическую нагрузку, необходимо учитывать при планировании средств и методов их воспитания в процессе учебно-тренировочных занятий, а также уроков лыжной подготовки в школе.

Огромное значение для развития двигательных качеств у школьников имеют уроки лыжной подготовки. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм школьников. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно -сосудистую, дыхательную и нервную систему. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется по объему и по интенсивности, по длительности и умеренной работе с вовлечением в движение всех основных групп мышц. По сравнению с занятиями проводимыми в спортивных залах, выполнение упражнений на улице в условиях пониженных температур имеют еще и гигиеническое преимущество. На чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным респираторным и вирусным заболеваниям, происходит закаливание. Это, в свою очередь, положительно сказывается на общей работоспособности подростков.

Так же велико воспитательное значение занятий лыжным спортом. Передвижение на лыжах способствует развитию морально-волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности, способствуют развитию способности к преодолению любых трудностей.

Лыжный спорт – является одним из самых массовых видов спорта, культивируемых в РФ. Лыжная подготовка входит в обязательный минимум содержания государственных образовательных программ, как дошкольного, так и школьного образования. В процессе физического воспитания в общеобразовательных организациях школьниками приобретает обязательный минимум знаний по лыжной подготовке связанный с основами техники передвижения на лыжах. Их основу составляют мягкие, скользящие, затыжные шаги. С методами развития основных физических и морально-волевых качеств. Прививаются навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Существует две основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту: урочный (уроки лыжной подготовки и учебно-тренировочные уроки в школьной секции) и внеурочные (организованные групповые, самодетельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия). Наиболее широкое распространение получили урочные формы занятий. Урок

лыжной подготовки является основной формой организации учебного процесса, в ходе которого обеспечивается решение важнейших задач физического воспитания школьников. Главными характерными чертами урока всегда является руководящая роль учителя и единство решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Урок всегда проводится при постоянном составе занимающихся одной возрастной группы. Успешное решение задач физического воспитания школьников во многом зависит от правильного сочетания урочных форм занятий по лыжной подготовке с широкими физкультурно-массовыми мероприятиями по лыжному спорту.

Программой выдвигаются очень важные требования к проведению занятий на лыжах, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему:

1. На уроке должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение.
2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению его качества.
3. Динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку на уроке лыжной подготовки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

Вторая часть занятий носит эпизодический характер и проводится в форме физкультурно-массовых мероприятий с привлечением возможно большего числа школьников. Оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах должны включаться в ежемесячные дни здоровья и физкультурные праздники.

В ходе уроков лыжной подготовки учитель физической культуры должен не только планировать материал на развитие физических качеств, но и прививать школьникам навыки самостоятельных занятий физической культурой.

Для развития двигательных качеств программой предусмотрено длительное передвижение на лыжах и пробегание коротких отрезков для развития быстроты передвижения на лыжах. Во время длительного передвижения на лыжах очень важно научить школьников передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя и не мешая друг другу. В старших классах нагрузка увеличивается. Планируется передвижение в переменном темпе, а также повторное прохождение отрезков с соревновательной и максимальной скоростью. Основная направленность на увеличение нагрузки при занятиях лыжами заключается в постепенном увеличении длины дистанции: от 1 км в 1-м классе до 12 км у юношей и 5 км у девушек в 11-м классе и сокращения времени их прохождения. Повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств достигается повышением общей и моторной плотности урока.

Подводя итоги работы по развитию динамической готовности школьников, можно привести такие примеры развития выносливости. В начале учебного года половина учеников 10-го класса в шестиминутном беге показала высокие и средние результаты, а к окончанию школы таких было уже 85%.

За год ученики старшей школы, занимающиеся лыжами, повысили свои результаты в подтягивании на перекладине в два раза, в упражнениях на гибкость, скорость, координацию на 10%. В предшествующие годы 67% рабочего времени, из 183 учебных дней, были потрачены на проведение уроков физической культуры в спортивном зале. За это время количество учеников 9–11-х классов, перенесших острые респираторные заболевания, в среднем составляло 20–36%. В течение этого года уроки в закрытом помещении составляли

35–40%, остальные были перенесены на улицу. В результате число школьников, болевших ОРЗ, уменьшилось до 10–11%, а посещаемость уроков увеличилась в 1,8 раза.

Был опробован механизм адаптации, устойчивости и невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам природы. Исходя, из этого можно сделать заключение, что благодаря регулярным занятиям лыжным спортом, тщательному подбору упражнений, оптимальному объему и интенсивности получаемых нагрузок, занятия лыжной подготовкой повышают функциональные возможности организма школьника. Способствуют укреплению здоровья, закаливанию и формированию красивого телосложения, что не маловажно вследствие возрастных изменений старших школьников.

В данной работе рассматривались вопросы о необходимости формирования навыков организации и проведения лыжных занятий с учащимися во внеурочное время, повышения физической подготовленности учащихся старших классов, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике лыжные занятия. По исследуемой проблеме можно сделать следующие выводы:

– Развитие физических качеств школьников, занимающихся лыжным спортом на уроках физической культуры и школьников 15–17 лет, не занимающихся лыжами, существенно отличаются друг от друга.

– Физические качества старших школьников развиваются гетерохромно.

– К 15–17 годам заканчивается развитие гибкости и координации. В незначительной степени продолжает развиваться скорость и в большей степени – сила, скоростно-силовые качества и выносливость.

– Лыжная подготовка в школе обеспечивает сохранение и укрепление здоровья подростков. Закаливает организм. Способствует развитию нравственных и моральных качеств личности школьников и приобщает их к пониманию ценности физической культуры и спорта.

Литература

1. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий. Волгоград: Учитель, 2008. 171 с.
2. Олюнин А.П., Чукардин Г.Б., Семенов Н.И. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях. СПб.: АФК им. П.Ф. Лесгафта. 2006. 69 с.
3. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Центр, 1999. 336 с.
4. Стафеев И.С., Орехова Н.В. К вопросу о влиянии лыжной подготовки в ВУЗе на здоровье студентов // Студенческая наука: современные реалии: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. Чебоксары: Интерактив плюс, 2017. С. 68.
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 11-классы. 3-е изд. М.: Просвещение, 2012. 64 с.

© Шакирзянов И.Р., Галеев А.Р., 2021

УДК 796.01:159.955

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/111>*Швецов А.В.*

*ORCID: 0000-0002-3366-6437, канд. пед. наук
Финансовый университет при Правительстве РФ,
г. Москва, Россия*

АНТИЦИПАЦИЯ КАК УСЛОВИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Аннотация. Большое значение в успешном выступлении в спортивных соревнованиях имеют различные проявления опережающей работы мозга или антиципации. В данной работе рассматриваются основные проявления антиципации (прогнозирования) в лыжных гонках, так как любое решение лыжника-гонщика перед стартом и непосредственно в ходе гонки базируется на той или иной информационной основе и требует от спортсмена мыслительной активности. Во многом антиципация в лыжных гонках влияет на реализацию и, если это необходимо, на корректировку или изменение тактического плана гонки и тактико-психологического воздействия на соперника.

Ключевые слова: мышление спортсмена, антиципация, лыжные гонки, тактический план гонки, тактико-психологического воздействия на противника.

Shvetsov A. V.

*ORCHID: 0000-0002-3366-6437, Ph.D.
Financial University under the Government of the RF,
Moscow, Russia*

THE ANTICIPATION AS A CONDITION FOR THE PLANNING TACTICAL ACTIONS OF CROSS-COUNTRY SKIER

Annotation. Various manifestations of advanced brain function or anticipation are of great importance in successful performance in sports competitions. In this article examines the main manifestations of anticipation (forecasting) in cross-country skiing, since any decision of a skier before the start and directly during the race is based on one or another information base and requires mental activity from the athlete. In many ways, anticipation in cross-country skiing affects the implementation and, if necessary, the correction or change of the tactical plan of the race and the tactical and psychological impact on the competition.

Keywords: athlete's thinking, anticipation, cross-country skiing, tactical race plan, tactical and psychological impact on the competition.

Среди слагаемых успеха, так и среди причин поражения в спортивном соревновании важная доля принадлежит психологической подготовленности спортсмена. В споре примерно равных по своим тактико-техническим и физическим возможностям спортсменов преимуществом обладает тот, кто психологически более устойчив к воздействию различных стресс-факторов, способен к самоконтролю и саморегуляции, лучше управляет своим психическим состоянием, демонстрирует уверенность в своей готовности к соревнованиям и умело маскирует свои истинные намерения с целью создания у противника ошибочного представления о своих тактических планах и своего физического и психологического

состояния [2; 6-8; 10; 11]. Большое значение в этих слагаемых успешного выступления имеют различные проявления опережающей работы мозга или антиципации.

Цель исследования – выявить влияние антиципации на эффективность тактических действий и успешность выступлений спортсменов в лыжных гонках.

В психологии опережающая работа мозга получила название «антиципация» – упреждение, прогнозирование, предвосхищение, предвидение. В самом широком смысле слова антиципация – это способность организма действовать с определенным пространственно-временным опережением. В психологическом плане антиципация, базирующаяся на опережающей работе мозга, представляет собой проявление познавательной активности субъекта деятельности, позволяющей в ответ на стимулы, действующие в настоящем, предугадывать будущие события, используя накопленный опыт [9]. Эффекты антиципации возникают не только на осознаваемых уровнях отражения действительности, которые относятся к регулированию сознательной деятельности и действий, но и на субсенсорном (неосознанном) уровне.

Предвидение или прогнозирование является сложным процессом познавательной деятельности человека. Какие же формы антиципации продуцирует мышление? В спортивной деятельности мышление в первую очередь является прогнозирующим (антиципирующим), так как направлено на разгадывание тактических замыслов, намерений противника. В связи с неполной и не всегда достоверной информацией в практическом мышлении процессам антиципации (предвидения) принадлежит важнейшая роль.

Применительно к спорту это обусловлено тем, что спортивный результат зависит от большого количества субъективных и объективных факторов, которые трудно поддаются формализации, а порой не могут быть даже учтены. Любое тактически направленное действие спортсмена является следствием принятия решения о том, как действовать и в какой момент начинать действие. Такого рода действия и соответствующие им решения требуют от спортсмена обнаружения, различения, выделения и оценки той или иной информации при восприятии тех или иных ситуаций. Поэтому любое решение спортсмена базируется на той или иной информационной основе и требует его гностической активности [8–11]. В полной мере это относится и к формированию так называемых прогностических решений, основанных на различных эффектах антиципации (предвидения).

Среди типичных особенностей мышления в спорте выделяют следующие:

1. Наглядность и образность. Эти особенности мышления включают операции анализа, синтеза, сравнения и обобщения, которые реализуются на основе актуальных восприятий, представлений, воображения, а также оперативной и долгосрочной памяти;
2. Быстрота и интенсивность. Особенности мышления, зависящие от времени выполнения соревновательного упражнения и определяющие скорость его выполнения;
3. Ситуативность. Включает учет множества быстроизменяющихся ситуаций соревновательной борьбы и влияет на выбор оптимального ответного действия [9].

В видах спорта, учебно-тренировочный процесс и соревнования в которых проводятся на открытом воздухе (легкая атлетика, горнолыжный, велоспорт, лыжные гонки, биатлон и др.) спортсмену приходится преодолевать сопротивление окружающей среды и рельефа трассы. Поэтому для принятия обоснованных прогностических решений о выборе эффективных технико-тактических действий в ходе соревнований, спортсмен должен опираться не только на восприятие собственных ощущений, но и на внешние условия окружающей среды (направление и силу ветра, температуру и влажность воздуха, наличие осадков и др.) и различные препятствия рельефа трассы (крутизна и длина подъемов,

сложность спусков, состояние покрытия и др.), которые затрудняют реализацию технико-тактического потенциала спортсмена.

Вот что об этом отмечает олимпийский чемпион в лыжных гонках В.Смирнов (СССР, СНГ, Казахстан): «Высшее мастерство спортсмена заключается в том, чтобы уметь подстраиваться под изменяющиеся условия, ведь во время гонки может пойти снег, дождь, подняться сильный ветер, образоваться глянец в лыжне, поломаться инвентарь – все эти нештатные ситуации требуют принятия сиюминутных решений» [1].

В спортивной деятельности процессы антиципации составляют неперенное условие успешности и эффективности технико-тактических действий спортсмена. Основа тактического мастерства – это тактические знания, умения, навыки и определенные качества тактического мышления. Следовательно, некоторым аспектам мышления и процессу антиципации необходимо уделять особое внимание, т.к. модель будущей тактики спортивного соревнования становится действенным ориентиром, с которым соотносятся уровни всех видов подготовленности спортсмена, а выполнение намеченного спортсменом вероятностного тактического плана связано с решением многочисленных тактических задач в ходе соревнования [6; 7; 11-13].

Специфика спортивной деятельности обуславливает многообразие и вариативность форм планирования и решения задач в конкретном соревновании. В общем виде эти формы планирования составляют тактический план, то есть систему прогностических решений, определяющих отбор наиболее эффективных средств и методов в направлении реализации поставленных задач и целей. Поэтому тактический план для спортсмена – это исходная прогнозирующая модель тактики, рассчитанная на конкретное соревнование. При этом объектом решения является, как правило, динамично изменяющаяся обстановка соревнований, которую трудно предвидеть, в том числе действия и поведение соперников. Отсюда повышенное требование к качеству решений спортсмена – они должны быть адекватны и обоснованы, т. к. исправить их очень сложно вследствие быстротечности и необратимости соревновательных ситуаций [6; 9; 11; 12].

Довольно часто в соревнованиях по лыжным гонкам высокий результат зависит от умения спортсмена запомнить сложные участки трассы и правильного распределения сил по соревновательной дистанции. В данном случае запоминание трассы – это активный умственный процесс, а не механическое запечатление участков трассы. В этот процесс включается умственная деятельность, результатом которой спортсменом выдвигаются различные варианты прохождения трассы и ее сложных участков [1; 3; 4; 12; 13]. При верификации (определении достоверности) выдвигаемых гипотез и принятии одной из них учитывается степень физической и технической подготовленности лыжника-гонщика к прохождению сложного участка, а с другой – особенности рельефа трассы и снежного покрова. Основным компонентом структуры мыслительного принятия решений является вариативность мыслительного образа на основе прошлого опыта спортсмена.

Вот как описывает планирование своих тактических действий в победной гонке на Олимпийских зимних играх в Сочи Александр Легков: «Я четко знал свой план, я ему следовал, ...и все остальное мне было не важно. Я четко понимал, что мой главный шанс – это гонка на 50 км, и я спокойно готовился к этой гонке. На старт я выходил спокойный как удав. Меня ничего не напрягало, я не переживал, я четко выбрал лыжи, знал, где я их буду менять, знал, где я буду ускоряться, знал, как буду идти всю гонку, где буду контролировать, где убежать, где бороться. Лыжи я должен был менять после 3-го круга, а ускоряться на последнем подъеме снизу и до самого финиша – на последних полутора км я должен был просто умереть» [5].

Наглядное изучение трассы позволяет спортсменам оценить сложность того или иного отрезка, принять решение о том каким способом и с какой скоростью пройти сложные спуски и подъемы, чтобы достигнуть максимального результата. Процесс запоминания в этом случае неотделим от деятельности по составлению предварительного тактического плана как мысленной модели, которая контролирует двигательные действия и благодаря которой осуществляется поиск оптимального варианта прохождения дистанции [9-12].

Запоминание трассы осуществляется по антиципирующей программе, в которой фиксируются все сложные участки трассы (спуски, подъемы, повороты и др.) и те действия, которые необходимо выполнить для наиболее быстрого их прохождения. Такие антиципационные схемы являются необходимым условием планирования действий лыжников-гонщиков при решении тактических задач, которые приходится решать при прохождении соревновательной дистанции. Не случайно восьмикратный олимпийский чемпион Бьерн Дэли из Норвегии отмечает следующее: «Для меня всегда было важно смоделировать главные соревнования года. Это начинается с посещения места, где будут проходить эти соревнования. Я составляю профили трасс, и затем пробую вообразить, как это будет выглядеть во время соревнований. С этой картиной в голове я часто моделирую соревнования во время тренировок» [3].

Деятельность спортсмена в процессе состязания определяется своеобразным мысленным моделированием основных способов предполагаемого тактического поведения соперника. С этим моделированием связаны специфические способы передачи оснований для принятия решения одним из противников другому, которые часто происходят в форме маскировки истинных действий в целях получения заранее запланированного результата. Такое воздействие с целью активного управления действиями соперника принято называть рефлексивным управлением [2; 8-10].

При подготовке к соревнованиям и во время участия в них спортсмены ищут и совершенствуют способы и приемы тактико-психологического воздействия или противодействия конкретным соперникам. Для этого спортсмены используют любую информацию о состоянии соперников, которую собирают по предыдущим соревнованиям, совместным тренировкам, рассказам тренеров и товарищей по команде. Кроме того, приходится готовиться к борьбе с неизвестными конкурентами – изучать их в ходе соревнований, осуществлять поиск эффективных средств для успешного составления моделей действий противника и т. п. Решая задачи рефлексивного управления, необходимо правдиво и убедительно вызывать противника на ответные действия, которые выгодны для решения тактической задачи [5; 6; 9; 12].

За внешними действиями спортсмена прослеживаются две тенденции: 1) к непрерывному распознаванию и прогнозированию замыслов противника; 2) к управлению (подчинению) активности соперника путем: а) передачи ему ложной информации, б) маскировки истинных намерений, в) умением встать на точку зрения противника и распознать его истинное состояние.

Одним из условий точности предвидения той или иной ситуации в ходе соревнований является высокий уровень развития специальных знаний, пространственных (чувство местности) и временных (где, когда и в какой момент начать действия) представлений. Также важное значение имеет способность прогнозировать действия соперника – умение, читать его мысли, рассуждать и решать за него. Последнее касается умения человека учитывать возможные действия соперника и производить выбор этих действий. Прогностическая достоверность этих оценочных эталонов-суждений о себе и противнике может быть различной и определяется во многом опытом спортсмена.

Классическим примером высокой эффективности использования метода тактико-психологического воздействия на соперника можно считать поведение Вячеслава Веденина на зимних Олимпийских играх в Саппоро в 1972 г. Особенно ярко это проявилось при подготовке к заключительному этапу эстафетной гонки. Сам В.Веденин вспоминает об этих событиях следующее: «Уже больше 50-ти секунд отрыва, я еще раз к Харвикену подошел – дай, думаю, я тебе медаль на грудь повешу – возьмешь, не возьмешь? Обнял его, пожал руку, чувствую, что он уже поздравления внутренне для себя принял...Это был чисто психологический прием, чтобы он на трассу расслабленным ушел. Я взял мазь и начал колдовать над лыжами – положил банку в руку и начал пальцем по лыже водить, делать вид, что перемазываюсь. Я ему показываю голубой Свикс. Дальше вижу: он начал голубым Свиксом мазаться, а голубой Свикс в этот день не ехал. Вот вам на одной только мази я у него еще секунд 20 отыграл, еще даже не стартовал» [4]. В итоге советский спортсмен на последнем этапе сумел отыграть более минуты у норвежского лыжника и благодаря этому привел сборную команду СССР к победе.

Использование этих и других тактико-психологических приемов борьбы с соперником в соревнованиях преследует следующие цели и задачи: держать противника в постоянном нервном и физическом напряжении, в том числе из-за постоянной смены темпа, подчинить его своей воле и навязать ему свой тактический план, использовать его ошибки и пр. Вероятно, что эти действия и приемы известны противнику, и он может воспользоваться своим ответным контрприемом, который необходимо предугадать. В подобных случаях выигрывает тот, кто правильно оценит обстановку и раньше начнет тактический прием, подчиняя противника своей воле и тактике [6; 7; 10-13].

Таким образом, подводя итоги исследования можно утверждать, следующие предварительные выводы: 1. Антиципация является важной составляющей мыслительного процесса, который определяет модель будущей соревновательной тактики спортсмена; 2. В соревнованиях по лыжным гонкам большую роль играет тактический план гонки, который включает в себя систему прогностических (антиципационных) решений, определяющих отбор наиболее эффективных средств и методов, необходимых для реализации поставленной цели на данную гонку; 3. Элементы антиципации особо значимы в актах и приемах тактико-психологического воздействия на противника. В условиях бесконтактной борьбы важным становятся прогнозирование намерений соперника, умение маскировать собственные действия и приемы, а также способность становиться на точку зрения противника, рассуждать и решать за него.

Литература

1. Арих А., Исаксон П.Е., Нельдинг Л., Голеген А. Владимир Смирнов – человек-победитель. Астана: Жасыл Орда, 2013. 238 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. 4-е изд. М.: Сов. спорт, 2012. 312 с.
3. Дали Б. Достаточно тяжело вы тренируетесь? // Лыжный спорт. 2000. № 1 (16). С.102-109.
4. Исаев И. Мы говорим «Веденин» – подразумеваем «Саппоро», мы говорим «Саппоро» – подразумеваем «Веденин» // Лыжный спорт. 2007. № 45. С. 250-263.
5. Легков А. Я понимал, что Олимпиада в Сочи – это мой последний шанс // Лыжный спорт. 2014. № 62. С. 82-92.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005. 384 с.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
8. Родионов А.В., Сопов В.Ф и др. Психология физической культуры и спорта. М: Академия, 2010. 368 с.
9. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. М.: ФиС, 1982. 144 с.
10. Серова С.К. Психология личности спортсмена. 2-е изд., испр. и доп. М.: Из-во Юрайт, 2017. 122 с.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. 2-е изд. М.: Сов. спорт, 2004. 464 с.
12. Федотова В.Г., Швецов А.В. Основы тактической подготовки лыжников-гонщиков. Малаховка: МГАФК, 2006. 35 с.
13. Швецов А.В. Основные технико-тактические приемы и действия лыжника-гонщика на дистанции // Прорывные инновационные исследования: Сб. научн. статей II межд. научн.-практ. конф. Пенза: Наука и Просвещение, 2016. С. 183-192.

© Швецов А.В., 2021

УДК 796.011.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/112>*Шкляр В.Б., Абрамов А.А., Старкин А.Н.**канд. пед. наук;**Животворев Д.С.**ORCID: 0000-0002-5850-0214**Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия*

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФЛОРБОЛУ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация: в статье рассматривается технология проведения факультативных занятий по флорболу с детьми младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы, направленная на решение актуальной проблемы – отсутствие объективных данных о методике проведения факультативных занятий по флорболу в условиях общеобразовательной школы.

Ключевые слова: флорбол, методика, младшие школьники.

*Shklyarov V.B., Abramov A.A., Starkin A.N., Ph.D.;**Zhivotvorev D.S.**ORCID: 0000-0002-5850-0214**Lipetsk State Pedagogical University
named P.P. Semenov-Tyan-Shanskiy, Lipetsk, Russia*

METHODS OF CONDUCTING OPTIONAL FLOORBALL CLASSES IN THE CONDITIONS OF COMPREHENSIVE SCHOOL

Annotation. the article shows the technology of conducting optional floorball lessons with children of primary school in a comprehensive school, aimed at solving an urgent problem as the lack of objective data on the methodology of conducting optional floorball lessons in a comprehensive school.

Keywords: floorball, methodology, junior schoolchildren.

В последнее время в мире стало появляться множество новых видов спорта, одним из них является флорбол (хоккей в зале). Зародившись в начале восьмидесятых годов в Швеции, он стал в настоящий момент одним из универсальных и доступных командных игровых видов спорта в мире.

Флорбол (floorball) – это международное название, присвоенное игре Международной Федерацией Флорбола (IFF) 12 апреля 1986 года в г. Хуксварна (Швеция) [1, с. 146].

Внешне игра во флорбол похожа на хоккей с шайбой, однако противоборство двух команд – соперниц происходит не на ледовой арене, а на площадке с деревянным или линолеумным покрытием, имеющей оптимальные размеры 40×20 метров и огороженной бортами с закругленными углами высотой 50 см. Во флорболе используется легкий и удобный инвентарь – клюшка, вес которой не превышает 380 грамм, и мяч, весящий всего 23 грамма [2 с. 3].

На настоящий момент флорбол является одним из малоизученных видов спорта, особенно в нашей стране. Необходимость расширения научно-исследовательской работы в этом виде спорта обуславливается следующими факторами – отсутствие научно-методических разработок по данному виду спорта, касающихся проблем обучения и совершенствования техники игры, ее классификации, данных о биомеханических характеристиках элементов техники и особенностях соревновательной деятельности во флорболе [3, с. 84].

В этой связи достаточно актуальной представляется проблема изучения данного вида спорта, а также поиска новых методических подходов к повышению качества обучения.

Актуальность исследования позволила нам определить проблему исследования – отсутствие объективных данных о методике проведения факультативных занятий по флорболу в условиях общеобразовательной школы. Цель исследования заключалась в разработке методики проведения факультативных занятий по флорболу в условиях общеобразовательной школы. Для достижения поставленной цели исследования предстояло решить следующие задачи:

Рассмотреть теоретические основы организации обучения во флорболе.

Разработать экспериментальную методику по проведению факультативных занятий по флорболу в условиях общеобразовательной школы.

Выявить эффективность применения экспериментальной методики по проведению факультативных занятий по флорболу в условиях общеобразовательной школы.

В ходе исследования нами проверялось предположение о том, что применение экспериментальной методики на факультативных занятиях по флорболу приведет к достоверным изменениям показателей физической и технической и подготовленности младших школьников.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольные испытания, математико-статистические методы обработки полученных данных.

Исследование по определению влияния методики проведения факультативных занятий по флорболу в условиях общеобразовательной школы проходило в три этапа.

На I этапе (сентябрь 2020 г.) – поисково-подготовительном – разрабатывались принципиальные вопросы организации и содержания исследования, проводился анализ научной литературы по исследуемой проблеме.

На II этапе (октябрь 2020 г. – май 2021 г.) – опытно-экспериментальном – осуществлялось проведение эксперимента, уточнение рабочей гипотезы, цели и задач исследования.

На III этапе (декабрь 2021 г.) – обобщающем – обрабатывались результаты исследования, проводилась их систематизация и обобщение.

Исследование по разработке экспериментальной методики проведения факультативных занятий по флорболу в условиях общеобразовательной школы проводилось на базе МБОУ СОШ с. Преображенка Добровского муниципального района Липецкой области. Всего в исследовании приняло участие 16 учащихся младшего школьного возраста, ученики 4 класса. Все участники были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Контрольную группу составили учащиеся МБОУ СОШ с. Преображенка в количестве 8 человек (3 девочки и 5 мальчиков). Экспериментальную группу составили 8 воспитанников (3 девочки и 5 мальчиков) этого же возраста из этого же учреждения. Количество испытуемых на всем протяжении эксперимента оставалось

неизменным. За время практического исследования было проведено всего 68 занятий, занятия проводились 2 раза в неделю. Тестирование проводилось дважды (октябрь, май) на базе МБОУ СОШ с. Преображенка Добровского муниципального района Липецкой области. Результаты тестов записывались и обрабатывались автором исследования самостоятельно.

Основными формами организации занятий по флорболу являлись теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях излагался материал по истории игры флорбол, правилам и регламентам игры, жесты судей, изучались элементы передвижений, технические приемы работы клюшкой и мячом, тактические схемы и установки выполнения игровых ситуаций. На практических занятиях происходила отработка умений и навыков выполнения технических элементов игры, развитие физических качеств, игровая практика.

В результате проведенного исследования были получены результаты, которые представлены в таблице.

Анализ результатов в тесте без 30 метров, указывает на положительные изменения в обеих группах. В контрольной группе показатели улучшились на 3,5%, а экспериментальной группе на 6,6%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$).

В тесте челночный бег 3x10 метров можно увидеть, что показатели имеют положительную динамику. Если в контрольной группе показатели улучшились на 4,1%, то в экспериментальной на 7,1%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$). Показатели по тесту прыжок в длину с места, анализ результатов указывает на то, что в обеих группах произошли положительные изменения. В контрольной группе показатели улучшились на 4,8%, а в экспериментальной на 10,5%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$).

В тесте сгибание-разгибание рук в упоре лежа, результаты указывают на положительные изменения по данному показателю в обеих группах. Если в контрольной группе показатель улучшился на 15,9%, то в экспериментальной группе улучшение составило 22,1%. Но не смотря на более высокую положительную динамику результата в экспериментальной группе, согласно t-критерию Стьюдента, различия между группами носят не достоверный характер ($P > 0,05$).

Анализ результатов в тесте бег 1000 метров, указывает на положительные изменения как в контрольной, так и в экспериментальной группе. В контрольной группе показатели улучшились на 1,3%, а в экспериментальной на 9,1%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$). В тесте ведение мяча с обводкой стоек и броском по воротам можно увидеть, что показатели имеют положительную динамику, в контрольной группе они улучшились на 1,9%, а в экспериментальной на 3,5%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$).

В тесте жонглирование мяча. Результаты указывают на положительные изменения по данному показателю в обеих группах. В контрольной группе показатель улучшился на 15,2%, а в экспериментальной улучшение составила 27,4%. Но не смотря на различия между группами, согласно t-критерию Стьюдента различия носят не достоверный характер ($P > 0,05$). Показатели по тесту дриблинг на месте, анализ результатов указывает на то, что в обеих группах произошли положительные изменения. В контрольной группе показатели улучшились на 9,6%, а в экспериментальной на 31,1%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер

($P < 0,05$). В тесте ведение мяча с перебросом через препятствие можно увидеть, что в обеих группах показатели имеют положительную динамику, в контрольной группе показатели улучшились на 1,6%, а в экспериментальной на 4,2%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$). Анализ результатов в тесте передачи мяча с ударом о борт (скамейку), указывают на положительные изменения как в контрольной, так и в экспериментальной группе. В контрольной группе показатели улучшились на 7,2%, а в экспериментальной на 21,3%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$).

Таблица

Динамика результатов в ходе научно-исследовательской работы

| Показатель | Ед. изм. | Октябрь 2020 г. | | P | Май 2021 года | | P |
|--|------------|-----------------|----------------|------------|---------------|----------------|---------------------------------|
| | | Контр. группа | Экспер. группа | | Контр. группа | Экспер. группа | |
| Бег 30 м. | с. | 5,49±0,12 | 5,45±0,10 | $P > 0,05$ | 5,30±0,06 | 5,09±0,03 | $P < 0,05$ |
| Челночный бег 3x10 м. | с. | 9,37±0,14 | 9,28±0,16 | $P > 0,05$ | 8,99±0,14 | 8,62±0,06 | $P < 0,05$ |
| Прыжок в длину с места | см. | 142,88±3,58 | 141,63±3,45 | $P > 0,05$ | 149,75±2,25 | 156,50±0,93 | $P < 0,05$ |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | 10,25±0,53 | 10,75±0,40 | $P > 0,05$ | 11,88±0,40 | 13,13±0,53 | $P > 0,05$ |
| Бег 1000 м. | с. | 6,15±5,84 | 6,09±5,97 | $P > 0,05$ | 6,07±3,98 | 5,53±3,85 | $P < 0,05$ |
| Ведение мяча с обводкой стоек и броском по воротам | с. | 12,61±0,11 | 12,47±0,15 | $P > 0,05$ | 12,36±0,13 | 12,04±0,06 | $P < 0,05$ |
| Жонглирование мяча | кол-во раз | 25,38±2,39 | 24,63±1,99 | $P > 0,05$ | 29,25±0,93 | 31,38±1,06 | $P > 0,05$ |
| Дриблинг на месте | кол-во раз | 36,50±2,12 | 34,25±2,52 | $P > 0,05$ | 40,00±1,59 | 44,88±1,33 | $P < 0,05$ |
| Ведение мяча с перебросом через препятствие | с. | 20,17±0,34 | 19,48±0,39 | $P > 0,05$ | 19,84±0,13 | 18,67±0,21 | $P < 0,05$ |
| Передача мяча с ударом о борт (скамейку) | кол-во раз | 22,50±1,06 | 21,88±0,93 | $P > 0,05$ | 24,13±0,66 | 27,00±0,80 | $P < 0,05$ |
| Броски мяча по воротам | кол-во раз | 6,13±0,27 | 5,38±0,40 | $P > 0,05$ | 6,63±0,40 | 8,13±0,53 | $P < 0,05$ |
| Броски (удары) по мячу на дальность | м. | 11,50±0,66 | 12,75±0,93 | $P > 0,05$ | 12,88±0,66 | 15,63±0,53 | $P < 0,05$ |

Исследования в тесте броски мяча по воротам. На диаграмме видно, что в обеих группах произошли положительные изменения по данному показателю. В контрольной группе показатели улучшились на 8,2%, а в экспериментальной на 51,1%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$). Анализ результатов в тесте в тесте броски (удары) по мячу на дальность, указывает на положительную динамику изменений как в контрольной, так и в экспериментальной группе. В контрольной группе показатели улучшились на 12%, а

экспериментальной на 22,6%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$).

Таким образом, предположение, выдвинутое в начале работы, предполагавшее, что применение экспериментальной методики на факультативных занятиях по флорболу приведет к достоверным изменениям показателей физической и технической подготовленности младших школьников, частично подтвердилось.

Достоверные различия между контрольной и экспериментальной группой произошли в тестах: бег 30 м., челночный без 3x10 м., прыжок в длину с места, бег 1000 м., ведение мяча с обводкой стоек и броском по воротам, дриблинг на месте, ведение мяча с перебросом через препятствие, броски мяча по воротам, передачи мяча с ударом о борт (скамейку), броски (удары) по мячу на дальность. Недостоверные различия наблюдаются в тестах сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, жонглирование мяча и передачи мяча с ударом о борт (скамейку). Недостоверность результатов в тесте сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, мы связываем с тем, что в нашей методике отводилось не достаточное количество упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса, вследствие чего показатели по данному тесту носят недостоверный характер. Недостоверность результатов в тесте жонглирование мяча, мы связываем с тем, что данный тест оказался достаточно координационно сложным для детей данного возраста.

Предполагаемая практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных данных для совершенствования организации и методики проведения факультативных занятий по флорболу в условиях общеобразовательной школы.

Литература

1. Быков А.В., Трухин Н.А. Зарождение флорбола в мире и в России // Физическая культура студентов: Материалы 53 межвузовской научно-методической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений Санкт-Петербурга. СПб.: 2004. С. 146-148.
2. Правила вида спорта «Флорбол» (утв. приказом Минспорта России от 08.10.2019 № 816) (ред. от 23.03.2020).
3. Якунин Д.И. Планирование спортивных занятий секции флорбола МУ «СДЦ «Кольчуга». М., 2009. 195 с.

© Шкляров В.Б., Абрамов А.А., Старкин А.Н., Животворев Д.С., 2021

УДК 796.011.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/113>

*Шкляр В.Б., канд. пед. наук;
Чеботарев В.В., Чеботарева А.А.
Бровкина Т.С.*

ORCID: 0000-0002-9572-4401

*Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия*

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. В статье описывается ход исследования технологий проведения факультативных занятий по бадминтону с учащимися в общеобразовательной школе, в рамках выделенной проблемы, заключающаяся в недостатке программ по факультативным занятиям «бадминтон» и отсутствие объективных данных о технологии проведения в общеобразовательной школе. В результате исследования был проведен анализ эффективности разработанной технологии проведения факультативных занятий по бадминтону, на основе t-критерия Стьюдента.

Ключевые слова: бадминтон, факультативное занятие, технология, младший школьный возраст.

Shklyarov V.B., Ph.D.;
Chebotarev V.V., Chebotarev A.A.
Brovkina T.S.

ORCID: 0000-0002-9572-4401

*Lipetsk State Pedagogical University
Named P.P. Semenov-Tyan-Shanskiy, Lipetsk, Russia*

TECHNOLOGY OF CONDUCTING OPTIONAL ADMINTON CLASSES IN A SECONDARY SCHOOL

Annotation. The article describes the progress of research on technologies for conducting optional badminton classes with students in a secondary school. The study highlighted the problem of the lack of programs for optional classes "badminton" and the lack of objective data on the technology of conducting in a secondary school. In the course of the work, a technology was developed for conducting optional badminton classes for children of primary school age in a secondary school. As a result of the study, an analysis of the effectiveness of the experimental technique obtained was carried out on the basis of the Student's t-test.

Keywords: badminton, optional lesson, technology, primary school age.

Бадминтон – очень распространенная спортивная игра. В него играют на всех континентах мира миллионы людей разного возраста – от детского до преклонного. Широкая популярность игры объясняется простотой ее правил, а также тем, что участвовать в ней могут всего лишь два человека и к тому же любого возраста.

Физическая активность является неотъемлемым видом деятельности человека, совершенно необходимым для сохранения и укрепления здоровья. Одна из характерных особенностей современного образа жизни, имеющая прогрессирующую тенденцию-

сокращение объемов двигательной активности (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками [1, с. 23].

На сегодняшний день бадминтон многим известен как зрелищная, грациозная спортивная игра, требующая специальной физической и технической подготовки, которая с 1992 года входит в систему олимпийских игр. Учитывая все требования физического развития, которые необходимы спортсменам при игре в бадминтон, можно сделать вывод, что овладение техникой игры в бадминтоне у детей младшего школьного возраста является основой всего тренировочного процесса на протяжении первых пяти лет занятий. В силу этого тренер должен делать основной уклон на освоение азов техники игры и ее совершенствования, после чего уже только акцентировать внимание на уровень физической подготовки ребенка. В первую очередь это необходимо, чтобы не перенагрузить молодой организм значительными физическими нагрузками, которые не дадут особого результата без освоения техники игры [2, с. 10].

Существует не так много разных авторских программ по обучению игры в бадминтон, но, однако, все они отличаются друг от друга и в каждой программе есть свои плюсы и минусы. Актуальность исследования позволила нам определить проблему исследования – недостаток программ по факультативным занятиям «бадминтон» и отсутствие объективных данных о технологии проведения в общеобразовательной школе. Цель исследования – разработка технологии проведения факультативных занятий по бадминтону для детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе. Для достижения поставленной цели исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Изучить в доступной научно – методической литературе информацию о проведения факультативных занятий по бадминтону, а также анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.

2. Разработать экспериментальную методику по проведению факультативных занятий по бадминтону в условиях общеобразовательной школы.

3. Провести анализ эффективности внедрения экспериментальной методики по проведению факультативных занятий по бадминтону в общеобразовательной школе.

В ходе исследования нами проверялось предположение о том, что применение экспериментальной методики на факультативных занятиях по бадминтону приведет к достоверным изменениям показателей физической и технической и подготовленности младших школьников. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольные испытания, математико-статистические методы обработки полученных данных. Исследование по внедрению технологии организации и проведения факультативных занятий по бадминтону в общеобразовательной школе проводилось в три этапа.

На I этапе (сентябрь 2020 г.) – поисково-подготовительном – разрабатывались принципиальные вопросы организации и содержания исследования, проводился анализ научной литературы по исследуемой проблеме.

На II этапе (октябрь 2020 г. – май 2021 г.) – опытно-экспериментальном – проводилась экспериментальная методика, уточнялись основные моменты работы.

На III этапе (декабрь 2021 г.) – обобщающем – оформлялась выпускная квалификационная работа.

Практическая часть работы проводилась МАОУ СШ № 59 «Перспектива» на протяжении девяти месяцев (сентябрь-май 2021 г.).

Всего в исследовании приняло участие 20 человек учащихся младшего школьного возраста. Все участники были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

Контрольную группу составили учащиеся в количестве 10 человек (3 девочки и 7 мальчиков). Экспериментальную группу составили 10 учеников (3 девочки и 7 мальчиков). За время практического исследования было проведено всего 68 факультативных занятий: с сентября 2020 по май 2021. Факультативные занятия по бадминтону проводились два раза в неделю: вторник, четверг с 15-00 до 16-00. Тестирования проводились дважды (сентябрь, май) в МАОУ СШ № 59 «Перспектива». Количество испытуемых на всем протяжении эксперимента оставалось неизменным.

В работе мы использовали следующие организационные подходы: проведение инструктажа по технике безопасности; предварительное ознакомление занимающихся с программой тренировочного занятия; подготовка спортивной площадки (инвентарь оборудование для проведения факультативно занятия); консультирование детей «перед» и «после» факультативного занятия по интересующим их вопросам.

В результате проведенной нами исследовательской работы, направленной на определение технической и физической подготовленности детей младшего школьного возраста города Липецка, были получены результаты, которые представлены в таблице.

Таблица

Динамика результатов в ходе научно-исследовательской работы

| Показатель | Сентябрь 2020 г. | | P | Май 2021 года | | P |
|--|------------------|----------------|--------|---------------|----------------|--------|
| | Контр. группа | Экспер. группа | | Контр. группа | Экспер. группа | |
| Набивание волана (15 сек) | 7,2±0,65 | 6,8±0,54 | P>0,05 | 8,5±0,43 | 10,7±0,43 | P<0,05 |
| Высокая подача | 3,2±0,32 | 3,7±0,43 | P>0,05 | 4,4±0,32 | 5,6±0,22 | P<0,05 |
| Короткая подача | 3,3±0,22 | 3,4±0,22 | P>0,05 | 4,4±0,22 | 5,6±0,22 | P<0,05 |
| Укороченный удар | 3,4±0,22 | 3,5±0,11 | P>0,05 | 4,6±0,11 | 5,8±0,22 | P<0,05 |
| Высокий удар | 3,5±0,11 | 3,3±0,22 | P>0,05 | 4,7±0,32 | 5,9±0,32 | P<0,05 |
| Бег на 30 м. | 6,95±0,11 | 6,85±0,13 | P>0,05 | 6,64±0,08 | 6,36±0,1 | P<0,05 |
| Прыжок в длину с места | 152,2±2,71 | 153,2±2,6 | P>0,05 | 156,1±2,06 | 158,3±2,6 | P>0,05 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | 27,5±1,41 | 27,6±1,3 | P>0,05 | 29,6±1,3 | 33,6±1,3 | P<0,05 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | 3,4±0,32 | 3,5±0,32 | P>0,05 | 4,7±0,22 | 6±0,22 | P<0,05 |

В тесте набивания волана за 15 секунд можно увидеть прирост как для контрольной, так и для экспериментальной групп. В тестировании в сентябре 2020 года экспериментальная группа незначительно проигрывала по данному показателю. При проведении тестирования в мае 2021 года экспериментальная группа показала значительно лучшие результаты относительно контрольной группы. В итоге прирост у контрольной группы составляет 18%, а у экспериментальной – 57%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер (P<0,05).

В тестировании «Высокая подача» экспериментальная группа была в лидерах как в сентябре 2020 года, так и в мае 2021 года, но прирост оказался выше, чем у контрольной группы. У экспериментальной группы показатель вырос на 51%, а у контрольной на 38%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер (P<0,05).

Анализ результатов в тесте «Короткая подача» у экспериментальной группы показатель вырос на 65%, а у контрольной на 33%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$).

В ходе тестирования «Укороченный удар» в сентябре 2020 года разница между экспериментальной и контрольной группами практически не наблюдалась, так как средний показатель отличался незначительно. А прирост к концу учебного у экспериментальной группы значительно выше и составляет 66%, а у контрольной 35%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$).

В тесте «Высокий удар» экспериментальная группа в сентябре 2020 года показала результат немногим хуже, чем контрольная группа. Но в мае 2021 ситуация изменилась в лучшую сторону для экспериментальной группы. В итоге их показатель, для данного теста, вырос на 79%, а у контрольной группы лишь на 34%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$).

Таким образом для всех тестов, которые показывают уровень технической подготовленности детей младшего школьного возраста города Липецка МАОУ СШ № 59 «Перспектива», в рассматриваемом виде спорта «Бадминтон», экспериментальная группа имеет явное преимущество относительно контрольной. Прирост каждого показателя для контрольной группы составил более 50%, в тоже время для контрольной группы прирост был менее 40%.

Далее рассмотрим тесты, которые направлены на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста. Показатель по тесту бег на 30 метров показывает, что прирост для экспериментальной и для контрольной групп в тесте «Бег на 30 метров» практически одинаков. Для экспериментальной группы время уменьшилось на 7%, а для контрольной – 4%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$). В тесте «Прыжок в длину с места» можно увидеть одинаковый прирост в процентном соотношении (9%), как для экспериментальной, так и для контрольной групп. Но не смотря на более высокую положительную динамику результата в экспериментальной группе, согласно t-критерию Стьюдента, различия между группами носят не достоверный характер ($P > 0,05$).

Анализ результатов изменения в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине». Тестирование в сентябре 2020 года показало незначительное отличие контрольной и экспериментальной групп. Разница среднего показателя составляет лишь 0,1. В мае 2021 года экспериментальная группа значительно улучшила свои результаты, прирост показателя составил 22%, а у контрольной группы всего 8%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$). В тестировании «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров» Прирост к концу учебного года данного показателя для экспериментальной группы составил 71%, а для контрольной – 38%. Согласно t-критерию Стьюдента различия между контрольной и экспериментальной группой носят достоверный характер ($P < 0,05$).

Таким образом, с помощью внедрения экспериментальной методики по проведению факультативных занятий по бадминтону для детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе были получены результаты. У учащихся, занимающихся в экспериментальной группе произошли достоверные изменения по технической подготовке, следовательно, освоили технику элементов игры в бадминтон качественнее, чем контрольная группа.

По физической подготовленности детей младшего школьного возраста также был замечен рост результатов, который характеризуется в виде достоверных изменений в проведенном исследовании, но не для всех видов тестирования, так как в тесте прыжок в длину с места были получены не достоверные изменения, так как при выполнении данного теста в большей степени задействованы прямые мышцы бедра, а также мышцы стопы, которые при прыжке в длину осуществляют резкое разгибание стопы с последующим отталкиванием, то есть происходит большая нагрузка на эти мышцы, тогда как в бадминтоне участвуют латеральные мышцы бедра (боковые), а стопы менее подвержены физическим нагрузкам и не происходит выраженного отталкивания от поверхности. По этой причине в дальнейшем, при разработке плана, требуется сделать дополнительный упор на физическую подготовленность.

Гипотеза, выдвинутая в начале исследовательской работы, эффективно повлияла на освоение технической и физической подготовленности младших школьников. В процессе экспериментального исследования внедренной методики по бадминтону результаты были получены констатирующие, следовательно, у детей младшего школьного возраста во время обучения на факультативных занятиях произошли высокие, достоверные результаты.

Литература

1. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста пола и занятий спортом: Автор. ... дис. канд. пед. наук. Киев, 2006. 23 с.
2. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра в бадминтон. М.: Гражданский альянс, 2009. 121 с.

© Шкляр В.Б., Чеботарев В.В., Чеботарева А.А., Бровкина Т.С., 2021

УДК 796.323.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/114>*Шлее И.П.**ORCID: 0000-0003-4018-0520, канд. пед. наук;**Карбан А.С.**Кемеровский государственный университет,
г. Кемерово, Россия*

БАСКЕТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассматривается такой вид спорта, как баскетбол, который требует определенных навыков, освоение которых происходит в динамичных условиях, в большинстве случаев при движении на высокой скорости или при изменении направления движения. В результате тренировок баскетболисты, как правило, обладают высокой силой и ловкостью, сохраняя при этом довольно стройное телосложение. По сравнению с другими командными видами спорта, потребность в аэробике меньше, чем в футболе, но больше, чем в теннисе и волейболе.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, тренировочная деятельность, физические качества, здоровье, баскетбол.

*Schlee I.P.**ORCID: 0000-0003-4018-0520, Ph.D.;**Karban A.S.**Kemerovo State University,
Kemerovo, Russia*

BASKETBALL AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING HEALTH

Annotation. The article discusses such a sport as basketball, which requires certain skills, the development of which takes place in dynamic conditions, in most cases when moving at high speed or when changing the direction of movement. As a result of training, basketball players tend to have high strength and agility, while maintaining a fairly slender physique. Compared to other team sports, the need for aerobics is less than football, but more than tennis and volleyball.

Keywords: sport, athlete, training activity, physical qualities, health, basketball.

Рассмотрим преимущества для здоровья, связанные с баскетболом. Во-первых, как вид спорта, который включает в себя значительное количество бега, прыжков и быстрых боковых движений, баскетбол отлично сжигает жир, сжигая около 600 калорий в течение часовой игры. Из-за этого баскетбол также считается естественным средством повышения уверенности в себе. Игроки сообщают, как похудеть, чего можно достичь с помощью спорта, а также попадания мячом в кольцо и победы в игре, которая также творит чудеса для повышения уровня уверенности как у взрослых, так и у детей.

Помимо сжигания жира, аэробная природа баскетбола означает, что он также способствует здоровью сердечно-сосудистой системы: повышение выносливости и снижение риска сердечных заболеваний или инсульта являются дополнительным бонусом к жиросжигающим свойствам игры. Физические требования, предъявляемые к спорту, также важны для укрепления и улучшения состояния костей [7]. Чем крепче ваши кости, тем меньше вероятность того, что они сломаются или станут хрупкими. Физические аспекты баскетбола, связанные с весом, означают, что эта активность приводит к образованию новой

костной ткани, в то время как мышцы наращиваются одновременно с тем, как они работают вместе с костями во время физической активности, следовательно, наращивая больше мышечной массы [3].

Игра в баскетбол характеризуется частыми стартами, остановками и сменой направления, которые сохраняются в течение определенного периода времени. В то время как четверть игрового времени для спортсмена средней школы длится 8 минут по часовому времени, средний отрезок игры может длиться всего 12–20 секунд. Однако было обнаружено, что баскетболисты преодолевают около 4500–5000 м во время 48-минутной игры. Кроме того, в имитационной тренировочной игре было обнаружено, что игроки тратят только 34,1% времени на игру, 56,8% на ходьбу и 9,0% на стояние. Поэтому необходимы как аэробная, так и анаэробная метаболические системы [1].

Анализ физиологических потребностей баскетбола за последние 20 лет показал, что основное внимание уделяется анаэробному метаболизму в разных позициях, с вторичной опорой на аэробную энергетическую систему. Очевидно, что тренировка анаэробной энергетической системы является ключом к успеху в игре в баскетбол. Аэробная энергетическая система использует кислород для преобразования глюкозы и жира в энергию и помогает поддерживать движения меньшей интенсивности и большей продолжительности, которые составляют около 65% активного игрового времени.

Состав тела или количество мышечной массы по сравнению с массой жира, как правило, учитывается в большинстве видов спорта, и различные составы могут предсказывать успех в разных видах спорта [7]. В то время как рост, конечно, определяется генетикой, изменения в составе тела могут быть достигнуты с помощью правильной тренировки и питания. Для многих баскетболистов поддержание своего веса и мышечной массы в течение длительного соревновательного сезона часто является самой большой проблемой [6].

Большинство профессиональных баскетболистов, как правило, относительно высокие и худощавые. Определенный состав тела может не быть существенным фактором успеха в баскетболе, как в других видах спорта, хотя он сильно определяет позицию игрока. Позиция защитника обычно характеризуется меньшей массой тела, процентом жира в организме и ростом, в то время как позиции нападающего и центра обычно выше, тяжелее и имеют более высокий процент жира в организме. Существует сильная взаимосвязь между составом тела, аэробной подготовкой, анаэробной силой и позиционными ролями в профессиональном баскетболе. Сила и ловкость являются важными факторами, определяющими эффективность баскетбола. Например, было доказано, что сила нижней части тела является сильным предиктором игрового времени, и вместе с силой верхней части тела отвечает за успешное выполнение движений под баскетбольным кольцом.

Ловкость – это способность быстро двигаться и менять направление под контролем для выполнения спортивных навыков, в то время как сила – это способность быстро сочетать скорость и силу, лучшим примером которых могут быть спринтерские и прыжковые способности. Было обнаружено, что профессиональные игроки обладают большей ловкостью и временем спринта по сравнению с игроками среднего уровня. По положению разыгрывающие оказались быстрее нападающих и центровых в тестах на ловкость, причем на удивление никаких различий между этими игроками в спринтерских тестах не было. Были обнаружены значительные различия в показателях прыжков в высоту между баскетболистами разных уровней, что говорит о том, что профессиональные игроки, как правило, прыгают выше других.

В целом, чтобы соответствовать требованиям игры, баскетболисты должны сосредоточиться на развитии ловкости и силы, используя короткие и интенсивные упражнения [5].

Баскетбол не только приносит физическую пользу участникам, но и славится своими психологическими преимуществами, поскольку он может способствовать и поддерживать эмоциональное и психологическое благополучие. Во-первых, у баскетбола есть свои собственные правила, которым нужно следовать, и их нарушение может привести к штрафам как для игрока, так и для всей команды. Как и в любом виде спорта, следование правилам и честная игра развивают индивидуальную концентрацию и способствуют самодисциплине, поскольку участники учатся понимать баланс между соревновательностью и честной, чистой игрой, ориентированной на победу с помощью навыков и стратегии [8]. Это учит всех (не только детей) важному уроку о том, как научиться честно и справедливо соревноваться, напоминая, что иногда в жизни бывают не только победы, но и поражения. Умственное развитие человека также улучшается, при регулярной игре в баскетбол. Исследования психических аспектов этого вида спорта показали, что игроки вскоре развивают способность быстро воспринимать происходящее на игровой площадке и принимать эффективные решения о своем следующем образе действий [9].

Добавив к этому быстро развивающийся характер игры, игроки обнаружат, что они должны постоянно тренироваться, чтобы оставаться наблюдательными:

- внимательно наблюдать за другими товарищами по команде;
- угадывать, какие действия они могут предпринять в следующий раз, и уделять пристальное внимание тому, что игроку самому нужно делать, а также другим товарищам по команде.

Опять же, это преимущество не только на самой баскетбольной площадке, но и за пределами игры игроки начнут использовать свое повышенное умственное развитие как на рабочем месте, так и в учебе. Кроме того, баскетбол является средством от стресса. Как и в других видах спорта, баскетбол дает игрокам возможность общаться, что означает, что они менее подвержены депрессии и, как правило, имеют более сильную иммунную систему. Во время игры игроки высвобождают эндорфины, которые известны своим «плавающим эффектом», в то время как уровень напряжения снижается. Принимая во внимание также необходимость оставаться наблюдательным во время игры в баскетбол, это означает, что этот вид спорта предлагает участникам моменты «отвлечения». Участвуя в игре, игроки сосредотачиваются на ней и забывают о стрессовых моментах, а это означает, что эта игра, заряженная адреналином, действительно может привести разум во что-то похожее на медитативное состояние. Как только игра закончится, стрессы и тревоги, которые беспокоили человека до игры, не будут казаться такими плохими [2].

Когда дело доходит до детей и молодежи, баскетбол является идеальным выбором и предлагает молодому поколению еще больше преимуществ. Как и у взрослых, баскетбол обеспечивает детям полноценные физические упражнения. Бег, пасы, броски и дриблинг с мячом полезны для развития сердечно-сосудистой системы, укрепления костей, улучшения координации рук и глаз и помогают бороться с детским ожирением. Для школ важно поощрять физическую активность и обеспечивать, чтобы дети получали много физических упражнений. Непрерывные и разнообразные движения, связанные с баскетболом, также являются хорошим вариантом для детей, которые чувствуют, что спорт скучен, а это означает, что баскетбол не только предлагает детям различные навыки для использования в игре, но и может развлекать их часами. Особенно когда речь идет о детях, баскетбол

помогает детям наращивать мышцы, которые являются важнейшей частью здоровой опорно-двигательной системы. Баскетбол также улучшает физический рост у детей.

В то время как гены определяют наш рост, некоторые виды спорта, такие как баскетбол, способствуют росту, благодаря движениям всего тела и акту прыжка, от которого зависит спорт. Большое количество прыжков, часто требуемое в баскетболе, увеличивает поток жидкости в пластинах роста, поэтому больше IGF-1 (гормона, помогающего наращивать мышцы) идет на увеличение роста [4].

По мере того как дети постепенно развивают свои двигательные навыки и координацию, требования к баскетболу означают, что эти навыки будут возрастать вместе с точностью и аккуратностью ребенка. Дриблинг с мячом – хороший инструмент для развития координации у ребенка, в то время как сам процесс бросков требует большой практики, концентрации и точности. Связь между академическими достижениями и участием в таких видах спорта, как баскетбол, может быть связана с повышенными когнитивными способностями, которые возникают в результате занятий спортом. Физическая активность естественным образом увеличивает приток крови к мозгу и активирует эндорфины, которые могут положительно повлиять на настроение и производительность труда, а это означает, что дети, участвующие в игре в баскетбол, могут быть более готовы и способны решить следующую большую проблему, брошенную им - будь то на баскетбольной площадке или когда они вернутся в класс [2].

Без всякого сомнения, баскетбол – это не только спорт, который создает невероятную связь между игроками команды, но и приносит много пользы для здоровья как молодым, так и старым. По словам всех поклонников баскетбола, «баскетбол – это не просто спорт, это образ жизни».

Литература

1. Герасимов К.А., Климов В.М., Гусева М.А. Физическая культура. Баскетбол. Новосибирск: НГТУ, 2017. 51 с.
2. Козина Ж.Л., Вицко А.Н., Воробьева В.А., Яренчук И.В. Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. С. 1-5.
3. Михеев Э.Р., Михеева Д.Ф. Роль баскетбола в физическом воспитании школьников. *Наука, техника и образование*, 2019. С. 1-4.
4. Невмержицкая Е.В., Коновалов И.Е. Подвижные игры: теория, методика и практика. Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. 136 с.
5. Пластинина В.Б. Подвижные игры на занятиях баскетболом. Киров: ВятГУ, 2019. 52 с.
6. Таштаев Ш.Ж., Худайбергенов З.К. Спортивные игры как основная часть дисциплины физического воспитания. *Проблемы педагогики*, 2021. С. 77-79.
7. Шлее И.П. Вопросы совершенствования деятельности фитнес-центров // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2021. Т. 9. № 2. С. 146-153.
8. Volkova T., Pavlov G., Schlee I. Ecological and Legal Regime of the Subsoil Use (by the Example of Kuzbass Coal Industry) // *E3S Web of Conferences* 41, 02027 (2018) III d International Innovative Mining Symposium. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/20184102027>
9. Chistyakova G., Rolgaizer A., Bondareva E., Shlee I. International Practice Of Environmental Challenges Regulation // *E3S Web of Conferences*. IVth International Innovative Mining Symposium. 2019. С. 02024.

© Шлее И.П., Карбан А.С., 2021

УДК 796.011.3:378

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/115>

*Яковлева Е.В., канд. биол. наук
Луганский государственный
университет имени Владимира Даля,
г. Луганск, ЛНР*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗе

Аннотация. В статье проанализированы определения понятия саморегуляции в системе подготовки специалистов в сфере адаптивной физической культуры. Разработана теоретическая модель, которая отражает дидактические основы обучения на структурном и функциональном уровне. Определены основные компоненты регуляторного процесса, формирование способности к саморегуляции в педагогическом процессе. Доказано, что саморегуляция – это основа для успешного осуществления любой деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция, адаптивная физическая культура, модель, дидактика.

*Yakovleva E.V., Ph.D.
Lugansk Vladimir Dahl University,
Lugansk, LPR*

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE FORMATION OF SELF-REGULATION FOR FUTURE SPECIALISTS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF LEARNING AT THE UNIVERSITY

Annotation. The article analyzes the content and definitions of self-regulation in the system of training specialists in the field of adaptive physical culture. A theoretical model has been developed that reflects the didactic foundations of teaching at the structural and functional levels. The main components of the regulatory process, the formation of the ability to self-regulation in the pedagogical process have been determined. It has been proven that self-regulation is the basis for the successful implementation of any activity.

Keywords: self-regulation, adaptive physical culture, model, didactics.

Среди многих факторов, которые влияют на мотивацию труда, важное место принадлежит социально-экономическим условиям жизни. Можно утверждать, что диспропорции в социально-экономическом развитии постсоветских стран обострили проблемы занятости населения. Заметим, что успешное (или затрудненное) профессиональное становление будущего специалиста зависит от того, благоприятные или неблагоприятные условия сложились для удовлетворения адаптивной потребности. Следовательно, наличие и полнота проявления совокупности необходимых условий, будут определять как эффективность, динамизм, так и длительность самого процесса профессионального становления личности. Такими условиями формирования готовности к саморегуляции является комплекс специально спроектированных факторов влияния на внешние и внутренние обстоятельства образовательного процесса и личностные параметры

всех его участников, которые будут способствовать надлежащему формированию указанного профессионально важного свойства у будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры в процессе профессиональной подготовки.

Первое педагогическое условие формирования готовности к саморегуляции будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки мы связываем с соответствующим ресурсным обеспечением, в том числе структурно-смысловым обеспечением процесса формирования готовности к саморегуляции, которое предусматривает ознакомление студентов с базовыми понятиями, такими как «саморегуляция», «эмоции» с последующим предоставлением теоретических знаний по проблемам регуляторной сферы. Речь идет о предоставлении будущим специалистам системы знаний о сущности готовности к саморегуляции (по специальным дисциплинам, по психолого-педагогическим дисциплинам, информации о сущности и содержания будущей профессиональной деятельности).

Соответствующим при этом должно быть и научно-методическое и материально-техническое обеспечение, в том числе создание учебных пособий, учебников, методических рекомендаций и методических разработок для формирования готовности к саморегуляции. Такая методическая литература должна содержать также, кроме содержательного, соответствующий практический компонент, который предусматривал бы приобретение студентами умений и навыков – составляющих готовности к саморегуляции. Также следует обратить внимание на то, что в течение обучения будущих специалистов происходит определение их потенциальных возможностей, формирование и развитие специалиста в профессиональном отношении, формирование активности или пассивности в отношении будущей профессии.

Мотивационные характеристики не выступают изолированно. Они, по мнению В.К. Вилюнас, формируются во взаимосвязи с личностными и интеллектуальными характеристиками и превращаются в поведении в единый психологический механизм [2]. В процессе овладения профессиональными знаниями и умениями у будущих специалистов формируется и развивается профессиональная направленность, выражающаяся в профессиональных интересах, желании узнать больше и достичь успехов в будущей профессиональной деятельности, повышении личностных черт и качеств, таких как ответственность, активность, целеустремленность, решительность, настойчивость. Составляющие элементы направленности являются основой процесса формирования ценностной системы, которая выступает основой зарождения целей активности будущих специалистов, то есть студенты начинают представлять конечный результат обучения, будущую профессию и работу.

По мнению многих исследователей, одним из самых важных факторов процесса социализации, который происходит в студенческом возрасте, является формирование ценностной сферы будущих специалистов. Также важным фактором успешной саморегуляции их поведения можно назвать рефлексивность, которая зависит от развития способности к самопознанию, самоанализу, умению критически оценивать собственные действия. Благодаря развитию рефлексивных качеств у будущих специалистов появляется желание чувствовать и регулировать профессиональное обучение, анализировать собственные достижения, моделировать поведение и деятельность в соответствии с целями и интересами, мотивами и предыдущим опытом. Все эти аспекты саморегуляции поведения студенты должны осознать, поняв их смысл и содержание.

В отношении второго педагогического условия формирования готовности к саморегуляции будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки важна позиция Ф.К. Нуриманова, Л.Ш. Хамзина о важности таких элементов комплекса

педагогических условий, как обстоятельства (содержание, методы, технологии обучения и т. д.) и среда (образовательная, информационно-образовательная) учебного процесса. Речь идет о необходимости использования таких методов и технологий обучения, которые наиболее полно позволяют формировать у будущих специалистов деятельностный компонент готовности к саморегуляции [5].

Этим требованиям сегодня наиболее полно отвечает контекстное обучение (от лат. Contextus – тесная связь, единение). Особенностью контекстного обучения, как отмечает А. Вербицкий, является то, что при таком учении «усвоение абстрактных знаний, знаковых систем наложено на канву будущей профессиональной деятельности. При этом, учась, субъекты обучения имеют дело не с порциями информации, а с ситуациями, в контекст которых заложены и знания, и условия их применения» [1].

При контекстном обучении знания, умения, навыки подаются не как предмет, на который должна быть направлена активность студента, а как средство решения задач деятельности специалиста. Учебный процесс контекстного типа реализуется с помощью системы новых и традиционных форм и методов обучения. Особенно важное значение для формирования готовности к саморегуляции имеют дискуссионные методы, игровые методы и сенситивный тренинг.

В частности, как отмечает С. Сысоева, проблемно-ориентированная дискуссия (от лат. Discussion – рассмотрение исследования) – это метод, при котором участники осуществляют обмен информацией и идеями, для того чтобы найти правильное решение проблемы и прийти к единому согласованному решению [7]. Значение дискуссионных методов – групповой дискуссии, рассмотрения казусов практики, анализа ситуаций нравственного выбора и т. д. – заключается в том, что студенты учатся четко выражать свои мысли и отстаивать их в ситуациях, когда сталкиваются несколько точек зрения, анализировать свои эмоции и эмоции других людей, понимать противоположное мнение и учитывать его положительные стороны. В единстве содержания знаний, которые приобретает студент, и ценностных ориентаций, внешних воздействий и психологических процессов его личности, мотивации стимулов, которые поступают извне, происходит профессиональное становление будущего специалиста. Использование игровых методов в обучении подтверждает положения, сформулированные Л.С. Выготским о том, что сознание человека – продукт его отношений, его взаимосвязей со средой; обучение формирует человека психологически, не оставляя его развитие неизменным, способствует созданию новых, особых форм сознательной деятельности; общение – это систематизированная форма обучения, в которой происходит развитие человека; обучение должно работать на зону ближайшего развития [3].

Интерактивная некомпетентность преподавателя – неумение организовать командную работу; неумение выстраивать взаимодействия со студентами; неумение управлять межличностными и деловыми конфликтами, возникающими на занятии; слабые навыки руководства дискуссией. Перцептивная некомпетентность преподавателя – слабое знание коммуникативных типов студентов, неумение использовать сенсорные каналы в учебном процессе; низкий уровень эмоциональной культуры и слабая психологическая защищенность в напряженных ситуациях. Иными словами, формируя навыки профессиональной саморегуляции преподавателю необходимо повышать свою компетенцию: с одной стороны, осваивать инновационные технологии, с другой – развивать свой профессиональный и личностный потенциал. В исследовании исходили из того, что на результат проведения деловой игры будет влиять как общепрофессиональная, так и специфическая подготовленность преподавателя.

В общепрофессиональной подготовленности мы выделяли две группы:

- 1) теоретическую готовность;
- 2) практическую готовность.

Теоретическая готовность преподавателя предполагает наличие таких умений:

- 1) аналитических, которые проявляются в общем умении педагогически мыслить, в умении делать теоретический анализ фактов и явлений;
- 2) прогностических, которые тесно связаны с анализом педагогической ситуации и педагогических целей, проявляются в выдвижении и отборе способов их достижения, предвидении результата, возможных отклонений и нежелательных явлений, определении этапов педагогического процесса, распределении времени, планировании совместно со студентами жизнедеятельности;
- 3) проектных результатов, проявляющихся в воплощении педагогического прогнозирования в конкретных планах обучения и воспитания;
- 4) рефлексий, востребованных в осуществлении преподавателем контрольно-оценочной деятельности, направленной на себя [9].

Специфическая игротехническая подготовленность должна, по нашему мнению, включать: знания и умения по всем видам игротехнических технологий; умение разрабатывать и готовить игровую программу; умение ставить учебные, игровые и развивающие цели и добиваться их достижения; знания и умения осуществлять обратную связь и т. д. [4].

Для формирования готовности к саморегуляции будущих специалистов исследователи советуют использовать различные модификации деловой игры, в частности имитационные и операционные игры, исполнение ролей, метод инсценировки и психодрама. Ролевые и деловые игры как метод обучения предусматривают выбор последовательных, оптимальных решений в условиях, имитирующих реальную практическую деятельность. Эти методы обучения позволяют учить студентов соответствующему эмоциональному поведению. Тренинг развития поведенческой компетентности личности относится к группе когнитивно-поведенческих методик, при которых используются специальные упражнения, направленные на последовательное формирование эмоционального интеллекта и отработки навыков общения. На практике тренинг является тщательно спланированным процессом предоставления или пополнения знаний, отработки умений и навыков, изменения или обновления определенных отношений, взглядов и убеждений. С учетом вышеизложенного вторым педагогическим условием формирования профессиональной компетентности будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки можно считать моделирование квазипрофессиональных ситуаций и использование тренингов на основе междисциплинарного подхода для отработки у студентов способности практически действовать, применять индивидуальные техники и опыт успешных действий в ситуациях профессиональной деятельности и социальной практики. При определении третьего педагогического условия формирования профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры в процессе профессиональной подготовки важным является учет того, что в своей профессиональной деятельности специалисты должны решать много проблем, которые нельзя заранее предусмотреть и для решения которых только знаний, полученных в стенах учебного заведения, будет мало.

Речь идет о том, что во многих случаях будущей профессиональной деятельности именно личный опыт, готовность и желание решать будет одним из важнейших показателей профессиональной компетентности будущего специалиста в сфере адаптивной физической культуры. Многообразие ситуаций, с которыми имеет дело специалист, высокая

напряженность его деятельности предполагает, что именно личный опыт является одним из важнейших условий успешного решения профессиональных проблем.

С учетом этого следующим педагогическим условием формирования эмоциональной компетентности будущих психологов мы определяем активное использование потенциала внеаудиторной работы, которую ученые рассматривают как учебную деятельность студентов, которая реализуется в процессе дополнительных занятий, каковыми являются, прежде всего, самостоятельное написание научных исследований под руководством преподавателя, самообразование, саморазвитие, обретение личного практического опыта. В этом контексте среди методов обучения, адекватных задачам компетентного и деятельностного подходов, следует, прежде всего, назвать исследовательские методы обучения, предполагающие самостоятельную активную деятельность субъектов обучения, умение самостоятельно обрабатывать дополнительные источники [6].

Среди современных методов активного обучения будущих специалистов в сфере адаптивной физической подготовки ученые выделяют интеллектуальные, деловые, психолого-экономические тренинги, коучинг-тренинги, деловые игры для приобретения умений и качеств, мозговой штурм, игры на моделирование нестандартных, критических и конфликтных ситуаций, сплочение коллектива и тому подобное. Все эти методы активного обучения применяются для студентов в процессе формирования профессиональных.

Будущий специалист, в процессе адаптации к профессиональной деятельности, может столкнуться со многими проблемами, связанными с усвоением норм корпоративной культуры, с проблемами и вопросами, которые могут возникать на рабочем месте. В такой ситуации новый работник нуждается в помощи, которую он собственно получает от наставника. Наставник выступает в качестве своеобразного буфера и руководителя, рассказывая, что и как следует делать на новом рабочем месте, знакомит с элементами корпоративной культуры, делая тем самым более легкой адаптацию к новым условиям для подопечного. В процессе интеграции работника, наставник может проявить свой потенциал в том, что он может быть человеком, который может вести других, двигаться дальше и быть в то же время хорошим во всем [8].

Таким образом, использование возможностей внеаудиторной работы позволяет создавать дополнительные условия для формирования гуманистических ценностей будущих специалистов, стремление к творческому поиску, овладение средствами самоактуализации, самовоспитания, самообразования, для реализации внутреннего личностного потенциала. Результаты исследования позволяют выделить наиболее принципиальные положения:

– необходимость формирования у студентов способности к саморегуляции поведения в профессиональной сфере определяет комплексный характер данного процесса, имея ввиду воспитание в структуре личности мотивационно-ориентационного и ценностного компонентов, способностей к операционной деятельности и волевому усилию, создание условий для подготовки выпускника, способного к проявлению высоких образцов гуманизма, эмпатии, человечности, что не снимает с повестки дня и задачу формирования высококвалифицированного специалиста готового к решению профессиональных задач, способного конкурировать на рынке труда;

– профессиональные и личностные характеристики выпускника находятся в органической взаимосвязи с кадровыми потребностями профессиональной среды, в том числе и сферы адаптивной физической культуры, которая может быть определена как органическая часть общей культуры общества, которая формирует в общественном сознании широкий спектр материальных и духовных ценностей, которые трансформируются в

практическую деятельность по социализации людей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры;

– важнейшим элементом личности, способной к регулированию профессионального поведения, является мотивационно-смысловая саморегуляция, в основе которой лежит сформированная в структуре личности система ценностей, можно определить как процесс сознательного выбора жизненной позиции в отношении перспектив личностного роста и возможностей самореализации при наличии альтернативных сценариев жизненного пути, на основе развитой системы мотивов, жизненных принципов и смыслов, определяющих данный выбор. Данный выбор происходит в процессе духовного развития личности с учетом взаимодействия потребностей, ценностных ориентаций, интересов на основе преодоления ситуативной амбивалентности, «поиска» смыслов с большой императивной силой;

– среди детерминант саморегуляционного процесса можно выделить личностные смыслы, индивидуальные особенности субъекта и психологическую готовность к деятельности, а основу формирования способности к саморегуляции профессионального поведения в педагогическом процессе составляют блоки, которые обеспечивают условия развития саморегуляции: мотивационно-целевой блок, программирование, поведенческий блок и оценочно-регулятивный.

Литература

1. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. М.: Высшая школа, 1991. 207 с.
2. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: МГУ, 1990. 288 с.
3. Выготский Л.С. Избранные психологические произведения. В 2-х т. М.: Педагогика, 1983. Т. 2. 504 с.
4. Кларин М.В. Инновации в мировой педагогике: обучение на основе исследования игры и дискуссии. Рига: Эксперимент, 2007. 327 с.
5. Нуриманова Ф.К., Хамзина Л.Ш. Саморегуляция личности в профессиональной деятельности // Вестник науки и образования. 2020. № 2. С. 81-84.
6. Смолкин А.М. Методы активного обучения. М.: Высшая школа, 2004. 176 с.
7. Сысоева С.А. Интерактивные технологии обучения взрослых. М.: ЭКМО, 2011. 320 с.
8. Прихода И.В. Актуальные проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования: вопросы и задачи, ответы и решения // Образование Луганщины: теория и практика. 2018. № 6. С. 19-25.
9. Чупрасова В.И. Деловая игра как средство формирования психологического климата в студенческой группе: Дис. ... канд. пед. наук. Л., 2001. 224 с.

© Яковлева Е.В., 2021

Научное издание

**XI Всероссийская
научно-практическая конференция
«Перспективные направления в области физической
культуры, спорта и туризма»**

г. Нижневартовск, 21 октября 2021 г.

ISBN 978-5-00047-622-2



Редакторы: Е.В. Вилявина, Е.С. Овечкина

Технический редактор: Д.В. Вилявин

Изд. лиц. ЛР № 020742.

Подписано в печать 15.11.2020

Формат 60×84/8

Гарнитура Times New Roman.

Усл. печ. листов 35,61

Электронное издание. Объем 4,261 МБ.

Заказ 2221

Издательство НВГУ

628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, 4

Тел./факс: (3466) 24-50-51, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru