

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Сборник научных трудов

**III – й Всероссийской научно–практической конференции
с международным участием**

**«Современные проблемы физического воспитания и спорта, безопасности
жизнедеятельности в системе образования»,
посвященной юбилею доктора педагогических наук,
профессора Л.Д. Назаренко**

(Ульяновск, 28–29 ноября 2019 г.)



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Сборник научных трудов
III – й Всероссийской научно–практической конференции
с международным участием
«Современные проблемы физического воспитания и спорта,
безопасности жизнедеятельности в системе образования»,
посвященной юбилею доктора педагогических наук, профессора
Л.Д. Назаренко**

(Ульяновск, 28–29 ноября 2019 г.)

Ульяновск 2019

УДК 796
ББК 75.1
С 56

Печатается по решению редакционно –
издательского совета ФГБОУ ВО
«УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

Научный редактор:

Л.И. Костюнина, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

Редколлегия:

А.Н. Илькин, кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

Н.А. Касаткина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»;

Е.О. Панова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»;

Л.В. Рыскалкина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

Л.М. Васильева, специалист Отдела по реализации нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса Готов к труду и обороне (Центр тестирования ГТО) научно–образовательного центра спортивно–оздоровительных инноваций ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова».

С 56 Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : сборник научных трудов III – й Всероссийской научно–практической конференции с международным участием, посвященной юбилею доктора педагогических наук, профессора Л.Д. Назаренко (г. Ульяновск, 28–29 ноября 2019 г.) / Под ред. Л.И. Костюниной – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019. – 591 с.

В сборник научных трудов включены материалы III–й Всероссийской научно–практической конференции, с международным участием «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования» посвященной юбилею доктора педагогических наук, профессора Назаренко Л.Д. Представлены результаты научных исследований; обобщен педагогический опыт ведущих ученых, специалистов, педагогов в области физического воспитания, спортивной тренировки, безопасности жизнедеятельности; рассмотрены актуальные проблемы профессиональной подготовки педагогов по физической культуре и безопасности жизнедеятельности. Сборник научных трудов может быть рекомендован специалистам физической культуры, преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, учителям физической культуры, а также студентам, магистрам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.

УДК 796
ББК 75.1

© Авторский коллектив, 2019
© ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», 2019

СЕКЦИЯ 1. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

УДК 65.377.8

МЕТОД ПРОЕКТОВ КАК СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

И.Ю. Алази
преподаватель
А.Л. Тусся
преподаватель

ОГБПОУ «Ульяновский физкультурно–спортивный техникум Олимпийского резерва»
Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается использование метода проектов в среднем профессиональном образовании в рамках общегуманитарного и социально–экономического и профессионального циклов, анализируются итоги эксперимента по использованию данного проекта в образовательном учреждении.

Ключевые слова: метод проектов, компетентностное образование, среднее профессиональное образование, проектная деятельность, исследовательская деятельность.

Актуальность. В настоящее время Российское среднее образование имеет приоритеты смещения обучения от теории к активному применению практических навыков. По окончании образовательных учреждений среднего профессионального образования выпускник, кроме написания теоретической квалификационной работы, сдачи теоретического экзамена, выпускники СПО специальности «Физическая культура» уже второй год сдают демонстрационный экзамен, на котором они должны показать, что конкретно умеют делать и как это вписывается в реальные требования педагогической деятельности. В связи с этим актуальным является необходимость перестроения «учебного образования» к «образованию компетентностному», которое значительно более эффективно.

Одним из методов компетентностного образования является метод проектов. Проектная технология активно внедряется в рамках изучения курса «История», «Обществознание», «Менеджмент», «Правовое обеспечение профессиональной деятельности».

Проектная технология на уроках позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность студента, соотносясь с его личным интересом [2].

Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного

образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности.

Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности учащихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Применение исследовательского метода обучения возможна на любом материале и в любом возрасте. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут на уроках до нескольких недель, а иногда и месяцев) [3].

Основной целью проектного метода на занятиях является развитие свободной творческой личности учащегося, которое определяется задачами развития исследовательской деятельности детей. Выделяют 4 основные категории: информационный и исследовательский проект, обзорный проект, продукционный проект, проект инсценировки [1].

Применение проектных технологий делает учебный процесс более увлекательным для студентов. Некоторые проекты становятся интегрированными, охватывают содержание других учебных предметов. У учащихся при разработке собственного проекта закладываются основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Такой вид работы при отсутствии у ребят учебных пособий закладывает основы для самообразования, самовоспитания.

В Ульяновском физкультурно–спортивном техникуме Олимпийского резерва в течение последних трех лет проводится эксперимент по организации проектной деятельности студентов в условиях интеграции учебной и производственной деятельности. В эксперименте приняли участие 87 обучающихся и 2 преподавателя.

Цель исследования – организовать проектную деятельность и сформировать проектировочные умения студентов в условиях интеграции учебной, производственной, а также внеклассной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Под проектировочными умениями мы понимаем совокупность сложной осознанной деятельности будущего специалиста по целенаправленному изменению объекта на основе ранее полученных проектировочных знаний навыков, включающих интеллектуальный, деятельностный и эмоциональный компонент [3]. На начальном этапе среди студентов контрольной и экспериментальной групп были проведены собеседование и анкетирование с целью определения степени развитости проектировочных умений (оперативного решения задач, степень развития познавательных процессов уровня развитости аналитических способностей, уровень творческого потенциала, умение работать в команде) [1]. В ходе эксперимента было установлено, что студенты как контрольной, так и экспериментальной групп, имеют низкий уровень развития проектировочных умений.

На уроках дисциплин общеобразовательного, общегуманитарного и социально-экономического, профессионального циклов на первой ступени формирующего эксперимента студентам был предложен комплекс мини-проектов, рассчитанных на 40–60 мин. Особое внимание было уделено таким дисциплинам, как история, менеджмент. Тематика проектов определялась преподавателями, содержание не выходило за рамки одной дисциплины. Работа студентов осуществлялась на уроке под руководством преподавателя.

На второй ступени формирующего эксперимента студентам был предложен комплекс проектов, рассчитанных на 2–3 недели. Тематика проектов была предложена преподавателями, были предложены следующие темы: «Развитие физической культуры и спорта в Симбирской губернии в первой половине XX века», «Развитие физической культуры и спорта в Ульяновской области во второй половине XX века», «Всероссийские соревнования вольной борьбе», «Спортивные соревнования по хоккею с мячом», «Традиционные легкоатлетические эстафеты», «Олимпийские чемпионы Ульяновской области», «Бизнес-план спортивной организации».

Необходимо отметить, что в течение всего времени проведения эксперимента по формированию проектировочных умений студентов особое внимание уделялось организации их проектной деятельности во внеучебное время (внеклассная работа).

Основные результаты эффективности использования дидактической системы следующие: результаты итоговой государственной аттестации выпускников: в контрольной группе отсев составил по сравнению с первым годом обучения 32 %, в экспериментальной – 7 %; количество дипломов в контрольной группе – 88 %, в экспериментальной – 100 %; количество защитившихся на «4» и «5» в контрольной группе 20 %, в экспериментальной – 22 %.

Заключение. Обучение методом проектов развивает социальный аспект личности обучающегося за счет включения его в различные виды деятельности в реальных социальных отношениях, помогает адаптироваться в условиях конкуренции, прививает студентам жизненно необходимые знания и умения, и следовательно, является одной из наиболее эффективной форм обучения современных специалистов.

Список литературы:

1. Гнатышина, Е.А. Инновационные процессы в образовании [Текст]: коллективная монография / Е.А. Гнатышина, Д.Н. Корнеев, Н.Ю. Корнеева, А.А. Лоскутов, А.А. Саламатов, Н.В. Уварина. – Челябинск: Цицеро, 2016. – 210 с.
2. Полат, Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
3. Селевко, Г.К. Педагогические технологии авторских школ / Г.К. Селевко. – М., 2005. – С. 45–49.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ 17 мая 2012 г. №413.

К ВОПРОСАМ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ НЕКОМПЕНСИРОВАННЫЙ С–ОБРАЗНЫЙ СКОЛИОЗ II СТЕПЕНИ

Т.П. Бегидова

кандидат педагогических наук, профессор

В.А. Васильев

магистрант

Воронежский государственный институт физической культуры

Воронеж, Россия

Аннотация. Сколиоз был и остается одной из слабо разработанных тем в современной науке. На территории России и стран СНГ подход к коррекции сколиоза по–прежнему сводится к стандартным упражнениям лечебной физической культуры (ЛФК) без доказательной базы. При этом, если у подростков ведется контроль за течением болезни, то после совершеннолетия люди предоставлены сами себе и часто оказываются на операционном столе. В статье предпринята попытка осветить подход к занятиям с такой категорией населения с применением инновационных европейских методик.

Ключевые слова: сколиоз, заболевание, деформация, методика, нарушение осанки, коррекция

Актуальность. В настоящее время принято считать, что сколиотическая болезнь прекращает прогрессировать с закрытием зон роста, и по достижении совершеннолетия ухудшения состояния не происходит. Однако, немалая часть операций по поводу коррекции сколиотической дуги происходит после 20 лет, и их необходимость обусловлена именно прогрессией заболевания [2].

Наряду с оперативным методом коррекции сколиотической дуги существуют консервативные методы коррекции с помощью корсетирования и специальных гимнастических упражнений.

Цель исследования: рассмотреть актуальные вопросы современных методик коррекции сколиозов при реализации индивидуального подхода в физическом воспитании студентов, имеющих некомпенсированный С–образный сколиоз II степени.

Результаты исследования и их обсуждение. Прогрессия чаще всего обусловлена клиновидными деформациями тел позвонков, обычно возникающими на II и более поздних степенях сколиоза. Кроме того, по данным ряда исследований, сколиотическая дуга, составляющая более 30 градусов по Коббу, с большей долей вероятности будет прогрессировать в течении всей жизни [3].

Отдельно следует упомянуть ситуации, когда сколиоз не скомпенсирован, это чаще всего встречается в случаях, когда сколиоз имеет 1 дугу и не сформировал контрдугу. Такие сколиозы называются С–образными [1].

Определение некомпенсированной дуги становится возможным на основании рентгеновской диагностики, когда голова и 7 шейный позвонок находятся не на срединной линии тела в сагиттальной плоскости, а смещены

латерально от нее. В таком случае есть все основания предполагать, что дуга может расти, увеличивая степень деформации, так и компенсаторно сформировать контрдугу [3].

На первом шагу в выборе стратегии коррекции необходимо установить, является ли сколиотическая деформация скомпенсированной или нет. При получении заключения второй шаг поможет определить, является ли сколиотическая деформация идиопатической, комбинированной, или имеют место серьезные структурные нарушения: врожденная или посттравматическая деформация таза, функциональное или анатомическое укорочение нижних конечностей, врожденные или посттравматические изменения в телах позвонков [2].

На основании заключения рентгенолога лечащим врачом принимается решение об использовании индивидуально подобранного корсета, цель которого – остановить прогрессию дуги. Ношение корсета, в зависимости от степени деформации, может осуществляться от 2–3 и до 22–23 часов в сутки с перерывами на физические упражнения и гигиенические процедуры [3].

Выбор физических упражнений в зависимости от типа сколиоза может включать в себя коррекцию положения таза и свода стопы, если сколиоз имеет структуральную или смешанную природу. В случае значительного укорочения нижней конечности могут использоваться специальные стельки или подпяточники.

Для устранения функционального нарушения положения таза, так называемый "косо скрученный таз", может использоваться упражнение системы Пилатес «тазовые часы». Оно предполагает улучшение подвижности тазового региона во фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостях и нормализации тонуса мышц сгибателей и разгибателей [7].

В некоторых ситуациях, таких как значительное укорочение нижней конечности (на 2 и более сантиметров), выравнивание сколиотической дуги может происходить без специализированных упражнений для позвоночника. Коррекция длины ног возвращает подвздошным костям нейтральное положение, и дуга вслед за тазом выпрямляется. Такой вариант становится возможным, когда дуга проявляется в положении стоя, но исчезает в положении сидя.

В случаях, когда сколиотическая деформация имеет идиопатическую или смешанную природу, показаны физические упражнения, нацеленные на коррекцию дуги.

Так, методика, предложенная Катариной Шрот, предполагает использование ассиметричного дыхания с акцентированным вдохом с вогнутой стороны дуги. Дополнительно с дыханием возможно использование специальных валиков, с помощью которых осуществляется компрессия на апикальный позвонок, составляющий вершину сколиотической дуги [4].

Улучшив дыхательный стереотип, подбираются специальные упражнения, нацеленные на выход в самостоятельную коррекцию. Они могут представлять собой движения в концентрическом или эксцентрическом

режимах, а также изометрическое удержание заданного положения. Каждое упражнение должно быть подобрано индивидуально, в зависимости от типа и степени сколиотической дуги.

Зачастую помимо фронтальной и горизонтальной плоскостей возникает необходимость коррекции позвоночника в сагиттальной плоскости – когда увеличен лордоз или кифоз. В таком случае показаны специализированные движения пилатес, служащие для нормализации тонуса мышц разгибателей позвоночника и мышц брюшного пресса [5].

Методика SEAS, предложенная профессором Микеле Романо, предполагает обучение пациента навыкам активной самостоятельной коррекции с самостоятельным смещением позвоночника во фронтальной плоскости против хода дуги до выхода деформации в нейтральное положение с последующим удержанием статического напряжения. Первичные действия выполняются при помощи инструктора, который создает необходимое движение в позвоночнике, затем после усвоения пациентом необходимого двигательного навыка, коррекция должна осуществляться самостоятельно.

На начальных этапах может использоваться зеркало для визуального самоконтроля входа в самокоррекцию и выхода из нее, на более поздних этапах необходимость в зеркале отпадает, кроме того, упражнения могут выполняться без контроля со стороны инструктора в домашних условиях и даже во время занятий повседневными делами.

В дальнейшем такие движения как ходьба, повороты, приседания нацелены на формирование навыка удержания коррекции сколиотической дуги вначале с осознанным контролем, а затем – без осознанного контроля [6].

После освоения самостоятельной коррекции дуги во фронтальной плоскости может быть добавлена коррекция в горизонтальной плоскости, предполагающая деротацию позвоночника против торсии позвонков с попыткой фиксации скорректированного положения.

Концепция SEAS является более современной, и уже хорошо себя зарекомендовала. Она, в отличие от гимнастики Шрот, требует для выполнения не более 20 минут в день. При этом обе методики отличаются высоким уровнем эффективности: улучшение при регулярных занятиях наступает в 80% случаев.

Заключение. Подводя итог вышесказанному, следует отметить необходимость внедрения современных методик консервативного лечения сколиоза в программы физического воспитания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. При этом, концепции практически не освещены в современной российской науке, что подтверждает актуальность проводимых в этой области исследований.

Список литературы:

1. Дмитриева, Г.П. 30-летний опыт консервативного лечения диспластического сколиоза / Г.П. Дмитриева, Р.Д. Назарова // Вертебрология проблемы, поиски, решения: материалы науч. конф. – М., 1998. – С. 17 – 18.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1. – 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт. – 2005. – 296 с.

3. Зайдман, А.М. Идиопатический сколиоз: морфология, биохимия, генетика / А.М. Зайдман – Новосибирск, 1994. – 234 с.
4. Christa Lehnert–Schroth, P.T. / Three–dimensional treatment for scoliosis/ The Martindale Press/ Palo Alto, California, 2007. – 276 p. [Электронный ресурс]: URL: <https://bookre.org/reader?file=1365624> (дата обращения 23.10.2019)
5. Kuo Y.–L. Sagittal spinal posture after Pilates–based exercise in healthy older adults / Y.–L. Kuo, E.A. Tully, M.P. Galea. – Spine, 2009, 34 (10), 1046–1051. [Электронный ресурс]: URL: <https://10.1097/BrS.0b013e31819c11f8> (дата обращения 25.10.2019)
6. Romano M. Torsion bottle, a very simple, reliable, and cheap tool for a basic scoliosis screening / Michele Romano, Matteo Mastrantonio // Materials the 13th CONFERENCE of SOSSORT «Scoliosis and Spinal Disorders», 2018. – San Francisco. – [Электронный ресурс]: URL: <https://scoliosisjournal.biomedcentral.com/articles> (дата обращения 25.10.2019)
7. Sapsford, R.R. Co–activation of the abdominal and pelvic floor muscles during voluntary exercises / R.R. Sapsford, P.W. Hodges, C.A. Richardson and others. // Neurourology and Urodynamics, 2001. 20, 31–42. [Электронный ресурс]: URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1301202> (дата обращения 25.10.2019)

УДК 376.2

**ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

А.Д. Бекчиндаева

педагог дополнительного образования ГБОУ «Казанская школа–интернат № 1»

И.Е. Коновалов

доктор педагогических наук, доцент

Л.А. Парфенова

кандидат педагогических наук, доцент,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлено исследование, посвященное поиску путей улучшения психоэмоционального состояния детей с ограниченными возможностями здоровья посредством реализации коррекционных видов двигательной деятельности в форме физкультурно–спортивных праздников. Предлагаются результаты и их интерпретация, которые подтверждают эффективность проведения физкультурно–спортивных праздников для улучшения психоэмоционального состояния детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья, физкультурно–спортивный праздник, психоэмоциональное состояние.

Актуальность. В настоящее время одной из важнейших задач государства, как социального является расширение возможностей для полной самореализации людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что тесно связано с проблемой их адаптации и совершенствования системы образования в целом на всех ее уровнях [3].

Актуальность изучения данного вопроса объясняется также тем, что образование людей с ОВЗ относится к категории сложнейших вопросов в социальной работе, где большое значение имеет создание необходимых условий, благодаря которым возможно наиболее полное развитие способностей и максимальная их интеграция в общество, через их адаптацию в социуме и мотивацию к обучению [1, 4].

Как показывают исследования некоторых специалистов, у детей с ОВЗ помимо проявления их нозологий, часто наблюдаются сниженные показатели психического развития: повышенная тревожность, агрессия, возбудимость, эмоциональная лабильность, что соответственно негативно сказывается на процессе обучения [2].

Одним из эффективных средств способствующих улучшению психоэмоционального состояния детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в рамках их обучения в образовательном учреждении являются инклюзивно-адаптивные и коррекционные виды двигательной деятельности [5].

Среди разнообразных форм реализации коррекционных видов двигательной деятельности для детей с ОВЗ наиболее оптимальной являются физкультурно-спортивные праздники, в рамках которых могут быть использованы средства и методы физического воспитания, подобранные с учетом специфики физического и психологического состояния детей с ОВЗ.

Цель исследования. Изучение эффективности применения физкультурно-спортивных праздников для коррекции психоэмоционального состояния детей с ОВЗ.

Результаты исследования и обсуждения. В начале исследования нами был разработан типовой сценарий праздника, где были прописаны все основные моменты мероприятия, организационной, содержательной и результативной направленности. Содержание физкультурно-спортивного праздника включало в себя два блока состязаний. Первый блок включал в себя подвижные игры. Второй блок состоял из заданий в рамках, которых дети загадывались загадки и пословицы, где загадывающие должны были языком тела донести смысловую нагрузку до отгадывающих. Все задания были элементарными и не представляли большой сложности в исполнении. Таким образом, содержание праздника состояло из блока двигательной активности (обеспечивающих развитие физических качеств и двигательных способностей, а так же положительный психоэмоциональный фон) и блока развития умственных способностей (умение на практике показать словесную информацию). Данное мероприятие старались проводить каждый месяц в течение учебного года.

Для определения изменения показателей психоэмоционального состояния детей с ОВЗ мы использовали тест Люшера. Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. Характеристика цветов (по

Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета: 1) синий – спокойствие, удовлетворенность; 2) сине-зеленый – чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство; 3) оранжево-красный – символизируют силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение; 4) светло-желтый – активность, стремление к общению, экспансивность, веселость. При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций. Дополнительные цвета: 5) фиолетовый, 6) коричневый, 7) черный, 8) нулевой (0) символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения.

Исследование проводилось в начале и конце учебного года. В исследовании приняло участие пять детей с ОВЗ имеющих различные нозологии.

Для удобства в представлении результатов каждому сочетанию цветов нами был присвоен номер: 1 – синий и зеленый, 2 – синий и красный, 3 – синий и черный, 4 – зеленый и желтый, 5 – желтый и синий, 6 – красный и зеленый, 7 – черный и синий, 8 – черный и фиолетовый, 9 – черный и коричневый.

Результаты, полученные нами в начале исследования, наглядно представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1 настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, но есть данные, и их больше, о негативном состоянии, стремлении уйти от проблем («оставили бы в покое»), напряженности, беспокойстве, стремлении к признанию, потребности во внимании со стороны других и пр. На основе цветов теста и собственного наблюдения видно, что дети в начале эксперимента были в возбужденном, беспокойном и напряженном состоянии, и даже некоторые из них имели негативный настрой на предстоящие совместные мероприятия.

Таблица 1 – Исследование и оценка психоэмоционального состояния школьников с ОВЗ

№ п/п	Фамилия, имя	Результаты исследования до проведения физкультурно-спортивного праздника		
		Цвета		Вариант
1.	К-ко Ю.	Желтый	Синий	5
2.	А-в Р.	Черный	Синий	7
3	Н-в Е.	Черный	Фиолетовый	8
4	П-в Е.	Зеленый	Желтый	4
5	К-а О.	Синий	Красный	2
6	К-во О.	Желтый	Синий	5
7	А-в К.	Черный	Синий	7
8	Н-в Р.	Черный	Фиолетовый	8
9	П-в М.	Зеленый	Желтый	4
10	К-а Ш.	Синий	Красный	2

В конце исследования нами было проведено повторное тестирование детей с ОВЗ. Результаты, полученные нами в конце исследования, наглядно

представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Результаты исследования после проведения физкультурно–спортивного праздника

№ п/п	Фамилия, имя	Результаты исследования после проведения физкультурно–спортивного праздника		
		Цвета		Вариант
1	К–ко Ю.	Красный	Зеленый	6
2	А–в Р.	Черный	Коричневый	9
3	Н–в Е.	Синий	Зеленый	1
4	П–в Е.	Синий	Красный	2
5	К–а О.	Синий	Черный	3
6	К–во О.	Красный	Зеленый	6
7	А–в К.	Черный	Коричневый	9
8	Н–в Р.	Синий	Зеленый	1
9	П–в М.	Синий	Красный	2
10	К–а Ш.	Синий	Черный	3

Как видно из табл. 2 у испытуемых настроение изменилось, теперь у них преобладают такие позитивные эмоции как деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодоление всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности, постановка нереальных задач, удовлетворенность, спокойствие, нежелание участвовать в конфликтах, избегание стрессовых ситуаций, целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям.

Таким образом, по итогам проведенного исследования можно наблюдать, что у 80% занимающихся наблюдается улучшение психоэмоционального состояния, а на 20% детей физкультурно–спортивный праздник произвел не однозначное впечатление.

Влияние на такой результат теста, возможно, оказал тот факт, что в процессе состязательной деятельности всегда победитель и проигравший. По нашему мнению, возможно именно проигрыш отрицательно повлиял на психоэмоциональное состояние некоторых детей. Решением данной проблемы, мы видим в коррекции системы оценивания детей, а так же присвоении по окончанию каждого конкурса проигравшему ребенку персональную номинацию, которая подчеркнет его индивидуальную значимость, например – «Самый находчивый», «Самый смелый», «Самый креативный» и т.д.

Заключение. По итогам проведенного нами исследования можно заключить, что такая форма как физкультурно–спортивные праздники в рамках реализации коррекционных видов двигательной деятельности детей с ОВЗ, является эффективной. Об этом свидетельствуют полученные нами данные. Для достижения наибольшего эффекта, такие мероприятия необходимо проводить как минимум один раз в месяц, изменяя его содержание, что способствует улучшению психоэмоционального состояния детей, они ждут эти праздники и стремятся в них участвовать, не зависимо от их текущего самочувствия.

Список литературы:

1. Коновалов, И.Е. Особенности формирования готовности людей с ограниченными возможностями здоровья к обучению в высшем учебном заведении / И.Е. Коновалов, Д.И. Осенкова // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 13. – С. 14–17.
2. Лубовский, В.И. Специальная психология: учебное пособие для студентов дефектологических факультетов высших педагогических учебных заведений / В.И. Лубовский, Т. Розанова, Л.И. Солнцева и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
3. Осенкова, Д.И. Особенности формирования социальной и психологической готовности людей с ограниченными возможностями здоровья к обучению в высшем учебном заведении / Д.И. Осенкова, И.Е. Коновалов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 3(54). – С. 54–58.
4. Осенкова, Д.И. Довузовская подготовка людей с ограниченными возможностями здоровья, как важное условие формирования их готовности к обучению в высшем учебном заведении / Д.И. Осенкова, И.Е. Коновалов, Н.Н. Мугаллимова, О.В. Коломыцева // Современные проблемы науки и образования. [Электронный ресурс]. – Электронный журнал. – 2015. – № 2–2. – С. 354. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/129-22256>
5. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52–6. – С. 181–187.

УДК 377; 371.3; 378.1

ТЕОРЕТИЗАЦИЯ КАЧЕСТВА ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТА УОР К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.С. Борисенко
тренер

Н.В. Логачева
преподаватель

Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва

Е.Г. Селиванова
заместитель директора по спортивной работе

*Спортивная школа №2,
Новокузнецк, Россия*

Аннотация. Теоретизация определяет перспективность научного осмысления и оптимизации качества постановки и решения задачи повышения уровня профессионализма личности, в таком понимании качество готовности студента УОР к профессиональной деятельности определяет базовую составляющую описываемого явления и процесса в дидактике СПО.

Ключевые слова. Теоретизация, готовность, профессионализм, профессиональная деятельность.

Актуальность. Теоретизация качества готовности студента училища олимпийского резерва (УОР) к профессиональной деятельности – одно из актуальных явлений, процессуальная, функциональная и технологическая стороны которого будут интересовать нас в выборе условий и моделей научного поиска и научно-педагогического исследования.

Выделим составляющими научного поиска в структуре изучения основ теоретизации качества готовности студента УОР к профессиональной деятельности следующие модели и способы решения задач профессионально-педагогической деятельности:

– профессионализм личности [1, 8] определяется ценностью и продуктом качественного уточнения и решения задач и противоречий «хочу, могу, надо, есть», основы и возможности детерминации и оптимизации которых определяют результативность деятельности и успешность личности в избранном направлении поиска;

– адаптивно-акмепедагогический подход и модели развития личности в системе адаптивно-продуктивных особенностей развития личности как ценности и продукта современного образования [2] раскрывают условия и технологии персонифицированного выбора условий и средств, методов и форм, принципов и конструктов оптимизации успешного уточнения и решения противоречий «хочу, могу, надо, есть»;

– основы современной дидактики и дидактической теоретизации [3, 9, 10, 13] позволяют определить общие, частно-профессиональные и частно-специальные основы и модели развития личности в определенном виде профессиональной деятельности; успешность уточнения условий и технологий развития личности в профессиональной деятельности определяется одной из актуальных задач современной дидактики и методики преподавания профилирующих дисциплин;

– педагогическое моделирование и научная теоретизация [4, 5, 6, 7, 9] позволяют создавать новые продукты и решения задач и противоречий развития личности в профессиональной деятельности; в таком понимании готовности студента УОР к профессиональной деятельности определяется условием успешного продуктивного решения всех задач и проблем развития личности в обществе, т.к. направленность профессиональной деятельности педагога по физической культуре определяет социальное, профессиональное и поликультурное знание основами реализации идей целостности и своевременности в уточнении успешности и конкурентоспособности личности в спорте, образовании, науке;

– социализация и самореализация личности [10, 11, 12] определяются функциями и продуктами оптимизации успешного становления личности в избранном виде деятельности;

– формирование успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании [13, 14, 15] определяется одним из актуальных процессов, гарантирующих повышение качества решения задач развития личности в избранном виде деятельности.

Теоретизация качества готовности студента УОР к профессиональной деятельности – сложное педагогическое явление, в структуре которого необходимо выделить модели и технологии решения задач и проблем развития у студента УОР надлежащего качества компетенций, трудовых функций и успешных направлений самореализации и самоактуализации.

Цель исследования: теоретизация и дидактическая детализация качества готовности студента УОР к профессиональной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Теоретизация качества готовности студента УОР к профессиональной деятельности будет рассмотрена с позиции адаптивно–продуктивного уточнения и решения задач самоопределения, развития, социализации и самореализации личности в контексте специально создаваемых возможностей продуктивного становления и самосовершенствования.

Адаптивно–продуктивный подход раскрывает направленность учета персонифицированных условий успешного уточнения модели развития личности в системе противоречий «хочу, могу, надо, есть», гарантией качества решений которых на базовых ступенях определяют фасилитацию и педагогическую поддержку на итоговых – конкурентоспособность, востребованность, продуктивность, креативность и пр.

Адаптивно–продуктивный подход позволяет в уточнении и персонификации задач развития личности определять наиболее точные и своевременные решения, гарантирует личности целостность и многообразие продуктов выбора наиболее удобной и приемлемой траектории профессионального становления.

Перспективность научного осмысления и оптимизации качества постановки и решения задачи повышения уровня профессионализма личности определяется на первой ступени через создание условий для достаточного, среднего и высокого уровней готовности студента УОР к профессиональной деятельности.

В типологии готовности студента УОР к профессиональной деятельности удобно выделять недостаточный уровень, минимальный уровень, достаточный уровень, средний уровень и высокий уровень готовности студента УОР к профессиональной деятельности.

Выделим педагогические условия повышения качества готовности студента УОР к профессиональной деятельности, обозначив модели теоретических положений как систему доминирующих форм, методов, средств, технологий развития личности в избранном виде деятельности.

Педагогические условия повышения качества готовности студента УОР к профессиональной деятельности – система взаимодополняемых положений теории педагогики, раскрывающая многомерность и устойчивость реализации идей гуманизма и продуктивности в будущей профессиональной деятельности учителя физической культуры.

Педагогические условия повышения качества готовности студента УОР к профессиональной деятельности:

– разработка программного обеспечения, определяющего все составляющие уровня адаптивно–продуктивного развития личности в будущее профессиональной деятельности (адаптивный уровень, игровой уровень, уровень активизации познания и самопознания личности, уровень совершенствования умений и навыков, трудовых действий и трудовых

функций, продуктивный уровень);

- формирование культуры деятельности личности как основы для продуктивных отношений в современной системе образования, спорта, науки;

- создание специально уточняемых социально ориентированных сред, направленных на комфортное развитие всех субъектов современного общества;

- технологизация развития личности в будущей профессиональной деятельности и оптимизация использования традиционных и инновационных методов и форм обучения;

- реализации идей целостности развития личности на основе учета направленности развития и сотрудничества в избранном направлении деятельности;

- доступность образовательных ресурсов в возрастосообразном развитии личности и достаточное оснащение электронных научных библиотек необходимыми учебниками, учебными пособиями, словарями, справочниками и прочими источниками научной информации и профессионально ориентированных средств и конструкторов;

- стимулирование активности обучающихся и научно–педагогических работников в системе приоритетов продуктивного становления и создания новых продуктов и средств профессионального становления;

- пропаганда здорового образа жизни и активного решения задач самоопределения и самоактуализации в модели доминирующих ценностей и норм общества;

- использование основ психолого–педагогического знания в оптимизации условий продуктивного и креативного выбора и уточнения социально значимых возможностей развития личности и общества;

- расширение сознания личности и общества в области гуманистически реализуемых возможностей профессиональной деятельности и социального самовыражения;

- аксиологическая основа профессиональной деятельности учителя физической культуры как модель теоретизации и оптимизации успешных решений задач выбора личности и общества;

- достаточность для развития личности обучающегося теоретических курсов и производственных, педагогических практик;

- персонификация и индивидуализация развития личности в условиях реализации ФГОС;

- специализация развития профессионально–трудовых функций в системном решении задач «хочу, могу, надо, есть».

Выделенные педагогические условия повышения качества готовности студента УОР к профессиональной деятельности являются одним из продуктов теоретизации поставленной задачи, возможность дополнения и уточнения которых будут обусловлена изменениями в обществе и возрастосообразном развитии личности.

Заключение. Теоретизация качества готовности студента УОР к профессиональной деятельности выделяет перспективность построения

технологии оптимизации качества готовности студента УОР к профессиональной деятельности как одну из реализуемых моделей фасилитации и рационализации качества развития и успешности личности в выбранном направлении развития и самоактуализации.

Список литературы:

1. Гутак, О.Я. Профессионализм личности как продукт персонификации развития и непрерывного образования / О.Я. Гутак, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 1. – С. 10–14.
2. Козырева, О.А. Адаптивно–акмепедагогический подход как конструкт и условие оптимизации качества формирования культуры самостоятельной работы личности / О.А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 3. – С. 375–379.
3. Козырева, О.А. Обучение как феномен моделирования и практики : монография / О.А. Козырева. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2011. – 363 с.
4. Козырева, О.А. Педагогическое моделирование и педагогические конструкты в формировании культуры самостоятельной работы личности / О.А. Козырева, Н.А. Козырев, С.В. Коновалов // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 9. – С.177–181.
5. Козырева, О.А. Теоретизация в дидактическом и научно–педагогическом знании / О.А. Козырева // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т.6. – №4. – С. 5.
6. Козырева, О.А. Теоретизация как технология и конструкт развития личности в системе непрерывного образования / О.А. Козырева // Вестник Северо–Кавказского федерального университета. – 2019. – № 4 (73). – С.146–155.
7. Козырева, О.А. Теоретизация как технология и продукт системы непрерывного образования / О.А. Козырева // Вестник СОГУ. – 2019. – № 3. – С.101–110.
8. Коновалов, С.В. Профессионализм личности как универсальная категория современного образования / С.В. Коновалов, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 2 (47). – С. 334–343.
9. Коновалов, С.В. Теоретизация в педагогической науке: общенаучный и общепрофессиональный аспекты / С. В. Коновалов, Н. А. Козырев, О. А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2018. – № 4 (45). – С. 376–385.
10. Судьина, Л.Н. Социализация и самореализация личности в конструктах научного поиска и научно–педагогического исследования / Л.Н. Судьина, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Северо–Кавказского федерального университета. – 2018. – № 6. – С. 253–269.
11. Судьина, Л.Н. Социализация и самореализация личности в системе непрерывного образования : монография / Л.Н. Судьина, Е.А. Чигишев, Я.Е. Завьялова. – Москва : РУСАЙНС, 2019. – 136 с.
12. Судьина, Л.Н. Теория и возможности социализации и самореализации личности в системе непрерывного образования и в спорте / Л.Н. Судьина, Е.А. Чигишев, В.А. Федотова // Вестник Северо–Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова. – 2019. – № 1. –С. 66–70.
13. Чигишев, Е.А. Модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании / Е.А. Чигишев, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 29. – № 1. – С.226–234.
14. Чигишев, Е.А. Научное обоснование важности разработки и реализации спортивно–образовательной среды училища олимпийского резерва / Е.А. Чигишев, Г.Н. Нагаев, А.И. Калачиков // Актуальные вопросы медико–биологического сопровождения хореографии и спорта : матер. V Междун. науч.–практ. конфер. (Санкт–Петербург, 8–10 апреля 2019 г.). – СПб.: Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2019. – С. 340–347.
15. Чигишев, Е.А. Теоретизация как функция и продукт в исследовании качества

формирования успешности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании / Е.А. Чигишев // XXIX Ершовские чтения. Педагогическое образование: вызовы времени : сб. научн. стат.; отв. ред. С.А. Еланцева. – Ишим: Изд-во ИПИ им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, 2019. – С. 93–94.

УДК 378. 61.796

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ДЕВУШЕК ГРУППЫ ЛФК, ОБУЧАВШИХСЯ В 2008 И 2018 ГОДАХ

Т.И. Волкова

кандидат медицинских наук, доцент

В.К. Таланцева

кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Алтынова

кандидат биологических наук, доцент

*Чувашская государственная сельскохозяйственная академия
Чебоксары, Россия*

Аннотация. В статье представлен анализ показателей физического развития и уровня физического здоровья студентов группы лечебной физической культуры, обучавшихся в 2008 и 2018 годах.

Ключевые слова: студенты, группа лечебной физической культуры, физическое развитие, физическое состояние.

Актуальность. Общеизвестным фактом является то, что состояние здоровья современного студенчества имеет устойчивую тенденцию к снижению. Об этом свидетельствуют многочисленные исследования ученых, врачей и педагогов [2, 7, 9]. Ежегодные результаты медицинских осмотров студентов, поступивших на первый курс для распределения их на медицинские группы для занятий физической культурой подтверждают эту тенденцию. Из года в год увеличивается численность студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры (ЛФК) [8, 11]. Их доля варьируется от 20 до 50 % от общего числа поступивших в вузы. Во многом такое положение объясняется ухудшением экологии, низким уровнем двигательной активности и ведением неправильного образа жизни, недостаточным уровнем санитарно-гигиенической культуры студентов и другими факторами [1, 3, 12].

По мнению ученых, происходящие в обществе процессы акселерации–ретардации требуют изменения подходов к процессу физического воспитания обучающихся [4, 6]. В связи с этим, нам показалось интересным сравнить уровни физического развития и физического здоровья студентов, отнесенных по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры (ЛФК) в динамике 2008 и 2018 годов. Это и явилось целью нашего исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами сопоставлялись данные обследования 22 студенток группы ЛФК СПбГПУ в возрасте 17–19 лет,

проведенные в 2008 году и 17 девушек группы ЛФК Чувашской ГСХА того же возраста в 2018 году.

Сбор антропометрических данных осуществлялся по унифицированной методике, физическое развитие оценивалось методом стандартов и индексов.

Функция дыхательной системы определялась по показателям окружности грудной клетки, экскурсии, ЖЕЛ и жизненному индексу (ЖИ). Функция сердечно–сосудистой системы в покое определялась по частоте сердечных сокращений (ЧСС), систолическому (САД), диастолическому (ДАД) и пульсовому артериальному давлению (ПД), последнее многие авторы приравнивают к систолическому объему крови.

Адаптационный потенциал (ИФИ), отражающий возможности кровообращения, определяли по методу Р.М. Баевского. Уровень физического здоровья определяли по методике Г.Л. Апанасенко. Статистическая обработка осуществлялась по методу Л.С. Каминского.

Первоначально нами была изучена структура заболеваемости девушек группы ЛФК по исследуемым годам. Если в 2008 г. на первом месте стояла патология сердечно–сосудистой системы, то в 2018 году – дыхательной, затем следуют заболевания желудочно–кишечного тракта, опорно–двигательного аппарата и лишь потом – заболевания анализаторов. При этом у многих студенток как в 2008, так и 2018 году наблюдалось наличие 2–3 заболеваний: чаще всего это эндемический зоб и нарушения осанки. Чувашия является эндемичной по зобу местностью со сниженным содержанием йода в почве, воде, продуктах питания, поэтому у населения йодный дефицит легкой и средней тяжести. Это приводит не только к увеличению щитовидной железы в размерах (зоб), но и к снижению иммунитета, хронизации любой инфекции, увеличению всех форм заболеваний, ухудшению показателей физического и интеллектуального развития [10]. За последние годы согласно данным Минздрава Чувашской Республики заболеваемость эндемическим зобом увеличилась [5], поэтому следует обратить особое внимание на принятие соответствующих профилактических мер.

Полученные при исследовании данные по физическому развитию представлены в табл. 1.

Таблица 1– Показатели физического развития студенток, занимавшихся физической культурой в группе ЛФК в 2008 и 2018 годах

Год	Рост (см)	Масса (кг)	ОГК (см)				ЖЕЛ (мл)	Сила (кг)	
			вдох	выдох	пауза	экскурсия		правая кисть	левая кисть
2008	167±	57±	90±	85±	86±	5±	3004±	21±	20±
	1,39	1,44	1,28	1,89	1,17	0,5	77,99	0,14	0,75
2018	164±	83±	94±	86±	90±	7±	2960±	14±	14±
	5,57	4,17	1,67	1,53	1,60	0,63	42,50	1,25	1,97

Анализ таблицы свидетельствует о том, что показатели роста, жизненной емкости легких и силы у девушек, обследованных в 2018 году, уменьшились, а вес и окружности грудной клетки увеличились. Это мы связываем с тем, что в группе присутствовали две девушки с ожирением II и III степеней.

Представленные данные свидетельствуют о процессах стабилизации или даже ретардации физического развития студентов. В первую очередь, мы это связываем с недостаточной двигательной активностью студентов и значительной учебной нагрузкой, когда на занятия физическими упражнениями не остается времени.

При оценке физического развития методом индексов выявлено следующее:

- весоростовой индекс в 2008 году составил 340 г/см, а в 2018 – 371, что в целом соответствует нормальным показателям, увеличение его связано с тем, что в 2018 году были две девушки, имеющие ожирением, на что было указано нами ранее;

- жизненный индекс фиксировался по годам – 54 и 51 мл/кг;

- силовой индекс определялся как 42 и 37%, что характеризуется показателем ниже нормы.

Таблица 2 – Показатели функции кардиореспираторной системы обследованных девушек в покое

Год	ЧСС уд/мин	Артериальное давление в мл. рт. ст			ЧД раз/мин	ЖЕЛ, мл	ИФИ, у.е.
		САД	ДАД	ПД			
2008	87±3,24	113±2,70	74±3,35	39±1,62	19±2,05	3004± 77,99	2,48±0,53
2018	65±0,62	111±3,32	68±2,1	43±3,01	20±1,90	2960± 42,50	2,47±0,23

Функциональные возможности кардиореспираторной системы обследуемых девушек представлены в табл. 2. Данные таблицы свидетельствуют о том, что в динамике функция кардиореспираторной системы у девушек осталась без изменений и её показатели были в пределах средних величин. Величина адаптационного потенциала указывает на то, что сердечно-сосудистая система находится в состоянии хорошей адаптации.

Уровень физического здоровья (УФЗ) у студенток составил в 2018 году – 8,75±0,68, а 2008 – 9,0±1,21. Представленные показатели расценивались как ниже среднего и подтверждали низкий уровень функционирования основных физиологических систем при относительно благоприятных показателях физического развития.

Заключение. Таким образом, анализируя представленные данные можно сделать вывод о том, что физическое развитие студенток характеризуется процессами ретардации и удовлетворительной функцией кардиореспираторной системы. Интегральный показатель уровня физического здоровья

свидетельствовал о некотором его улучшении, но он всё ещё оставался на уровне ниже среднего.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что кафедрам физического воспитания необходимо постоянно вести поиск новых форм организации занятий по физической культуре со студентами группы ЛФК, для их полноценной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Алтынова, Н.В. Физиологическая оценка функционального состояния организма студентов в зависимости от жилищно–бытовых условий и режимов двигательной активности / Н.В. Алтынова, В.К. Таланцева // В сборнике: Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого–педагогической работы с учащейся молодежью: Материалы Международной научно–практической конференции. Под редакцией А.А. Пашина, А.А. Рогова, С. В. Петруниной, А.Н. Луткова. – 2018. – С. 14–18.
2. Артамонова, О.Е. Обучение в вузе и состояние здоровья студентов / О.Е. Артамонова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. –2011. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-v-vuze-i-sostoyanie-zdorovya-studentov> (дата обращения: 06.10.2019).
3. Волкова, Т.И. "Физиологический портрет" студенток группы лечебной физической культуры / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева // В сборнике: ЧЕЛОВЕК И ПРИРОДА сборник научных статей. под ред. Л.П. Куракова; БОУ ВО "ЧГИКИ" Минкультуры Чувашии. – Чебоксары, 2018. – С. 233–235.
4. Волкова, Т.И. Физическое развитие, функциональные возможности и физические способности студенток первого курса, занимающихся в группе ЛФК / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально–экономических условиях: материалы III Международной научно–практической конференции. – 2018. – С. 211–214.
5. Государственный доклад «О состоянии здоровья населения Чувашской Республики в 2018 году», утвержден постановлением Кабинета Министров Чувашской Республики № 262 от 01.07.2019.
6. Лежнина, М.Н. Анализ уровня физического развития и физической подготовленности студентов / М.Н. Лежнина, В.И. Кожанов, А.А. Суриков // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VI международной научно–практической конференции. Под редакцией Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – 2016. – С. 569–572.
7. Меерманова, И.Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2–2. – С. 193–197.
8. Нефедовская, Л.В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / Л.В. Нефедовская – М. : Литтерра, 2007. – 57 с.
9. Петрова, Т.Н. Мониторинг физической подготовленности студенток с использованием нормативов ГТО / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: Материалы Всероссийской научно–практической конференции. – 2018. – С. 358–361.
10. Таланцева, В.К. О поражаемости эндемическим зобом студентов Чувашской Республики на примере Чувашской ГСХА / В.К. Таланцева, Т.И. Волкова, Н.В. Алтынова // Медицина Кыргызстана. – 2018. – №1. – С. 90–91.
11. Яковлева, Л.А. К вопросу о повышении эффективности физического воспитания студентов / Л.А. Яковлева, А.И. Орлов, О.Г. Дигуева и др. // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы II Международной научно–практической конференции, посвященной памяти первого олимпийца Чувашии

А.В. Игнатьева, сборник научных статей. М–во образования и науки Российской Федерации, ГОУ ВПО "Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева"; [под ред. Г.Л. Драндрова]. – Чебоксары, 2010. – С. 350–352.

12. Шавырина, С.В. Состояние здоровья студентов специальной медицинском группы средствами ЛФК / С.В. Шавырина, А.И. Шевляков, И.В. Маков // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2016. –№4 (73). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-studentov-spetsialnoy-meditsinskom-gruppy-sredstvami-lfk> (дата обращения: 06.10.2019).

УДК 796.382

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФЛОРБОЛА

Е.А. Герасимов
аспирант

Л.А. Парфенова

кандидат педагогических наук, доцент

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

.

Аннотация. Согласно отчетам Министерства образования и науки Республики Татарстан и данным собственных исследований, выявлен крайне низкий охват школьников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) регулярной физкультурно–спортивной деятельностью, что ставит под сомнение выполнение целевых ориентиров «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» (вовлеченность не менее 20 % инвалидов в активные физкультурно–спортивные занятия). Данная проблема актуализирует необходимость разработки программ адаптивного физического воспитания школьников с нарушением интеллекта направленных на увеличение числа занимающихся, мотивацию и вовлечение их в соревновательную и спортивную деятельность.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, учащиеся с интеллектуальными нарушениями, флорбол, тесты (испытания) комплекса ГТО.

Актуальность. Статистика детей с ОВЗ и инвалидностью в Республике Татарстан (РТ) составляет 7920 человек (на 15.09.2019 г.). Анализ данных Министерства образования и науки РТ показывает ежегодное увеличение данной категории школьников (7766 человек сентябрь 2018). Указанная устойчивая тенденция характерна и для нозологической группы нарушений интеллекта, доля которой является наиболее существенной (73%, 5791 человек) в общей группе инвалидизирующей популяции детей школьного возраста. Данная проблема актуализирует задачу их социальной реабилитации путем развития и включения в разнообразную и общественно значимую деятельность.

Одним из наиболее эффективных инструментов социальной интеграции, развития личностного потенциала умственно отсталых (УО) обучающихся является адекватно организованная физкультурно–спортивная деятельность.

Начиная с эпохи Лесгафта, провозгласившего единство умственного, физического и духовного становления человека, учеными и практиками неоднократно была установлена и доказана корреляционная зависимость

двигательной и интеллектуальной (познавательной) деятельности. Настоящий постулат лежит в основе физкультурно–спортивной работы с детьми с ментальными нарушениями, которая согласно общих целей Закона об образовании в РФ и ФГОС должна быть направлена на коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию данной категории школьников. В указанной связи, значение двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью обусловлено ее экстраполяцией на показатели развития их когнитивных и личностных характеристик.

При этом только 2,6% от общего количества этих учащихся регулярно занимаются различными видами двигательной активности. Крайне низкий охват школьников с УО физкультурно–спортивной деятельностью в РТ обуславливает необходимость построения и развития эффективной системы проведения спортивных мероприятий и подготовки спортивного резерва среди данной категории детей с ОВЗ.

В международной социальной практике спорту лиц с интеллектуальными нарушениями уделяется большое внимание. В заданном аспекте одну из ведущих ролей играет программа Специальной Олимпиады, предлагающая различные виды адаптированных физкультурно–спортивных технологий. Проблеме изучения и использования коррекционно–развивающего потенциала двигательной активности детей с нарушением интеллекта посвящено достаточное количество научных и методических работ как российских, так и зарубежных авторов. В литературе представлены доказательные результаты влияния занятий спортом на двигательное развитие и социальную адаптацию лиц с нарушенным интеллектом в разнообразных видах (легкая атлетика, лыжный спорт, фигурное катание, плавание, танцы, футбол, силовое троеборье, пауэрлифтинг). При этом в доступной нам литературе не было найдено научно обоснованных работ, отражающих вопросы организации и методики проведения занятий флорболом с умственно отсталыми подростками.

Появившийся на международной спортивной арене в конце прошлого века новый игровой вид хоккея с мячом в зале, – флорбол (floorball) стал на сегодняшний день одним из самых быстрорастущих и признанных командных видов спорта в мире [1]. Следует отметить, что являясь единственным командным игровым видом спорта Всемирных зимних игр Специальной Олимпиады, флорбол пользуется популярностью среди участников этого спортивного движения. Указанные выше факторы инициировали проведение нами исследования, **цель которого:** теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность методики адаптивного физического воспитания школьников 11–13 лет с применением средств флорбола.

Методы, организация и результаты исследования. В рамках решения первой задачи (определить соответствие показателей физической подготовленности детей с нарушениями интеллекта нормативным требованиям Комплекса ГТО) были:

– изучены принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности лиц с интеллектуальными

нарушениями (первым установочным принципом является ориентация на нормативы и требования действующего комплекса ГТО для здоровых сограждан) [2];

– проведена апробация норм Комплекса ГТО, в которой приняли участие 398 школьников (251 мальчик и 147 девочек) с УО из 8 школ РТ (табл. 1).

Таблица 1 – Количество участников апробации норм Комплекса ГТО

Количество человек		Степень				
Общая численность	Всего (из них – девочек)	I степень (6–8 лет)	II степень (9–10 лет)	III степень (11–12 лет)	IV степень (13–15 лет)	V степень (16–17 лет)
человек	398 (147)	14 (4)	68 (23)	141 (51)	154 (61)	21 (8)
Доля в % (100 %)	100 (37)	3,5 (1)	17,1 (6)	35,4 (13)	38,7 (15)	5,3 (2)

Обработка полученных данных на начало исследовательской работы позволила сделать ряд заключений о состоянии физической подготовленности умственно отсталых детей и подростков РТ. Как видно из таблицы 1, большая часть школьников (мальчики – 84%, девочки – 79%) уложились в нормы Комплекса ГТО в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», что согласуется с имеющимися научными данными о ведущем месте силовых способностей у лиц с интеллектуальными нарушениями. С прыжком в длину с места толчком двумя ногами (скоростно–силовые способности) справились 61% как мальчиков, так и девочек.

Таблица 2 – Выполнение норм ВФСК ГТО участниками исследования, (% , количество человек)

	Тесты		Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок	Не справились с испытаниями	Всего
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	м	50,2 (126)	19,9 (50)	13,9 (35)	16,0 (40)	100
		д	48,9 (72)	15 (22)	15 (22)	21,1 (31)	100
2	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами, см	м	20 (50)	15,1 (38)	4,8 (12)	60,1 (151)	100
		д	16,3 (24)	25,9 (38)	8,8 (13)	49,0 (72)	100
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	м	29,9 (75)	23,1 (58)	8 (20)	39 (98)	100
		д	25,2 (37)	21,8 (32)	14,2 (21)	38,8 (57)	100
4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, раз	м	14,7 (37)	6,8 (17)	8 (20)	70,5 (177)	100
		д	15,6 (23)	8,2 (12)	6,8 (10)	69,4 (102)	100

Типичное для детей разных нозологических групп нарушение развития координационных способностей подтверждено результатами теста метание теннисного мяча в цель, с которым не справилось 70,5 % от числа участвующих

в испытаниях мальчиков (69,4% – девочек). Трудности с демонстрацией гибкости (таблица 2) как мальчиками, так и девочками мы объясняем практическим отсутствием у них организованного дошкольного физического воспитания и упущением сенситивного периода развития данного физического качества. Кроме того, по нашим данным, в начальных классах специальной (коррекционной) школы занятия по физической культуре проводятся зачастую учителями–предметниками, не имеющими профильного образования.

Постановка второй задачи обусловила изучение мотивационной сферы физкультурно–спортивных интересов и предпочтений школьников с интеллектуальными нарушениями. На основе анализа научно–методической литературы, данных научных исследований [3, 5], социологического опроса и анкетирования учителей (n–38), родителей (n–26) и самих школьников (n–196) было установлено, что первичными физкультурно–спортивными мотивами у данной категории лиц являются: удовлетворение потребности в социальных связях (общение) и в признании (вознаграждение), получение удовольствия от процесса физической активности. При регулярных занятиях увеличивается роль мотива успеха (достижения спортивного результата) и мотива поддержания здоровья. При ранжировании видов спорта в качестве привлекательных спортивных технологий учащиеся называли футбол (1 место), волейбол (2 место), лыжную подготовку, бадминтон, баскетбол, настольный теннис (3 место). При этом, 67,4 % (58 человек) от количества школьников, которые апробировали на момент опроса игру во флорбол (86 из 196 человек) отметили его в качестве привлекательного вида спорта.

Учитывая проявленный интерес учащихся к флорболу и насущную потребность в популяризации и развитии этого вида спорта в РТ нами была разработана методика обучения флорболу на внеурочных занятиях спортивно–оздоровительной направленности, которая содержит структуру, последовательность обучения базовым элементам техники игры (ведение, бросок, передача, прием и остановка, удар); распределение времени по разделам и видам подготовки в учебном году; содержание (средства) и тайминг (распределение по времени) занятий; материалы планирования; дидактическое содержание спортивно–оздоровительных занятий в рамках дополнительной образовательной программы. Особенностью методики стало применение специально разработанных средств в виде игровых ситуаций ассоциативного характера. Инновационным аспектом выступает создание инклюзивной среды с участием нормативно развивающихся сверстников–спортсменов, занимающихся флорболом в Федерации флорбола Республики Татарстан.

В настоящее время нами проводится экспериментальное обоснование возможности использования средств флорбола в адаптивном физическом воспитании детей лиц с нарушением интеллекта. В организованном педагогическом эксперименте принимают участие 43 школьника с легкой степенью УО (возраст 11–13 лет), обучающихся в школе №76 г. Казани, 1 школе–интернате г. Казани, Мамадышской школе–интернате.

Статистическая обработка результатов первого этапа проводимого

педагогического эксперимента установила в ЭГ достоверный прирост показателей координационных способностей – 9,8 % ($p < 0,05$), скоростно-силовых кондиций – 23,4 % ($p < 0,05$), повышение уровня социально-психологической адаптации (по Роджерсу и Даймонду) на 21,3 % ($p < 0,05$). Особое внимание заслуживает прирост психофизиологических характеристик участников эксперимента. Результаты «простой зрительно-моторной реакции» улучшилась на 70,6 %, «оценка внимания» – на 103 %, помехоустойчивость на 86,4 %. Показатели тестов в контрольной группе остались без изменений.

Выводы. Данные факторы позволяют рассматривать флорбол в качестве эффективного средства оптимизации состояния школьников 11–13 лет с легкой умственной отсталостью, улучшения их физических и психических способностей, формирования спортивно-оздоровительной мотивации и знаний по адаптивной физической культуре в процессе внеурочной деятельности.

Список литературы:

1. Быков А.В. Методические особенности начального обучения во флорболе группы : дис. ... канд. пед. наук / А.В. Быков. – Санкт Петербург, – 2007. – 212 с.
2. Евсеев, С.П. Основные принципы по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.П. Евсеев, В.А. Таймазов, О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 6–8.
3. Парфенова, Л.А. Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в социокультурное пространство средствами физкультурно-спортивной деятельности / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта – 2014. – Том 9 № 3. – С. 110–113.
4. Парфенова, Л.А. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентностного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С.24–26
5. Пелих, Е.Ю. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием: дис. ... канд. пед. наук / Е.Ю. Пелих. – Санкт Петербург, – 2011. – 166 с.

УДК 373.1

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Н.А. Герасимова

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный социально-педагогический университет

Самара, Россия

Аннотация. Рассматривается процесс физического воспитания в образовательном учреждении, описываются педагогические технологии, используемые на уроках физической культуры и системы оздоровительной, образовательной и спортивной направленности.

Ключевые слова. Физическое воспитание, педагогические технологии, системы физической культуры образовательной, оздоровительной направленности, спортизация физического воспитания.

Актуальность. Физическое воспитание на современном уровне развития нашего общества отражает новую ступень в формировании личности и вплотную связано с сохранением и укреплением здоровья детей и подростков [2]. Сегодня нужны образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут:

- анализировать свои действия;
- самостоятельно применять решения, прогнозируя их возможные последствия;
- быть способным к сотрудничеству;
- обладать чувством ответственности за судьбу страны, ее социально–экономическое процветание [3].

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств, методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание традиционно направлено на обучение двигательным действиям, на развитие физических качеств, реализацию всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, но самое главное усиление мотивации и потребности к занятиям физической культурой, ключевая задача – научить современного школьника уметь применять полученные знания в жизни [3].

Цель исследования. Проанализировать современные подходы к организации и реализации школьной физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Сегодня необходимо пересмотреть процесс физического воспитания в образовательных организациях: при обучении предмету «Физическая культура» нужно использовать новые методики преподавания, новые способы организации занятий, новшества в организации содержания самого предмета, в методах и способах оценивания образовательных результатов, в организации совместной деятельности учителя и учащихся [4, 8].

Перед педагогами стоят задачи: шире практиковать активные формы занятий, гибкие, вариативные способы организации, использовать образовательные педагогические технологии обучения.

Когда изменяются требования к организации занятий, их планированию и учету образовательного результата деятельность учителя физической культуры переходит в новые условия [1].

Использование образовательных технологий в педагогической деятельности учителя позволят преобразовывать содержательный компонент урока физической культуры, который в свою очередь сможет удовлетворять интересы каждого школьника, так как будет строиться с учетом уровня физической подготовленности, физического здоровья, двигательного опыта [8].

Педагогические технологии могут использоваться на уроках физической культуры:

- при разучивании двигательного действия;
- при развитии физических качеств;
- при реализации разделов программы (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры);
- при формировании знаний по физической культуре;
- при организации внеурочной деятельности и т.д.
- при проведении физкультурно–массовых и спортивных мероприятий.

Существует много технологий, которые нашли свое применение в педагогической деятельности учителя физической культуры.

1). Личностно – ориентированная технология строится на основе индивидуального подхода педагога к каждому ребенку. Учитель подбирает средства, методы и способы выполнения двигательного действия с учетом развития каждого ребенка, помогает ему осознавать себя как личность и уметь оценивать свои возможности [5, 8].

2). Технология игрового моделирования включает в себя игровые задания, игровые ситуации с использованием сказочных персонажей, сюжетные уроки и т.д., которые широко используются на уроках физической культуры в начальных классах.

3). Интегральная технология позволяет использовать знания по физической культуре в практике, умение описать технику исполнения физических упражнений, рассказать о влиянии физической нагрузки на организм и наоборот использовать знания анатомии, химии на занятиях физической культурой. Например: подобрать упражнения для определенной группы мышц, правильно составить рацион питания при больших физических нагрузках или на период соревнования [1].

4). Технология индивидуально–дифференцированного подхода нашла свое применение на разных возрастных ступенях образования. Упражнения подбираются дифференцированно (для мальчиков, для девочек), исходя из уровня подготовленности, упражнения выполняются детьми с разной дозировкой, с использованием различного физкультурного оборудования, спортивных снарядов для выполнения ОРУ, с распределением ролей в подвижных играх и т.д. [5, 8]

5). Информационно–коммуникационные технологии имеют ключевое место в профессиональной деятельности учителя физической культуры, это составление планирования в электронном виде, оформление диагностики физической подготовленности в виде схем, диаграмм, графиков; создание аудио и видео картотеки; создание видеороликов т.д.

6). Проектно – исследовательская технология включает в себя большое количество проектов:

- прикладные проекты: «Мой режим дня», «Сборник физических упражнений, выполняемых в домашних условиях»;
- социальные проекты: видеоролик: «Скажи жизни — ДА!» флеш–моб «Делать вместе зарядку — это весело!»;

- учебно–исследовательские проекты: проекты–презентации «Спорт в моей жизни и семье», «Моя двигательная активность в норме»;
- информационные проекты: проект «Олимпийские игры древности и современности», создание буклета «Вот это мышцы!»;
- игровые и ролевые проекты (спортивные конкурсы, подвижные ролевые игры, мини–соревнования на уроках физической культуры и организуемые учащимися во внеурочное время) [10].

При реализации педагогических технологий в физическом воспитании, педагогу необходимо управлять данным процессом:

- планировать результаты обучения;
- подбирать средства диагностики текущего состояния у школьников;
- составлять набор моделей обучения;
- определять способ реализации процесса обучения;
- привлекать ресурсы;
- осуществлять контроль и коррекцию процесса обучения [8].

Таким образом, педагогические технологии предлагают нестандартное построение учебного процесса, в котором реализуются субъект – субъектные отношения. На первый план выдвигается личность обучаемого и его индивидуальные особенности. Большое внимание в ходе реализации данных технологий уделяется самообразованию и саморазвитию, ориентация на включение учащихся в самостоятельную творческую деятельность [8].

Использование современных педагогических технологий в физическом воспитании, позволит модернизировать практику работы учителя физической культуры и получить качественно новый уровень реализации процесса физического воспитания. Это означает с одной стороны, признание разнообразия содержания и форм учебного процесса, выбор которых должен осуществляться учителем физической культуры с учетом развития каждого учащегося, с другой стороны, – содержание образования, его средства и методы организуются таким образом, чтобы учащийся мог проявить избирательность к содержанию учебного материала, направленного на удовлетворение собственных интересов и потребностей в двигательной активности [4].

Существуют образовательные учреждения, которые реализуют целые системы с разной направленностью физической культуры.

Система с оздоровительной направленностью физической культуры в школе, автор В.Н. Селуянов [9]. Эта система предполагает использование всех видов двигательной активности в режиме дня школьников: проведение физкультминуток и пауз на уроках; проведение динамических перемен; проведение утренней зарядки до начала уроков. На уроках физической культуры используются эффективные оздоровительные технологии, подбираются средства и методы с целью профилактики и коррекции нарушения осанки, плоскостопия, близорукости. Проводится большая физкультурно–оздоровительная работа в школе во внеурочное время [9].

Система спортизации физической культуры в школе автор В.К. Бальсевич Эта система предполагает построение уроков физической культуры на основе

занятий определенными видами спорта, с учетом пожеланий и уровня подготовленности учащихся. Уроки проходят в форме тренировок и выносятся за сетку расписаний [4].

Система преимущественно с образовательной направленностью физической культуры в школе, автор В.П. Лукьяненко. Данная система предусматривает 5 уроков физической культуры [6]. Академический урок, направленный на формирование специальных знаний, это, прежде всего познавательная деятельность с характерными для него психическими процессами восприятия, осмысления, запоминания, обогащения опыта учащихся, которые в свою очередь будут формировать:

- способность к самоанализу;
- умение пользоваться простыми тестами для оценки своего функционального состояния и двигательных возможностей;
- вести самоконтроль за состоянием здоровья;
- изучать закономерности развития организма.

Инструктивно–методический урок, направленный на формирование умений практико–методического характера, необходимых для самостоятельного использования различных видов физических упражнений в целях организации активного отдыха, повышения работоспособности, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни [7].

Практический урок, он проходит 3 раза в неделю и направлен на обучение двигательным умениям, закрепление навыков и совершенствование технических элементов в видах спорта, изучаемых в программе по предмету «Физическая культура».

Сегодня особое внимание уделяется уроку физической культуры. Урок должен быть проблемным и развивающим, где учитель организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность учащихся. Ученик должен стать живым участником образовательного процесса: самостоятельно ставить цель; выбрать адекватные средства и методы достижения поставленной цели; самостоятельно организовывать и проводить подготовительную или заключительную части урока; осуществлять контроль своих действий и уметь корректировать их [1, 2].

Заключение. Включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой предполагает совместную активную деятельность педагога и учащегося. Преподаватель обучает учащихся, выполняя функцию стимулирования и координации их деятельности, а также функцию управления процессом обучения. Педагогическое мастерство преподавателя состоит в том, чтобы отобрать нужное содержание, применить оптимальные методы и средства обучения в соответствии с программой и поставленными педагогическими задачами. Для этого учитель должен уметь правильно ставить проблему или направлять учащихся, чтобы занимающиеся сами находили пути решения, опираясь на свой опыт, знания и понимание темы. При этом следует акцентировать внимание учащихся на их индивидуальных особенностях и возможности, методах, способах достижения поставленной задачи, помогая

проявлению творческих способностей, убеждая в ценности использования полученных знаний. Чем больше и разнообразный двигательный потенциал обучающегося, тем он активнее учувствует в процессе физического воспитания.

Список литературы:

1. Герасимова Н.А. Интегральная технология обучения в физкультурном образовании школьников: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Санкт–Петербург, 2003. – 245 с.
2. Евсеев, С.П. Реализация личностно ориентированного подхода в процессе использования инновационных технологий физического воспитания школьников / С.П. Евсеев, А.Г. Комков, О. М. Шелков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 24–26, 39–41
3. Замятина, М.Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России [Текст]. / М.Р. Замятина // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. — Казань: Бук, 2015. — С. 108–110.
4. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждена 24 декабря 2018 года на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] : Режим доступа : <http://фццоомфв.рф/>
5. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загребская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
6. Лукьянова, М.И. Теоретико–методологические основы организации личностно–ориентированного урока / М.И. Лукьянова // Завуч. № 2. 2013. – С.23 –25.
7. Лукьяненко, В.П. Концепция модернизации системы общего и среднего образования физической культуры в России. / В.П. Лукьяненко. – М: Советский спорт. – 2007.
8. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко : Учебное пособие. – Ставрополь: Изд–во СГУ. – 2001. – 224 с.
9. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физкультуры / В.Н. Селуянов. – М.: Спорт–академия, 2001. – 192 с.
10. Сергеев, И.С. Как организовать проектную деятельность учащихся. / И.С. Сергеев : практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений – 3–е изд., испр. и доп. – М., АРКТИ, 2006. – 80 с.

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗЕРВНЫХ
И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА
СТУДЕНТОК ИЖГСХА**

И.Г. Гибадуллин

доктор педагогических наук, профессор

А.Ю. Анисимова

кандидат педагогических наук, доцент

Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашиникова

М.С. Воротова

кандидат педагогических наук, доцент

Л.В. Рубцова

старший преподаватель

Ижевская государственная сельскохозяйственная академия

Ижевск, Россия

Аннотация. Метод экспресс–диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма «D&K Test» позволяет косвенно оценить не только предрасположенность к аэробной либо анаэробной работе (т.е. преобладание медленных либо быстрых волокон), но и оценить мощностные характеристики алактатно–анаэробной, лактатно–анаэробной и аэробной систем энергообеспечения (1,2,3) для эффективного применения на занятиях физической культуры.

Ключевые слова. физические качества, резервные и функциональные возможности организма, студенты.

Актуальность. Современные исследователи не прекращают поиск путей оптимизации физической подготовки студентов высших учебных заведений. Среди них выделяют: использование элементов различных видов спорта, упражнений с гирями, интервальные и круговые тренировки, а также применение подвижных игр. Известно, что в основе физической подготовки лежит развитие физических качеств, среди которых одними из наиболее важных для студентов являются разные виды выносливости, быстроты и силовых качеств. Развитие данных качеств возможно лишь при воздействии на их физиологические основы и, в частности, на механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.

В большинстве работ, посвященных физической подготовке студенток, отсутствует основательная информация, характеризующая особенности энергообеспечения мышечной деятельности и возможность их использования для дифференциации процесса физической подготовки.

Организация и методика исследования. В обследовании принимали участие девушки 1–3 курсов, трех медицинских групп (основная, подготовительная, специальная) в количестве 175 студенток Ижевской государственной сельскохозяйственной академии Ижевска. За исходные данные были взяты резервные и функциональные возможности организма студенток 1 курса.

Метод экспресс диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма [4,5,6,7], использовался с целью определения принадлежности студенток к одному из биоэнергетических типов. Программа производит анализ высоты зубцов R и S электрокардиограммы снятой в стандартных и грудных отведениях. В результате рассчитываются показатели, характеризующие мощность, емкость, экономичность анаэробной и аэробной систем энергообеспечения мышечной деятельности:

1. АНАМЕ – емкость анаэробного источника энергообеспечения, характеризует способность выполнять нагрузку в третьей, четвертой и пятой зонах интенсивности.

2. АНАМЕ% – емкость анаэробной утилизации, характеризует предрасположенность к анаэробной работе в процентах.

3. АМЕ – емкость аэробного источника энергообеспечения, характеризует способность выполнять нагрузку в первой и второй зонах интенсивности.

4. АМЕ% – емкость аэробной утилизации, характеризует предрасположенность к аэробной работе в процентах.

5. ОМЕ – общая метаболическая емкость, характеризует общую работоспособность организма.

6. МКФ – мощность креатинфосфатного источника энергообеспечения, характеризует скоростно–силовые способности.

7. МГЛ – мощность гликолитического источника энергообеспечения, характеризует скоростную и силовую выносливость.

8. МАИЭО – мощность аэробного источника энергообеспечения, характеризует способности к проявлению общей выносливости, а также к восстановлению после анаэробной работы.

9. WПАНО – порог анаэробного обмена, характеризует эффективность использования аэробного источника энергообеспечения

Обсуждение результатов.

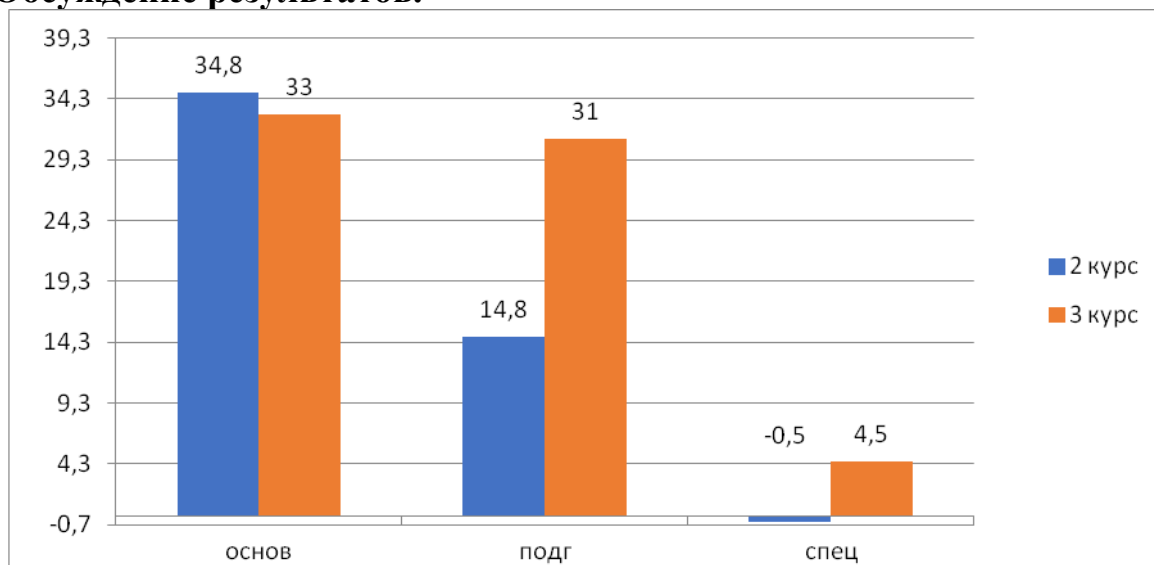


Рисунок 1 – Анаэробная метаболическая емкость (анаэробные возможности) (у.е.)

Анаэробная метаболическая емкость – показатель характеризует способность выполнять нагрузку в 3, 4,5 зонах интенсивности (рис.1). Анаэробные возможности увеличились в основной группе на втором курсе на 34,8%, к третьему курсу снижение показателя на 1,8%. В подготовительной группе так же прирост показателя на 14,8% ко второму курсу, а к третьему до 31%(по отношению к 1 курсу). В специальной медицинской группе на втором курсе анаэробные возможности снижаются, но незначительно, на 0,5%. К третьему же курсу увеличиваются до 4,5%.

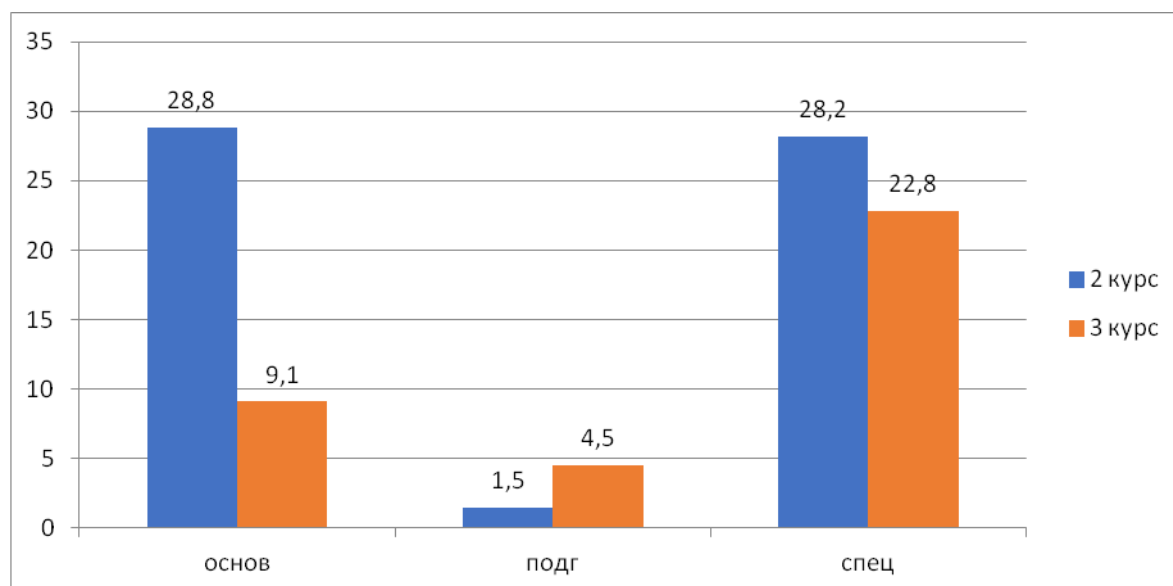


Рисунок 2 – Емкость анаэробной утилизации (анаэробный генотип) (в %)

Емкость анаэробной утилизации (анаэробный генотип), характеризует предрасположенность к анаэробной работе (рис.2) Во всех медицинских группах наблюдается прирост показателя, как на втором, так и на третьем курсах. Самый наибольший в основной группе на втором курсе 28,8%, в подготовительной 1,5%, в специальной 28,2%. К третьему курсу предрасположенность к анаэробной работе снижается в основной до 9,1, в специальной группе до 22,8%. В подготовительной же группе незначительно увеличивается на 3%.

Аэробная метаболическая емкость – характеризует способность выполнять нагрузку в 1,2 зонах интенсивности – увеличивается в основной и специальной медицинских группах, на 2,3 курсах (рис.3). В основной медицинской группе на 4,9% на 2 курсе, а к 3 на 26,7% по отношению к 1 курсу. В специальной медицинской группе на 23 на 2 курсе и на 10,6 на 3 курсе, так же по отношению к 1 курсу. В подготовительной медицинской группе способности увеличиваются ко 2 курсу(0,5%) и снижаются к 3(6,5%).

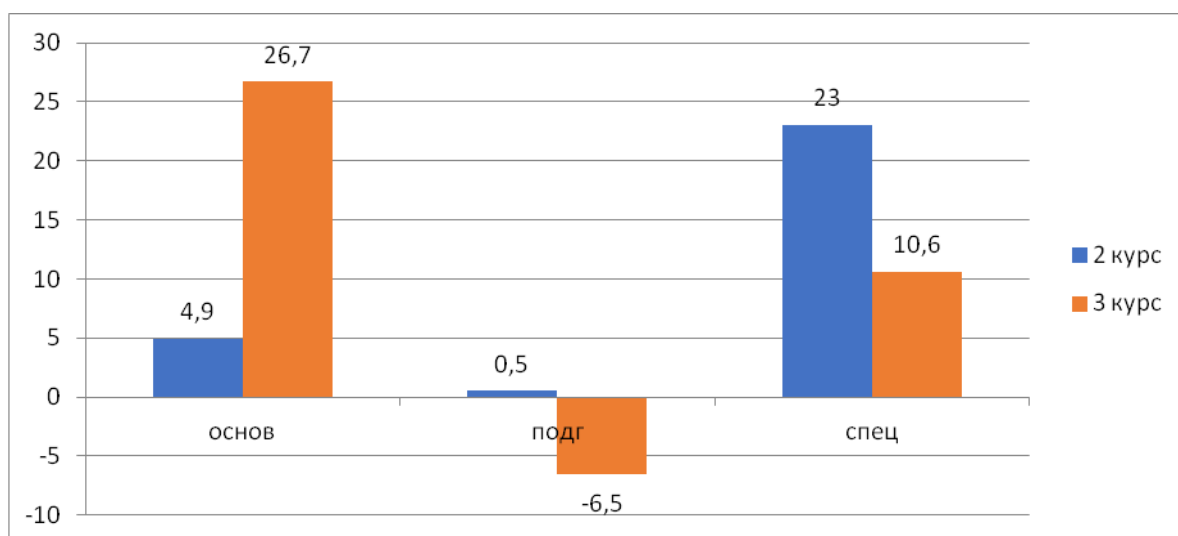


Рисунок 3 – Аэробная метаболическая емкость (аэробные возможности) (у.е.)

Емкость аэробной утилизации (аэробный генотип) – характеризует предрасположенность к аэробной работе. Предрасположенность увеличивается на 3 курсе у студентов основной медицинской группы на 2,4% и у специальной медицинской группы на 2, 3 курсах на 10,7% и 17,3 соответственно. На втором курсе в основной медицинской группе показатель снижается на 8,6%, в подготовительной группе на 2 курсе на 4,9%, на 3 – 1,1%.

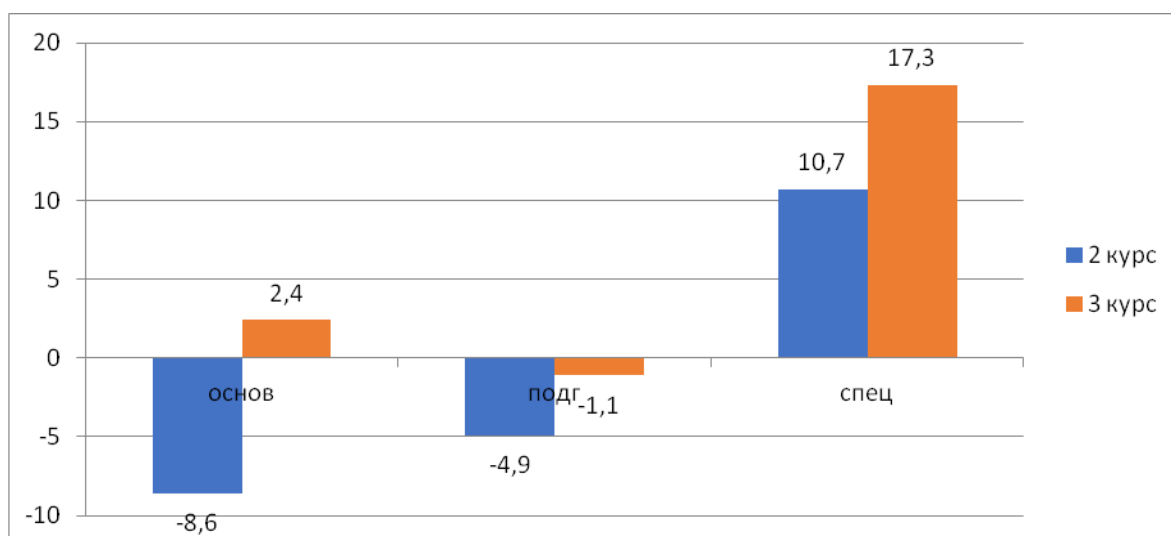


Рисунок 4 – Емкость аэробной утилизации (аэробный генотип)

Общая метаболическая емкость (уровень работоспособности) (условных единиц) – характеризует общую работоспособность организма. Увеличивается во всех медицинских группах (рис.5). Так, в основной медицинской группе на 2 курсе увеличивается на 10,8%; к 3 курсу на 17,7%; в подготовительной медицинской группе на 2 курсе на 24,9%; на 3 курсе на 21,1%; в специальной медицинской группе на 2 курсе на 18,9% и на 3 – на 3,1%.

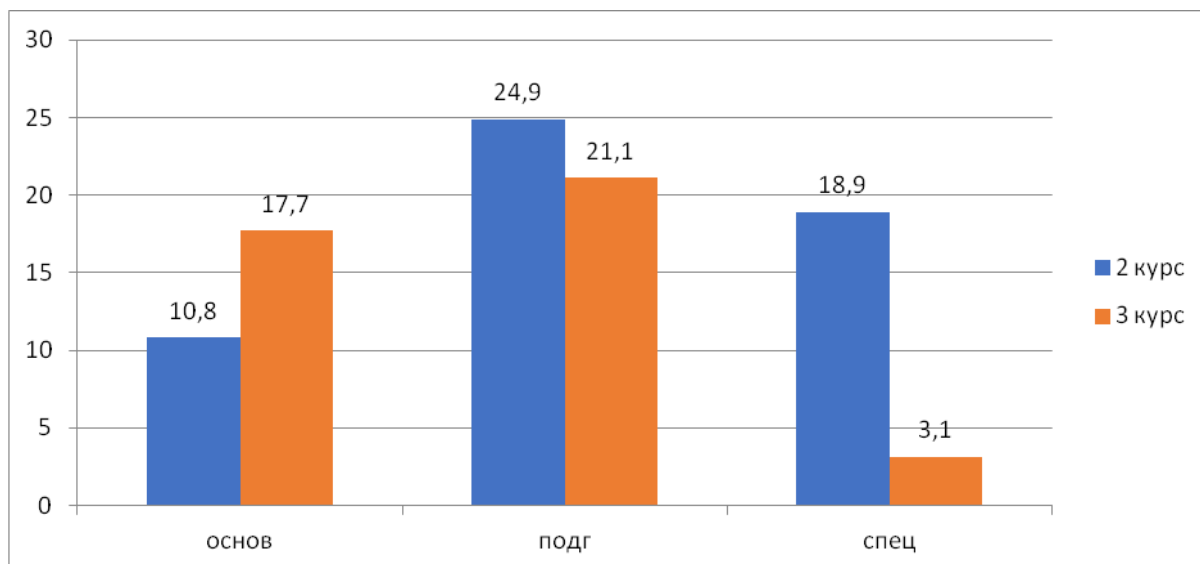


Рисунок 5 – Общая метаболическая емкость (уровень работоспособности) (у.е.)

Мощность креатин фосфатного источника энергообеспечения (силовая выносливость) (условных единиц) – характеризует скорость силовой способности. Силовая выносливость снижается по сравнению со студентами 1 курса на втором курсе на 18,9% (основная медицинская группа);на третьем на 22,2% (специальная медицинская группа.Но наблюдается прирост способностей в подготовительной медицинской группе на 3 курсе 12,1%.

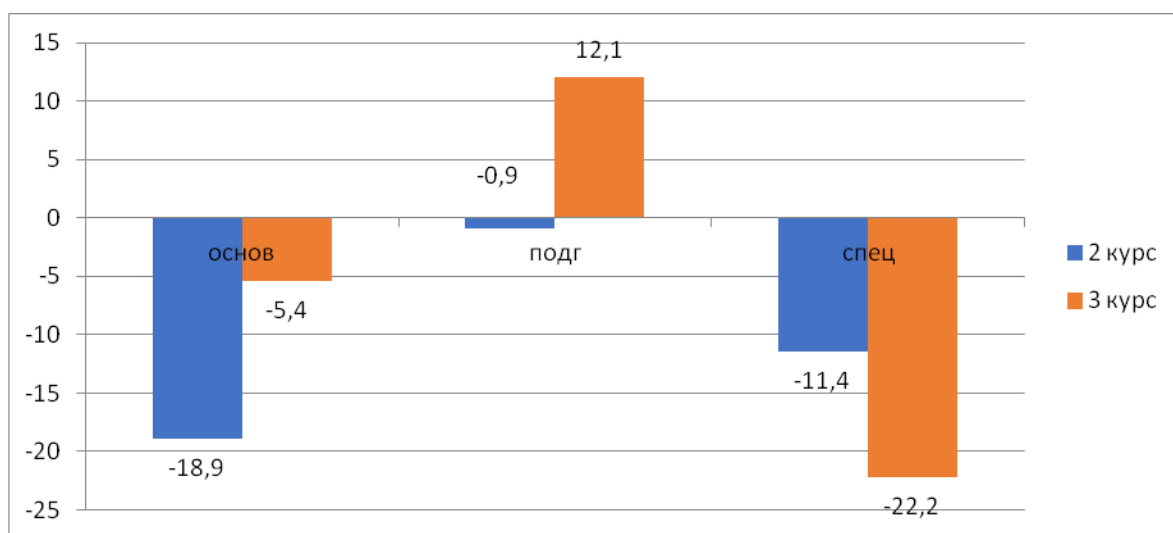


Рисунок 6 – Мощность креатин фосфатного источника энергообеспечения (силовая выносливость) (у.е.)

Мощность гликолитического источника энергообеспечения (скоростная выносливость) (услов. един.) – характеризует скоростную и силовую выносливость. Скоростная выносливость снижается на 2,3 курсе во всех медицинских группах (рис.7).

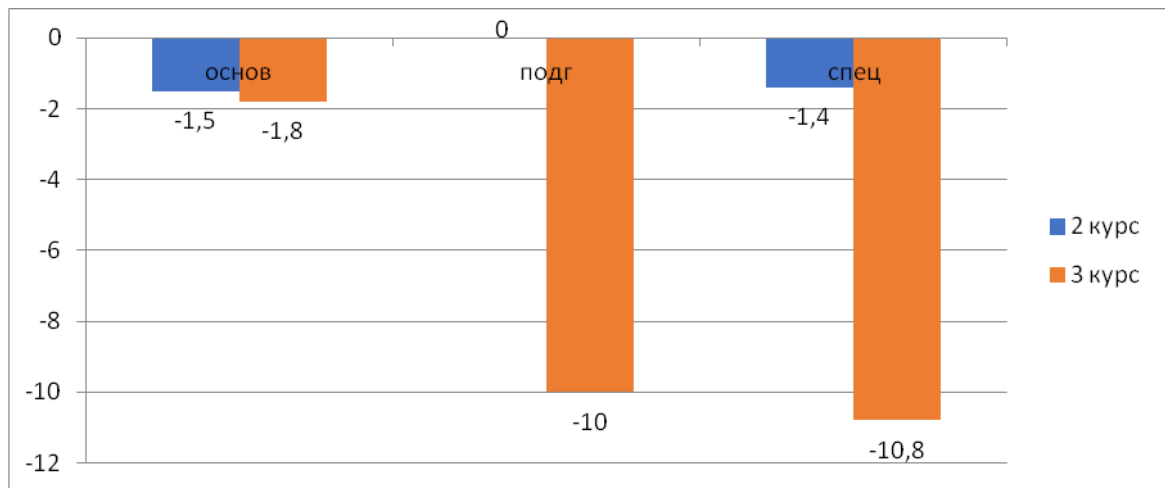


Рисунок 7 – Мощность гликолитического источника энергообеспечения (скоростная выносливость) (у.е.)

Мощность аэробного источника энергообеспечения (максимальное потребление кислорода) (мл./кг) – характеризует способности к проявлению общей выносливости, а также к восстановлению после анаэробной работы. Увеличивается на 3 курсе основной медицинской группы на 12,5%; подготовительная медицинская группа – 2 курс на 30,8%; 3 курс 6,6%; специальная медицинская группа на 9,9% – 2 курс; 14,8% – 3 курс. Лишь на 2 курсе в основной медицинской группе незначительно снижается на 1,8%.

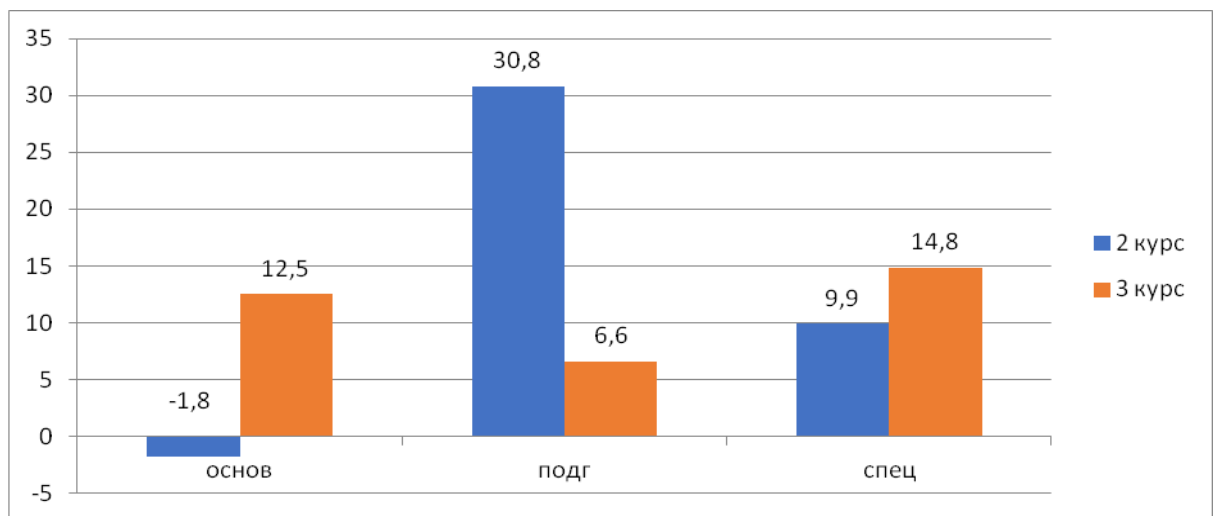


Рисунок 8 – Мощность аэробного источника энергообеспечения (максимальное потребление кислорода) (мл./кг)

Порог анаэробного обмена (экономичность, техничность, обучаемость) (услов. един.) – характеризует эффективность использования аэробного источника энергообеспечения (рис.9). У девушек второго курса основной и специальной медицинских групп показатель снижается на 1,1% и 1,8%, и в подготовительной медицинской группе на 3 курсе на 5,8%. Увеличивается в основной медицинской группе на 3 курсе (1,7%); подготовительная

медицинская группа на 2 курсе (10,9%); специальная медицинская группа на 3 курсе (8,3%).

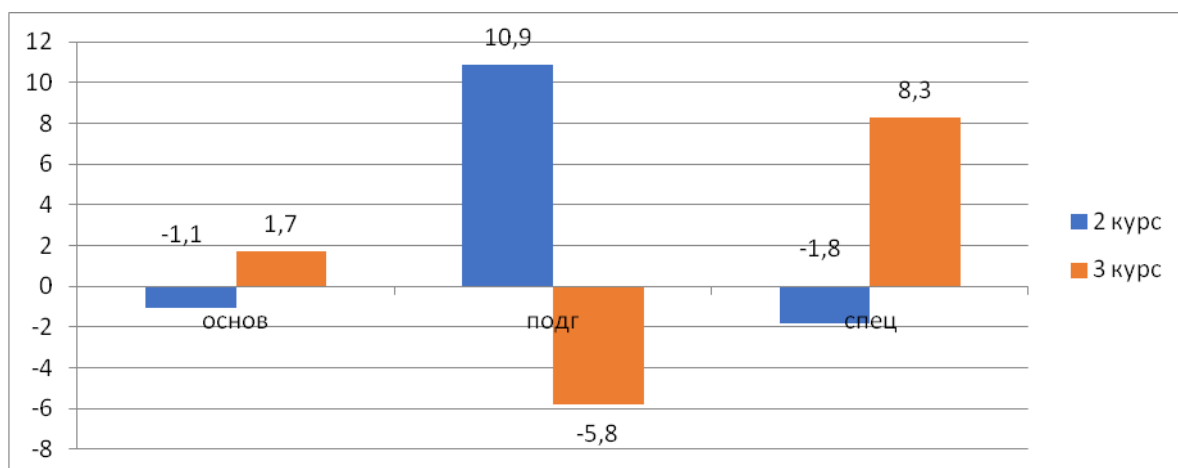


Рисунок 9 – Порог анаэробного обмена (экономичность, техничность, обучаемость) (у.е.)

Частота сердечных сокращений на ПАНО (критерий эффективности использования аэробного источника) (ЧСС/ПАНО) – частота сердечных сокращений увеличивается у девушек 3 курса (основная медицинская группа – 2,1%, подготовительная медицинская группа – 4,4%; специальная медицинская группа – 5,3%) и 2 в подготовительной и специальной медицинской группе (15,6% и 4,6%). На 2 курсе основная медицинская группа снижается на 1,2% по сравнению с показателями той же медицинской группы 1 курса.

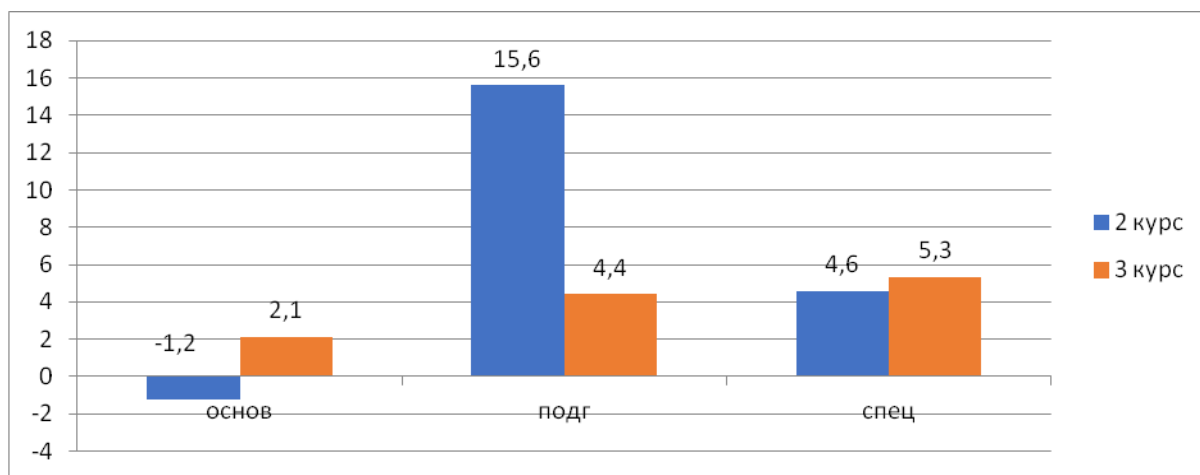


Рисунок 10 – Частота сердечных сокращений на ПАНО (критерий эффективности использования аэробного источника) (ЧСС/ПАНО)

Общий энергетический фонд (у.е.). У девушек основной медицинской группы показатель снижается на 2 курсе (4,6%) и незначительно увеличивается на 3 курсе (0,05%); в подготовительной медицинской группе и специальной медицинской группе ситуация противоположная, там на 2 курсе показатель

увеличивается на 6,6% в подготовительной медицинской группе; на 3,3% в специальной медицинской группе. К 3 же курсу снижается в подготовительной медицинской группе на 2,9%; в специальной медицинской группе на 0,2% (рис.11).

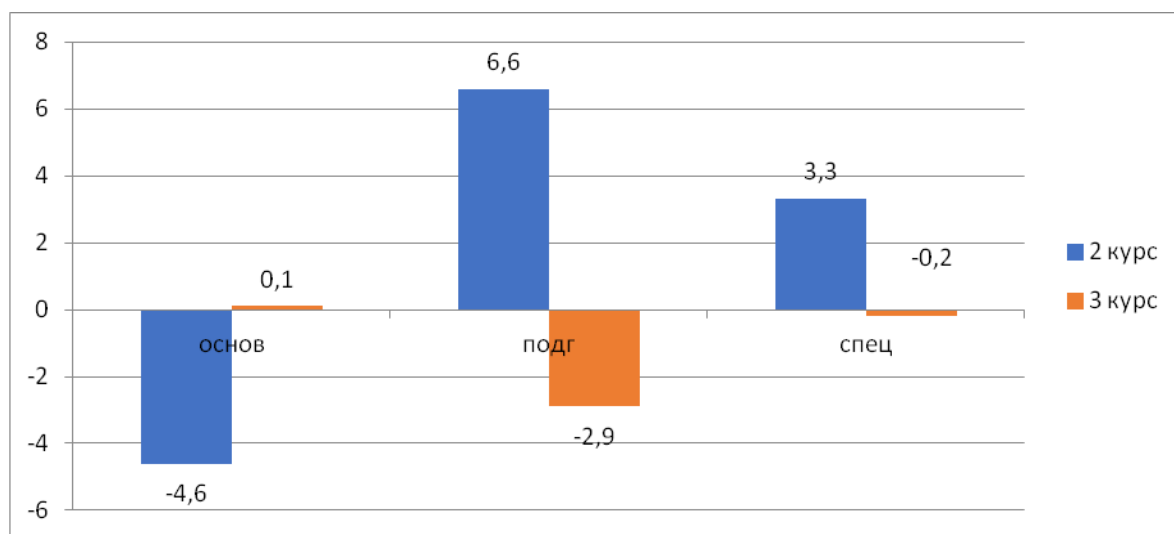


Рисунок 11 – Общий энергетический фонд (у.е.)

Заключение. Анализ данного исследования показал, что у студенток 2 курса основной медицинской группы самый высокий показатель анаэробных возможностей 34,7% и аэробных возможностей 26,6%, емкость анаэробной утилизации (анаэробный генотип)–28,7%. Емкость аэробной утилизации (аэробный генотип) преобладает у студенток 3 курса специальной медицинской группы и составляет 17,2%. У девушек 2 курса подготовительной медицинской группы ряд показателей выше, таких как уровень работоспособности на 24,9%, максимальное потребление кислорода на 30,8%, порог анаэробного обмена, т.е. экономичность, техничность, обучаемость на 10,8, критерий эффективности использования аэробного источника на 15,6%, общий энергетический фонд на 6,6%. Мощность креатин фосфатного источника энергообеспечения (силовая выносливость) выше у студенток 3 курса специальной медицинской группы.

Список литературы:

1. Гибадуллин И.Г. Новый комплекс объективных методов планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва в различных видах спорта / И.Г. Гибадуллин, В.Г. Лазаренко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 66–68.
2. Гибадуллин, И.Г. Индивидуализация тренировочного процесса биатлонистов на основе биоэнергетических типов. [Электронный ресурс] / И.Г. Гибадуллин, А.Ю. Миронов, С.Н. Зверева // Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 1 (14). – Режим доступа: <http://www.kamgfk.ru/magazin/n14.htm>.
3. Гибадуллин, И.Г. Физическая подготовка курсантов Вольского военного института материального обеспечения на основе учета биоэнергетических типов организма / И.Г. Гибадуллин, В.С. Кожевников, Н.Б. Маямсин // Вестник ИжГТУ им. М.Т. Калашникова. – 2016. – № 3 (71). – С.89 – 91.

4. Душанин, С.А. Биоэнергетический мониторинг в спорте : новые принципы экспресс-контроля аэробного и анаэробного порога / С.А. Душанин // Основы управления тренировочным процессом спортсменов : сб. науч. трудов / отв. ред. В.Н. Платонов. – Киев : КГИФК, 1982. – С. 80–88.
5. Душанин, С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле / С.А. Душанин. – Киев, 1986. – 24 с.
6. Душанин, С.А. Ускоренные методы исследования энергетического метаболизма мышечной деятельности : методические рекомендации / С.А. Душанин, Ю.В. Береговой, В.Г. Мигулева. – Киев, 1984. – 27 с.
7. Душанин, С.А. Экспресс-диагностика спортсменов в нестационарных условиях / С.А. Душанин // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – К. : Здоров'я, 1985. – С. 116–125.

УДК 796:613.73:61–057.875:378.147

ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В РАМКАХ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

Л.А. Годз

преподаватель

Н.А. Добровольская

доцент

С.И. Шиншина

старший преподаватель

*ГОО ВПО Донецкий национальный медицинский университет ИМ. М. Горького
Донецк, ДНР*

Аннотация. В статье раскрывается сущность профессионально–прикладной физической подготовки и влияние ее на формирование личности студента медицинского вуза в контексте компетентностного подхода. Также, обозначена важность ППФП в условиях развития современного образования, уточнены задачи ППФП, рассмотрен компетентностный подход и его преимущества в условиях современного образования.

Ключевые слова. Профессионально–прикладная физическая подготовка; студент; компетентность; медицинский вуз; подход.

Актуальность. В настоящее время, развитие высшего образования ориентировано на достижение максимального результата, обеспечением которого будет реализация личности в профессиональной деятельности и самоопределение личности в процессе ее становления. Основа в образовании направлена на достижение результата через пути самостоятельного ориентирования и поиска необходимой информации, быстро реагирующих на изменения различного рода нестандартных ситуациях. В связи с высокими экономическими требованиями государства к выпускникам, здоровье молодого поколения приобретает стратегическую направленность в развитии государства и профессионального роста обучающихся.

Цель исследования – теоретически обосновать важность развития профессионально–прикладной физической подготовки студентов медицинского вуза в рамках компетентностного подхода.

Задачи, решаемые в процессе данного исследования, направлены на:

- повышение общего уровня здоровья;
- оптимизация учебных занятий по физической культуре;
- оптимальное развитие физических качеств;
- сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование спортивных двигательных умений и навыков;
- приобретение базовых знаний научно–практического характера.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения поставленных задач необходим комплекс научно обоснованных средств, методов и форм организации физкультурно–спортивной деятельности студентов медицинского вуза.

Процесс взаимодействия студенческой молодежи и физической культуры имеет интегральную направленность, в результате которой личность получает эффективную учебно–профессиональную деятельность, способность к самообразованию и саморазвитию. На занятиях физической культурой, студенческая молодежь вырабатывает в себе волевые качества, трудолюбие, высокие морально–нравственные качества, которые помогают студенту в реализации вопросов профессиональной деятельности.

Необходимость развития физической культуры позволяет повышать уровень развития физических качеств, повышает уровень знаний и умений, навыков позволяющих применять в профессиональной деятельности, актуализирует здоровый образ жизни, повышает двигательную активность студенческой молодежи, создает условия для воспитания морально–нравственных черт характера личности студенческой молодежи.

Физкультурно–спортивная деятельность раскрывается как универсальное средство повышения уровня здоровья и как средство формирования компетенций необходимых будущему специалисту при решении профессиональных вопросов. В 1891 году П.Ф. Лесгафт писал: «Вводя физическое воспитание в профессиональную школу, мы имеем в виду достичь искусства в ремесле». В.В. Гориневский уточняет, что «физическая культура рабочего должна применяться к его профессии: башмачнику нужны одни упражнения, кузнецу – другие, почтальону – третьи и т. д.» [5].

Так, профессиональная деятельность будущего врача несет в себе высокий уровень физической и психической нагрузки, требует повышения уровня выносливости, хорошо развитых координационных способностей. Для формирования необходимого уровня физического развития и адаптации студента медика к профессиональной деятельности, необходимо гармонической физической воспитание [1].

В теории и практике физического воспитания специальная подготовка обучающегося к будущей профессиональной деятельности получила название профессионально–прикладной физической подготовки (ППФП). Данное направление позволяет использовать средства физической культуры для формирования необходимых навыков в профессиональной деятельности. ППФП преследует необходимый уровень развития физических и психических нагрузок, которые предъявляются профессиональной деятельностью, способствует формированию прикладных навыков. Данный вид подготовки позволит в минимальные сроки адаптироваться молодому специалисту в сложных условиях профессиональной деятельности.

Р.Т. Раевский [4] в своих трудах выделяет ряд задач, на которые направлена ППФП:

- приобретение необходимых прикладных знаний;
- формирование и совершенствование прикладных умений и навыков;
- воспитание прикладных физических качеств;
- воспитание прикладных психических качеств;
- воспитание прикладных специальных качеств.

Раскрытие данных задач проходит на учебно–тренировочных занятиях по физической культуре, лекциях позволяющих более детально раскрыть тот или иной вопрос, касающийся здорового образа жизни, развитию физических качеств и др.

Факторы, которые определяет, направленность ППФП будущих студентов медиков заключается, в возможности повышать уровень работоспособности в профессиональной деятельности, изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.

Учебные занятия по физической культуре позволяют развивать психофизические качества, как быстрота реакции, скорость мышления, устойчивое внимание, также повысится уровень физические качества и психологические свойства личности. Все это положительно влияет на развитие ППФП, в процессе обучения студентов медицинского вуза.

В процессе обучения студент медик получает огромный багаж теоретических знаний, но не имеет необходимого уровня физических способностей, позволяющих осуществлять профессиональную деятельность, что приводит к снижению уровня профессиональной компетентности будущего врача.

Рассматривая данный вопрос, Г.Д. Бухарова рассматривает молодого специалиста в условиях развития современного образования:

- обучаемость, т. е. способность к постоянному повышению уровня знаний, освоению новых видов деятельности, в том числе профессиональной;
- интеллектуальное и физическое развитие, обеспечивающее успешность освоения новых технологий и сохранение здоровья;

➤ креативность, т. е. способность мыслить и действовать творчески не только в образовательном процессе, но и в будущей профессиональной деятельности;

➤ духовность, патриотизм, гуманность, толерантность.

Сейчас современное общество оценивает профессиональную деятельность через, адекватную требованиям сегодняшнего дня интегративную характеристику личности – компетентность.

В.А. Болотов, В.В. Сериков раскрывают смысл компетентности следующим образом: «...это качество человека, завершившего образование определенной ступени, выражающееся в готовности (способности) на его основе к успешной (продуктивной, эффективной) деятельности с учетом ее социальной значимости и социальных рисков, которые могут быть с ней связаны» [2].

Уровень профессиональной компетентности характеризуется необходимыми критериями, которые позволят на высоком профессиональном уровне осуществлять профессиональную деятельность. Так, в основе профессиональной компетентности заложен ряд компетенций позволяющей рассматривать будущего специалиста с различных плоскостей профессионального развития.

И.А. Зимняя [3] выделяет компетенции, относящиеся к человеку как к личности, субъекту деятельности и общения; к социальному взаимодействию человека и социальной сферы; к профессиональной деятельности человека.

От развития личности студента медика и овладения им необходимым уровнем профессиональной компетентности будет зависеть качество образования. Качество образования – интегральная характеристика образовательного процесса и его результатов, выражающая меру их соответствия распространенным в обществе представлениям о том, каким должен быть названный процесс и каким целям он призван служить. Фактором, определяющим качество образования, является высокий уровень компетентности специалиста. В связи с этим, ППФП студентов медиков основной своей целью преследует повышение уровня профессиональной подготовки, повышение уровня профессиональной компетентности, оптимизацию формирования необходимых профессиональных качеств, все это возможно при реализации компетентностного подхода.

Данный подход направляет деятельность студента медика на личностно–ориентированное обучение с обязательным использованием практико–ориентированных технологий организации образовательного процесса и мониторинга профессионального развития студентов. Это подход, акцентирующий внимание на достижении цели, результатах образования, которые отражают способность человека действовать в различных проблемных ситуациях.

Заключение. Таким образом, повышение качества профессионального образования сегодня является важнейшей проблемой. Актуальным становится результат профессиональной подготовки рабочих и специалистов, который

заключается не только во владении определенной совокупностью знаний и умений, но и в развитии соответствующих качеств личности, обеспечивающих мобильность и конкурентоспособность выпускников. Поэтому, ППФП в медицинском вузе позволяет на достаточном уровне сформировать личность студента медицинского вуза, готового активно участвовать в формировании его жизненных идеалов, планов, проектов и определении путей их реализации.

Список литературы:

1. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии / И.А. Аршавский. – Москва: Медицина. – 1967. – 298 с.
2. Бухарова, Г.Д. Инновационное развитие образования в мировом образовательном пространстве / Г.Д. Бухарова // Вестник Учебно–методического объединения по профессионально–педагогическому образованию. – Екатеринбург: Изд–во Рос. гос. проф.–пед. ун–та. – 2007. Вып. 1 (40). – С. 13–18.
3. Зимняя, И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34–42.
4. Раевский, Р.Т. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие / Р.Т. Раевский. – Москва: Высшая школа. – 1985.– 136 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия. – 2003. – 480 с.

УДК 796:613.735:61–057.875

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Л.А. Годз

преподаватель

С.И. Шиншина

старший преподаватель

Т.А. Нескреба

преподаватель

*ГОО ВПО Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького
Донецк, ДНР*

Аннотация. В данной статье раскрывается необходимость внедрения в учебный процесс физического воспитания инновационных технологий, позволяющих повышать уровень мотивационно–ценностного компонента, уровень физического развития и функционирования сердечно–сосудистой системы. Также, проведено сравнение двух учебных программ атлетической гимнастики используемой на протяжении многих лет и предложенной программы, построенной на основе кроссфита.

Ключевые слова. Кроссфит, физическая культура, студент, медицинский вуз, развитие, уровень.

Актуальность. Современный образовательный процесс находится в постоянном движении, подвержен изменениям и корректировке. Эти изменения требуют новых форм, средств и методов для реализации образовательного

процесса, поиска инновационных подходов для достижения требуемого результата системой высшего профессионального образования. Все это, в буквальном смысле затрагивает физическую подготовленность студентов медицинского вуза и требует от кафедры физического воспитания непрерывно повышать уровень в методической работе, научной, и работе над повышением уровня собственного профессионализма.

Необходимость будущему врачу на высоком профессиональном уровне осуществлять свою деятельность требует от него высокой физической подготовленности. Это определяет необходимость расширения сферы научных исследований, направленностью которых становится будущая профессиональная деятельность студентов медицинского вуза. В связи с этим, необходим поиск новых подходов к организации процесса физической подготовки студентов медицинского вуза.

На сегодняшний день актуальны инновационные технологии физкультурного образования, фитнеса и здоровьесбережения, а также пути генерирования физической подготовленности, ориентированные на личностно-центрированный, комплексный характер образования.

Так, из всех средств физического развития студенческой молодежи отметим функциональную тренировку кроссфит – это система силовой и общей физической подготовки (ОФП), высокоинтенсивный функциональный тренинг.

Это обусловлено тем, что нынешняя система физического воспитания уже не справляется с систематическим ухудшением здоровья молодого поколения, для этого требуется поиск новых средств, форм и методов позволяющих системно улучшать общий уровень здоровья и образовательного процесса в сфере здоровьесбережения.

Цель исследования – обосновать необходимость внедрения в учебную программу по физическому воспитанию кроссфита для студентов медицинского вуза.

Организация исследования. Педагогическое исследование было организовано на базе ГОО ВПО Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького (кафедра физического воспитания). В педагогическом эксперименте приняли участие студенты 1 Медицинского факультета, 2 курса в количестве 32 человек. Эксперимент проводился в осеннем семестре 2018 года, были взяты две группы по 16 человек в каждой, первая группа – КГ – занималась по программе атлетической гимнастики, а вторая группа – ЭГ – занималась по предложенной программе функциональной тренировки Кроссфит.

Результаты исследования и их обсуждение. Функциональный тренинг (кроссфит), как констатируют В.В. Волков, В.Н. Селуянов [1], отличается интенсивными короткими тренировками, включающими в себя кардио с силовыми нагрузками, специфика которых заключается в комбинировании тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли, пауэрлифтинга, скалолазания, упражнений с канатом.

Проводя анализ научной литературы, отмечено, что в процессе взросления уровень заинтересованности физической культурой снижается, как следствие, приводит в дальнейшем к снижению мотивационно–ценностного компонента, который отвечает за уровень знаний, отсутствие желания заниматься физической культурой[3].

О важности мотивационно–ценностного компонента говорили Д.А. Кокорев и Д.В. Выприков [2], О.В, Мамантова и Т.Н. Шутова [3] и др.

В связи с этим, мы предлагаем обозначить следующие противоречия в необходимости государства в здоровой, физически подготовленной, активной молодежи и недостаточной разработанности программ, повышающих интерес к физической культуре. Снижения уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи, и отсутствием практических рекомендаций, научных исследований, программ подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Рассмотрев данные противоречия, мы можем констатировать необходимость внедрения в учебный процесс инновационных технологий позволяющих улучшать и укреплять здоровье студентов медицинского вуза.

Так, использование кроссфита позволяет разнообразить учебные занятия различными упражнениями, направить средства для развития всех физических качеств, повысить уровень функционального состояния.

Особенность данного вида заключается в присутствии соревновательного элемента в контексте каждого учебного занятия, еще одним отличительной особенностью является то, что весь процесс можно разделить на уровни развития от начального уровня, до индивидуальной потребности каждого занимающегося в отдельности.

Данный вид не требует определенных затрат, его возможно применять на занятиях физической культурой в различных образовательных организациях в том числе и медицинском вузе. При применении кроссфита занимающиеся комплексно развивают физические и психические качества, развивают сердечно–сосудистую и дыхательную системы, что в свою очередь развивает общую выносливость. В процессе применения кроссфита развиваются волевые качества занимающихся, он способствует развитию чувства товарищества и обеспечивает благоприятный климат в процессе учебного занятия.

Занятия кроссфит–тренировками отличаются:

- 1) достаточно высокими физическими нагрузками;
- 2) вариативностью режима нагрузки;
- 3) минимальными паузами отдыха;
- 4) отсутствием ограничений по полу и возрасту;
- 5) возможностью использования индивидуальных возможностей каждого занимающегося [4].

Как уже говорилось, уровень физического развития и здоровья студенческой молодежи снижается и система физического воспитания уже не справляется с поставленной задачей, необходимо внедрение новых подходов для развития физического воспитания. Используемые средства физического

воспитания не способны на достаточном уровне мотивировать студенческую молодежь.

Плюсом использования инновационных технологий в процессе физического воспитания студентов медицинского вуза заключается в развитии самовоспитания, самопознания и самореализации, цель которых – гармоническое развитие студентов медицинского вуза.

На начало эксперимента в обеих группах проводился анализ уровня развития сердечно–сосудистой системы и физических качеств. Существенного отличия между ними выявлено не было.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное исследование, которое выявило у занимающихся по программе Кроссфит значительное повышение уровня физического развития по отношению к первоначальным данным.

Значительные изменения были отмечены у экспериментальной группы в процессе развития физических качеств, так было отмечено повышение уровня развития силовых показателей на 27%, выносливость повысилась на 23%, гибкость – на 12%, быстрота – на 10%.

Контрольная группа на конец эксперимента получила незначительные улучшения показателей развития физических качеств по отношению к экспериментальной группе.

По результатам проверки сердечно–сосудистой системы, в экспериментальной группе можно было отметить положительные изменения до 33%, тогда как в контрольной группе данные не превысили 4%.

Так, динамика развития по двум данным параметрам видна в обеих группах в период эксперимента, но данные полученные в экспериментальной группе свидетельствуют о более высокой статистической достоверности результатов. Эти данные были достигнуты благодаря работе над систематическим повышением специальной выносливости студентов медиков и используемых средств из программы кроссфита, в которой четко определены периоды восстановления и работы.

Заключение. Подводя итоги выше сказанного, можно сделать вывод о том, что для повышения уровня физической подготовленности студентов медицинского вуза необходимо применять инновационные технологии, в основе которых будет заложена программа по кроссфиту. Данная программа является более актуальной, современной, отвечающей всем требованиям и запросам современного образовательного процесса. Особенность данной программы заключается в развитии всех физических качеств, четком распределении фазы отдыха и нагрузки, высокой интенсивностью и развития морально–волевых качеств. Также, данный вид функциональной тренировки повышает уровень развития сердечно–сосудистой системы.

Использование кроссфита на занятиях и в повседневной жизни студентов медиков позволит им не только повышать уровень физического развития, но и подготовить себя к сдаче Государственного физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».

Список литературы:

1. Волков, В.В. Особенности физической подготовленности атлетов–кроссфитеров высокой квалификации / В.В. Волков, В.Н. Селуянов // междунар. науч.–практ. конгресс: «Национальные программы формирования здорового образа жизни». – В 4 т, Т 1: Мин–во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, ФГБОУ ВПО «Российский гос. ун–т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2014. – С. 307–308.
2. Кокорев, Д.А. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Д.А. Кокорев, Д.В. Выприков// Теория и практика физической культуры. –2016. –№9. –С. 16–18.
3. Шутова, Т.Н. Технологии фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Мамонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2016. – №1. – С. 30–32.
4. Nak P. T. ; et al. «The nature and prevalence of injury during CrossFit training» Retrieved February 1, 2015. – 52 p.

УДК 37.018

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ САФУ

О.А. Голубина

кандидат педагогических наук

А.В. Кочнев

кандидат биологических наук, доцент

Е.В. Юшманова

Северный Арктический Федеральный университет им. М.В. Ломоносова

Архангельск, Россия

Аннотация. Опыт работы передовых педагогов и результаты исследований показывают, что воспитание выносливости у подрастающего поколения – важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Тренировка, в которой достаточно большое место отводится упражнениям, направленным на развитие выносливости, в рациональном сочетании с другими средствами общей физической подготовки способствует повышению уровня развития не только выносливости, но и быстроты, силы, скоростно–силовых качеств.
Ключевые слова. Прикладная физическая культура, студенты, двигательные тесты, выносливость.

Актуальность. Развитие выносливости, как и всех двигательных качеств, на протяжении всего периода детства и юношества – одно из существенных условий того, чтобы подростки росли здоровыми, приспособленными к жизни, готовыми к будущей профессиональной деятельности. Потому данное исследование является актуальным. Изучению особенностей развития выносливости у студентов и посвящена наша работа.

Цель работы: выявить особенности развития выносливости у студентов Северного вуза.

Достижение этой цели требует последовательного решения **следующих задач:**

1. Определить исходный уровень развития выносливости у юношей на начальном этапе обучения в вузе

2. Выявить динамику воспитания выносливости у юношей в рамках занятий по прикладной физической культуре в вузе

Методы и организация исследования. В соответствии с поставленными задачами было проведено тестирование студентов 1 курса, ВИШ, ВШЭНиГ, ВШЭУиП. Всего обследовано 48 студентов. В ходе эксперимента студенты прошли тестирование в сентябре 2018 г., марте 2019 и мае 2019 гг. Исследование проводили в спортивных залах, на стадионе САФу. По состоянию здоровья студенты относились к основной медицинской группе. Жалоб на самочувствие в момент обследования никто не предъявлял.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, методы тестирования, методы математической статистики, педагогический анализ и оценка результатов

Анализ литературных источников проводился с целью обобщения, определения степени характера разработанности данной проблемы.

Методы тестирования.

Общая выносливость. 6 – минутный бег. Оценка результатов тестирования с 6–минутным преодолением бега как можно большего расстояния (м). Бег на 3000 м (мин).

Силовая выносливость. Силовую выносливость верхних конечностей определяли с помощью теста – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол–во раз). Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Силовую выносливость прямой мышцы живота оценивали путем выполнения максимально возможного количества повторений контрольного упражнения «Подъём туловища» за 1 минуту.

Тесты для оценки скоростной выносливости

1). Челночный бег. 4x9 метров.

2). Бег на 100 метров (с.) с высокого старта.

Методы математической статистики позволили установить степень различий и эффективность педагогического процесса, а также выявить связи между ними.

В данном исследовании использовались вычисления следующих статистических параметров (статистика): среднего арифметического; среднего квадратичного отклонения; ошибка средней арифметической

Материалы обработаны на персональном компьютере с использованием программных пакетов «Microsoft Excel». Достоверность различий между сравниваемыми показателями оценивали с помощью t–критерия Стьюдента. За достоверные данные принимали различия на уровне значимости 95% ($P < 0,05$).

Педагогический анализ и оценка результатов проводились с целью выявления эффективности данного исследования. При наблюдении во время выполнения тестов учитывали внешние признаки воздействия физических нагрузок на организм учащихся, определяли их состояние. Также

предусматривали общий объем, плотность тренировочной работы и интенсивность напряжения.

В исследовании показателей развития выносливости студентов Северного вуза исходный уровень определяли по общепринятым контрольным нормативам, использовали оценочные таблицы по физической подготовленности [1,2].

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, двигательных тестов: 6 минутный бег и в беге на 3000 метров с нормативами, мы видим, что у юношей результаты находятся на уровне «удовлетворительно» (табл.1).

Таблица 1 – Исходный уровень развития выносливости в сентябре 2018 (M ±m)

Контрольное упражнение	Результаты исследования	Уровень подготовленности		
		Низкий	Средний	Высокий
6 – минутный бег, м.	1133±122	1200	1350–1450	1600
Бег на 3000 метров, мин.	13,45 ±0, 15	14,30	13,30	12,40

По полученным результатам, в исследовании силовой выносливости верхних конечностей и силовой выносливости прямой мышцы живота у юношей, нами были получены удовлетворительные результаты при оценке с контрольными нормативами. При анализе скоростной выносливости, также результаты указывают, на удовлетворительный уровень развития данных качеств первокурсников (табл.2).

Таблица 2 – Исходный уровень развития выносливости в сентябре 2018 (M ±m)

Контрольное упражнение	Результаты исследования	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Челночный бег 4x9, сек.	9,4±0,5	10,2	9,7	9,3
Бег на 100 метров, сек.	14,9±0,4	15,5	14,8	14,4
Сгибание и разгибание рук, количество раз	23,4±2,3	22	27	32
«Подъем туловища», количество раз	38,3±1.8	38	47	52

Подводя итоги вышесказанному, мы видим, что полученные результаты по показателям выносливости у студентов находятся на уровне «удовлетворительно» или ниже. Это говорит о недостаточности применения на уроках физкультуры в школах упражнений, направленных на развитие выносливости.

Результаты, полученные в сентябре, подтвердили необходимость включения в программу занятий по прикладной физической культуре в вузе специальных упражнений, направленных на развитие и поддержание такого важного физического качества, как выносливость.

Полученные результаты в исследовании физического качества выносливость в динамике изменений в течение года, имели положительный эффект. Так у юношей показатель в 6 – минутном беге в мае улучшился

статистически достоверно на 28, 6%, показатели общей выносливости в беге на 3000 м у юношей улучшились на 5,5 % (табл.3).

Таблица 3 – Динамика изменений уровня развития выносливости у юношей (M ±m)

Контрольное упражнение	Результаты тестирования			% изменения	p
	сентябрь	март	май		
6 – минутный бег, м.	1133±122	1297±144	1457±123	28,59	p<0,05
Бег на 3000м., мин.	13,45 ±0,15	–	13,00 ±0,13	5,5	–

При оценке динамики изменений в течение года по показателям силовой выносливости, мы наблюдали существенные положительные изменения у юношей. Так результаты у юношей в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа улучшились с 23,4 раз до 27,5 раз, соответственно на 17,5 %. В тесте «Подъем туловища» также произошли статистически достоверные изменения в лучшую сторону, так показатели улучшились с 38,3 раз до 42,3 раз (табл.4).

Таблица 4 – Динамика изменений уровня развития силовой выносливости у юношей (M ±m)

Контрольное упражнение	сентябрь	март	май	% изменения	P
Сгибание и разгибание рук (кол–во раз)	23,4±2,3	26,3±1,8	27,5±1,5	17,5	p<0,05
«Подъём туловища» (кол–во раз)	38,3±1,8	40,1±2,0	42,3±1,7	10,4	p<0,0

Результат в тесте сгибание разгибание рук в упоре лежа по нормативным показателям, у юношей стал соответствовать уровню «хорошо». При оценке динамики изменений развития скоростной выносливости, нами также отмечены положительные изменения. Так в тесте «Челночный бег» результаты улучшились с 9,3 секунд до 8,8 секунд. В беге на 100 метров мы также наблюдали положительные изменения. Так результаты улучшились с 14,8 секунд до 14,6 секунд. Достоверных отличий между показателями в тестах на скоростную выносливость нами не было выявлено.

Подводя итоги, мы отмечаем существенные изменения в лучшую сторону по всем показателям в проводимых тестах одного из важных физических качеств как выносливость. Результаты, полученные в сентябре, подтвердили необходимость включения в общую программу занятий прикладной физической культурой в вузе специальных упражнений, направленных на развитие и поддержание выносливости.

Гармоническое развитие и совершенствование выносливости у юношей достигается в процессе обучения их разнообразным, доступным двигательным действиям. Важно, чтобы выполняя определенные упражнения, студенты наиболее полно, в доступной каждому мере проявляли данное физическое качество. Необходимый акцент на развитие выносливости обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений и методикой занятий,

соответствующих возрасту и уровню подготовленности занимающихся; рациональным чередованием нагрузки и отдыха, правильной дозировкой упражнений.

Заключение. Полученные на начальном этапе эксперимента результаты по показателям выносливости у студентов находятся на уровне «удовлетворительно» или ниже, что свидетельствует о недостаточности применяемых средств, обеспечивающих направленное развитие выносливости в рамках учебных занятий по физической культуре. Динамика показателей развития выносливости у студентов в течение года указывает на достоверные изменения в положительную сторону по всем видам выносливости. Для развития выносливости необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения. Преподаватель по физической культуре должен хорошо знать основные средства и методы развития выносливости. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям. Процесс развития выносливости должен носить развивающий характер, быть посильным для занимающихся, благоприятно влиять на физическое и психическое развитие студентов. Очень важно учитывать особенности применения общих методических принципов.

Список литературы:

1. Каинов, А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. / А.Н. Каинов – Волгоград: ВГАФК. – 2012. – 87 с.
2. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / авт.– сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана. – М: «Физкультура и спорт». – 2014. – 496 с.

УДК 376

ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОЙ ФУНКЦИИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОРРЕКЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Т.И. Дуброва

кандидат педагогических наук, доцент

И.Ю. Майсурадзе

старший преподаватель

В.В. Богданов

кандидат биологических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются факторы, влияющие на речь в целом и на голосовые характеристики в частности. Определяются пути сохранения и улучшения голоса. Представлены упражнения по коррекции дыхания, голосоведения, артикуляции, всех видов моторики, которые можно проводить во время динамических пауз в занимательной форме.

Ключевые слова: речевая деятельность, голосовые характеристики, формирование голоса, координация дыхания, голосообразования, артикуляции, воспитание просодии.

Актуальность. Активный переход современной системы образования на организацию учебного процесса с применением инклюзивной формы приводит к тому, что в последнее время в образовательных организациях разного типа появляется все больше детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), у которых выявляются различные психофизические недостатки, наиболее частые из них – речемыслительные и моторные. У детей наблюдается вялая артикуляция, зажатая мимика, нарушения голоса и речевого дыхания, просодические нарушения (темп, ритм, интонация), общая моторная неловкость. Все эти недочеты в значительной мере влияют на выразительность и понятность высказываний [5]. Чем короче и понятнее выражение, тем быстрее и адекватнее будет реакция со стороны слушающего. Речевая функция человека является одной из основных в плане передачи информации, в том числе связанной с потребностью в обеспечении личной безопасности.

Результаты исследования и их обсуждение. В 2017 году 58% детей в Российской Федерации имели логопедические проблемы по заявлению главы Министерства просвещения Ольги Васильевой. Часть таких детей посещают логопедические занятия, другие же, с менее выраженными речевыми нарушениями, остаются с этими недостатками надолго, если не навсегда. При этом на одного школьного педагога–психолога приходится 850 учащихся, а в детских садах – 420 детей.

Помочь ребятам преодолеть перечисленные недостатки могут не только логопеды, но и все педагоги, работающие с детьми. Освоив комплекс коррекционных упражнений по улучшению иннервации лицевой мускулатуры, общей, ручной, артикуляционной моторики, по развитию просодической стороны речи, речевого дыхания и голоса (таблица), учитель может обучить этим упражнениям детей, занимаясь их освоением во время динамических пауз на любом уроке, облакая каждое упражнение в игровую форму, сопровождая картинками и/или стихами, реализуя при этом практику применения здоровьесберегающих технологий на уроке.

Для детей с плохой моторикой характерна не только плохая подвижность артикуляционного аппарата, но и общая мимическая скованность. Лица у детей малоподвижны, вследствие плохой иннервации лицевых мышц. По данным физиологов, работа мимических мышц, рефлекторное раздражение кожи лица повышает тонус голосовых мышц, влияет на эмоциональную окраску и тембр голоса [1]. *Гигиенический массаж* делается кончиками пальцев и позволяет освободиться от напряженности, скованности или от слабости, паретичности лицевой мускулатуры; улучшает мимику, движение лицевых мышц и в целом иннервацию лицевой мускулатуры.

Развитие речевой моторики является одним из важных, необходимых условий овладения правильным произношением. Движения артикуляционных органов должны быть четкими, скоординированными, должны хорошо ощущаться ребенком [3].

Таблица – Комплекс упражнений для развития речевой функции

I. Улучшение иннервации лицевой мускулатуры.	
	<ul style="list-style-type: none"> –От середины лба к вискам вокруг глаз до переносицы (рисуем очки); –От переносицы к уху (дужки очков); –От кончика носа по его спинке вверх и обратно (почешем носик); –Винтообразные движения вокруг кончика носа с переходом на верхнюю и нижнюю губу (нарисуем усики).
2. Резонаторный массаж для активизации резонаторных зон	<ul style="list-style-type: none"> –Постукивание по груди — звучим «м». –Лоб от центра к вискам — звучим «м, н, ми, ни». –Крылья носа — зажимать и отпускать ноздри — «м–м–м». –Постукивать над верхней губой «би–би–би». –Постукивать под нижней губой «зи–зи–зи». –Постукивать по второму подбородку ребром ладони «м–м–м» (губы сомкнуты, челюсти разомкнуты). –По спине в области лопаток — звучим — «м–м–м». –Кончик языка между губами, стучим по губам — «м–м–м».
3. Выработка произвольных мимических движений	<ul style="list-style-type: none"> –Наморщить лоб («вспоминаем»), нос («не нравится»), поднять брови («удивляемся»), сдвинуть брови («нахмуриться, рассердиться»). –Учим произвольно улыбаться, надувать–втягивать щеки (толстый – тонкий, худой – толстый). –Учим прищуривать глаза (всматриваемся в даль), смыкать глаза: одновременно, по одному, попеременно (спим, подсматриваем).
II. Развитие артикуляционной моторики.	
<p>Активная гимнастик артикуляционного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> * <i>Челюсти</i> – имитация жевания и открывание рта в различном темпе; выдвигание–задвигание нижней челюсти; <ul style="list-style-type: none"> – Ваня тортик откусил, прожевал и проглотил Рот открываем широко, жуем, глотаем. – Так Марина удивилась – челюсть чуть не отвалилась Свободно опускаем нижнюю челюсть до тех пор, пока между зубами не будет промежутков в два пальца. – Трактор набивает ход: влево, вправо и вперед! Нижняя челюсть последовательно двигается в соответствующих направлениях. * <i>Мягкое нёбо</i> – кашель, зевота, глотание, произнесение звука «а» на твердой атаке (голос «досады» – способствует укреплению мышц небной занавески). * <i>Губы</i> – сомкнуть, сжать губы (не буду есть), улыбнуться, вытянуть трубочкой; вытянуть – растянуть при раскрытой челюсти; втягивание губ внутрь вместе и попеременно; втягивание – вытягивание трубочкой; прикусывание верхней и нижней губы зубами. <ul style="list-style-type: none"> – Обезьянка может тоже строить нам смешные рожи. –Растянуть губы в улыбке без обнажения зубов. –Растянуть губы в улыбке с обнажением зубов при закрытом рте. –Плотно сомкнутые губы вытянуть вперед (как при свисте). –Вытянуть губы вперед в форме трубочки. –Попеременно чередовать вытягивание губ в трубочку с растягиванием их в улыбке. –Поднять верхнюю губу, обнажив верхние зубы, затем опустить нижнюю губу, обнажив нижние зубы. * <i>Язык</i> – выработка движений губ вперед – назад, вверх – вниз, вправо – влево; облизывание губ; расслабление высунутого языка; удерживание его в той или иной позиции некоторое время и т. д. 	

– **Обезьянка строит рожи. На кого она похожа?**

Губы сомкнуты, в улыбке. Язык упирается в нижнюю губу, перед зубами.

– **По улице бульдог идет. У него бульдожий рот**

Губы плотно сжаты. Язык между верхними зубами и губой.

– **Губку верхнюю подняв, замер зайчик, зубки сжав**

Обнаженные верхние зубы захватывают нижнюю губу. При этом губы вытянуты.

– **Ежик яблоко нашел. Фыркнул и домой пошел.**

Делаем круговые движения языком между губами и зубами. Рот закрыт.

Для тренировки подвижности артикуляционного аппарата даем эти упражнения попеременно, с изменением темпа движений.

III. Развитие речевого дыхания и голоса.

Дутье на вату (катаем мячик), на воду (делаем волны); выдувание мыльных пузырей; надувание резиновых игрушек, шаров; игра на различных губных музыкальных инструментах (гармошка, дудочка, саксофон). «Понюхать цветок» (формируем длительный глубокий вдох); «задуть свечу» (интенсивность выдоха); «Бабочка», «Самолет» (тренируется длительность выдоха: пока ребенок дует, бабочка летает).

– **Носом нюхает собачка. Фу! Ужасно пахнет жвачка.**

Очень глубоко вдохнуть через нос. Следить, чтобы плечи не двигались. Резко выдохнуть через рот.

– **Ну–ка! Выпяти животик – получился бегемотик. А теперь – втяни живот. Похудел наш бегемот.**

Руки положить на область диафрагмы. Выдохнуть остатки воздуха. Плавно вдохнуть носом так, чтобы живот выпятился вперед, руки при этом разводим в стороны. Выдох через рот, как можно полнее. Живот втягивается со звуком «шшшшш...»

– **Пришли в цветочный магазин Аленка, Маша и Василий. Вдохнули нежный аромат сирени, хризантем и лилий...**

Произнести плавно, на одном выдохе «Ах...» с удовольствием.

– **Так завывает ветер то в поле, то в трубе. А ну–ка ты попробуй: удастся ли тебе? Уууууууу.....**

Короткий вдох, при открытом рте, и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков.

– **Мы по лестнице бежим и считаем этажи.**

Произвести счет на одном выдохе до 3–5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10–15. Следите за плавностью выдоха. Произвести обратный счет (десять, девять, восемь...).

– **Как Тарзан я закричу– с ветки вниз перелечу.**

Встаньте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Громко произносите звуки "иииииииии" и одновременно колотите себя кулаками по груди, как это делал Тарзан в знаменитом фильме.

Теперь сделайте это же упражнение со звуками: ээээ, аааа, оооо, уууу

– **Как коровы мы мычим: тихо, громко, помолчим...**

Теперь нужно активизировать область груди и живота, а для этого надо произносить звук "м" с закрытым ртом. Упражнения на звук "м" сделайте три раза. Один раз совсем тихо, второй раз – громче и в третий раз – как можно громче, чтобы голосовые связки напряглись. Положив ладонь на живот, вы ощутите сильную вибрацию.

– **Трактор громко зарычал – поле в пять минут вспахал.**

Особое внимание следует уделить звуку "р", поскольку он способствует улучшению произношения и придает голосу силу и энергичность. Итак, сделайте выдох, потом вдох и начинайте "рычать": "рррр".

– **Я как йог могу стоять и как йог могу кричать.**

Встаньте прямо и поставьте ноги на ширину плеч, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, после чего наберите воздуха в живот и сделайте один резкий выдох,

сопровожаемый звуком "Ха-а". Выдох должен быть полным, а звук таким громким, как это только возможно (эхо в соседних домах). При этом можно слегка согнуть корпус вперед.

IV. Развитие просодической стороны речи (темп, ритм, интонация).

1. Формирование темпа и чувства ритма

Лучше начинать с прослушивания и отхлопывания хорошо знакомых мелодий с четко выраженным ритмом.

Даём упражнения на отстукивание, отхлопывание ритмического ряда с различными паузами между стимулами.

- отхлопывание ритма при заучивании чистоговорок, потешек, стишков;
- маршировка под определенный ритм хлопков с изменением темпа.

Здесь ритмические упражнения сочетаются с тренировкой общей моторики:

- пение с отхлопыванием ритма песен;
- выполнение под музыку разного темпа и ритма физических упражнений;
- ритмичное перебрасывание мяча с проговариванием счета до 10. Мяч перебрасываем то быстро, то медленно;
- отстукивание ритма разными пальцами левой и правой руки, двумя руками вместе ("играем на пианино"). Здесь ритмические упражнения сочетаются с тренировкой ручной моторики.

2. Интонация

Например, сначала можно дать игры на произнесение одного гласного: "Мишка" (звук «ы»), "Ребенок (звук «а»), "Волчонок" (звук «у»), "Жеребенок" (звук «и»), "Эхо" (звук «э»), Имитация криков происходит с разной эмоциональной окраской: удивлением, тревогой, радостью, недовольством, с различной высотой голоса (большой кричит низким голосом, а маленький – высоким). Аналогичные игры проводятся на звукоподражаниях различным животным, птицам при работе над слогами.

Далее закрепляем просодические навыки во фразовой речи. Даются стихи и рассказы, эмоционально и интонационно окрашенные ("Три медведя", "Теремок", "Репка", "Волк и семеро козлят" и т.д.).

V. Развитие общей и ручной моторики.

1. Развитие общей моторики

- ходьба на месте, на носках, на пятках, под бубен, под хлопки, в сочетании с речью, с движениями рук, по узкой доске;
- сесть – встать без помощи рук. Садимся на пол;
- прыжки на двух ногах, на каждой ноге, попеременно на левой – правой ноге, через веревочку, через скакалку, прыжки в круг, с одновременным движением рук, с проговариванием;
- игры с мячиком: различные броски (об спину, об пол, друг другу и т.д.), катание мяча по полу, попадание в ворота, попадание в игрушку;
- лазание по гимнастической стенке;
- упражнения для рук: вверх, вниз, в стороны, вперед, назад (с изменением темпа движений);
- упражнения на несогласованность действий и реципрокную координацию(по образцу): правая рука вниз – левая наверх, левая вниз – правая в сторону и т.д.:
- повторение серии движений с отставанием на одно движение.

2 Развитие ручной моторики

- складывание разрезных картинок, вложение вкладышей.
- нанизывание бус, пуговиц;

	<ul style="list-style-type: none"> – завязывание – развязывание шнурков, шнуровок; – расстегивание – застегивание пуговиц; – вырезание по контуру; – раскрашивание по контуру; – работа с мозаикой; – складывание из спичек различных фигур, элементов букв, цифр; – имитация различных действий: «повар» – режем, чистим, раскатываем, зачищаем...; «стирка» – стираем, выжимаем, стряхиваем, вешаем; «столяр» – строгаем, заворачиваем; «пианист» – играем на пианино; «птичка» – «клюем» пальцами, «летаем» ладошками и т. д.
3. Развитие мелкой ручной моторики	<ul style="list-style-type: none"> – одновременное сжатие правой и разжимание левой руки; – многократное сжатие и разжимание рук в кулаки; пожимание рук; растягивание рук, положенных пальцы в пальцы; – сжатие и разжимание резиновой груши; – «решетка» из пальцев с попеременным укладыванием сверху то левой, то правой руки; – «бегающий человечек»: второй и третий палец бегают по столу; – азбука «морзе»: повторение различными пальцами рук определенной последовательности звуков (по подражанию или по инструкции); – руки на столе: поочередно поднимать заданные пальцы; – ладони сложены: постучать пальцами друг о друга; – показать пальцы по заданию: по одному, по два, по три; – кулак сжат: выдвинуть поочередно пальцы.

Важнейшим условием правильной речи является речевое дыхание – основа звонкости голоса и ритма речи. Цель тренировки речевого дыхания – выработка длительного, правильного выдоха, умение правильно «добирать» воздух ртом во время высказывания. Вдох при речи должен быть коротким, легким, выдох – длительным (в соотношении 1:10). Задания усложняются постепенно: от статических упражнений, в физиологическом плане способствующих увеличению жизненной ёмкости легких и удлинению ротового выдоха, направленных на выработку дифференцированного дыхания через рот и нос, приобретение навыков речевого дыхания, до голосовых упражнений с использованием стихов, коротких текстов [2].

Большое значение в нашей речи имеет интонация, которая, по определению Н.И. Жинкина увеличивает объем сообщения, так как говорит о том, что содержится в подтексте, уточняет семантическую сторону речи, выявляет её эмоциональное содержание” [2]. Работа над интонацией проводится постоянно, усложняясь по мере усложнения речевого материала.

Зоны головного мозга, заведующие общей, ручной и речевой моторикой, расположены рядом друг другом и тесно взаимосвязаны. Поэтому занятия по развитию общей, а особенно, ручной моторики занимают большое место в общей системе коррекционных мероприятий. Введение упражнений по развитию общих и ручных движений способствует динамической и статической координации тела и рук ребенка, ритмической организации движений, овладению навыками ориентирования и переключаемости в пространстве, в

большой мере способствуют коррекции речевых расстройств. Разнообразные физические упражнения учат произвольно управлять скелетными мышцами, воспитывают возможность движений в определенном ритме и темпе, тренируют переключаемость с одного движения на другое [4].

Заключение. Предлагаемый нами комплекс упражнений способствует развитию четкой, координированной работы всех частей артикуляционного аппарата в сочетании с правильным дыханием. Самостоятельное регулярное выполнение предлагаемого комплекса упражнений самим учителем поможет скорректировать и его собственную речь.

Список литературы:

1. Алмазова, К.С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей [Текст] / К.С. Алмазова. – М., 1973. – 151 с.
2. Волкова, Г.А. Логопедическая ритмика [Текст] / Г.А. Волкова. – М., 1985. – 272 с.
3. Емельянов, В.В. Развитие голоса: координация и тренаж. [Текст] / В.В. Емельянов. – СПб.: Лань, 1997. – 189 с.
4. Кузьмина, Н.И., Рождественская, В. И. Воспитание речи у детей с моторной алалией [Текст] / Н.И. Кузьмина, В. И. Рождественская. – М. 1977. –
5. Таптапова, С. Л. Коррекционно–логопедическая работа при нарушении голоса: Кн. для логопеда [Текст] / С.Л. Таптапова. – М.: Просвещение, 1984. – 112 с.

УДК 796:37.037

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ

С.А. Елисеев

аспирант

И.Е. Коновалов

доктор педагогических наук, доцент

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается совершенствование профессионально–прикладной физической подготовки курсантов военного вуза пограничного профиля, через внедрение в рабочую программу дисциплины «Физическая подготовка» отдельного раздела ППФП. В содержании ППФП акцентировано подбирались средства и методы, которые позволяли эффективно развивать профессионально значимые физические качества и двигательные способности военнослужащих пограничных органов необходимые им для качественного решения оперативно–служебных задач. Для определения эффективности реализации нового раздела и соответственно проверки изменения показателей профессионально–прикладной физической подготовленности курсантов были использованы определенные тесты по четырем направлениям: общая и специальная физическая, функциональная и психологическая подготовка. Представлены данные полученные в процессе исследования.

Ключевые слова: курсанты военных учебных заведений пограничного профиля, профессионально–прикладная физическая подготовка.

Актуальность. В настоящее время физическое воспитание занимает важное место в системе профессиональной подготовки не зависимо от сферы деятельности человека, в том числе и военнослужащих всех родов войск. Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП) является обязательной и неотъемлемой частью физического воспитания специалистов. ППФП можно определить как процесс, направленный на избирательное использование средств физического воспитания с целью развития профессионально значимых психофизических качеств и обеспечение высокого уровня работоспособности для полноценной реализации человека в определенной профессиональной деятельности. При этом термин «профессионально–прикладная», подчеркивает сугубо утилитарную профилированность части физического воспитания [1, 3].

Профессиональная подготовка курсантов–пограничников во время обучения в военном учебном заведении имеет свои специфические особенности, которые проявляются в зависимости от специальных условий протекания трудовых действий и выражающихся в решении оперативно–служебных и боевых задач. Поэтому особый характер профессиональной деятельности курсантов пограничного профиля, предъявляет повышенные требования к уровню их физической, функциональной и психологической подготовленности [2, 4, 5].

В свою очередь все эти показатели в той или иной мере являются показателями ППФП курсантов–пограничников, характеризующих их готовность к выполнению своих профессиональных обязанностей в процессе реализации оперативно–служебной деятельности [6, 7].

Цель исследования. Совершенствование содержания профессионально–прикладной физической подготовки курсантов военного учебного заведения пограничного профиля.

Результаты исследования и их обсуждение. Для обеспечения эффективной профессионально–прикладной физической подготовки курсантов в структуру рабочей программы дисциплины «Физическая подготовка» нами был добавлен отдельный раздел ППФП. В содержании ППФП акцентировано подбирались такие средства и методы, которые позволяли эффективно развивать профессионально значимые психофизические качества и функционально–двигательные способности военнослужащих пограничных органов необходимые им для решения оперативно–служебных задач.

Для определения эффективности реализации нового раздела и соответственно проверки изменения показателей профессионально–прикладной физической подготовленности курсантов были использованы определенные тесты по четырем направлениям: общая и специальная физическая, функциональная и психологическая подготовка. Изучение показателей проводилось в два этапа в начале эксперимента (1 этап) и в конце исследования (2 этап). Результаты показателей общей физической подготовленности курсантов наглядно представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Показатели общей физической подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп за период исследования

Показатели/группы	Первый этап				
	КГ($X\pm\delta$)	ЭГ($X\pm\delta$)	Разница	T	P
Бег на 100 м (с)	14,38±0,25	14,43±0,30	0,06	0,689	0,494
Подтягивание на высокой перекладине (кол–во раз)	13,30±2,63	14,56±2,75	1,26	1,72	0,091
Наклоны туловища вперед из положения лежа (кол–во раз)	41,96±4,59	41,63±5,02	–0,33	0,255	0,8
Челночный бег 10х10м (с)	27,42±0,28	27,49±0,28	0,06	1,002	0,321
Поднимание ног к высокой перекладине (кол–во раз)	10,74±1,61	10,41±1,72	–0,33	0,888	0,379
Бег на 3 км (с)	930,19±5,73	931,22±5,72	1,04	0,665	0,509
Показатели/группы	Второй этап				
	КГ($X\pm\delta$)	ЭГ($X\pm\delta$)	Разница	T	P
Бег на 100 м (с)	14,20±0,23	13,94±0,29	–0,26	3,577	0,001
Подтягивание на высокой перекладине (кол–во раз)	14,63±2,83	19,33±3,19	4,70	5,735	0,000
Наклоны туловища вперед из положения лежа (кол–во раз)	45,70±4,75	57,52±5,82	11,81	8,169	0,000
Челночный бег 10х10м (с)	27,23±0,30	26,37±0,27	–0,86	11,009	0,000
Поднимание ног к высокой перекладине (кол–во раз)	13,11±1,69	16,33±2,86	3,22	12,952	0,000
Бег на 3 км (с)	925,89±6,33	919,70±7,56	–6,19	3,258	0,002

Примечание: условные обозначения, X – среднее арифметическое, δ – стандартное отклонение, T – критерий Стьюдента, P – уровень значимости

Таблица 2 – Показатели специальной физической подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп за период исследования

Показатели/группы	Первый этап				
	КГ($X\pm\delta$)	ЭГ($X\pm\delta$)	Разница	T	P
Подъем переворотом на высокой перекладине (кол–во раз)	7,59±1,22	7,67±1,30	0,07	0,216	0,830
Бег на 400 метров (с)	69,33±3,71	69,59±3,34	0,26	0,270	0,788
Марш–бросок 5 км (мин)	1563,37±4,26	1562,04±4,35	–1,33	1,138	0,260
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (мин)	146,07±4,04	146,30±3,71	0,22	–0,211	0,834
Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения (мин)	382,52±5,93	381,74±3,66	–0,78	0,580	0,565
Плавание в обмундировании с оружием (м)	98,19±3,39	100,52±6,05	2,33	1,748	0,086
Показатели/группы	Второй этап				
	КГ($X\pm\delta$)	ЭГ($X\pm\delta$)	Разница	T	P
Подъем переворотом на высокой перекладине (кол–во раз)	8,26±1,38	12,19±1,86	3,93	8,815	0,000
Бег на 400 м (с)	67,30±3,77	63,48±3,33	–3,81	3,939	0,000

Марш–бросок 5 км (мин)	1559,85±4,51	1535,37±7,10	-24,48	15,115	0,000
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (мин)	143,37±3,87	136,78±3,86	-6,59	6,266	0,000
Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения (мин)	379,70±6,81	371,85±4,09	-7,85	5,135	0,000
Плавание в обмундировании с оружием (м)	121,93±3,53	145,44±7,69	23,52	14,439	0,000

Примечание: условные обозначения, X – среднее арифметическое, δ – стандартное отклонение, T – критерий Стьюдента, P – уровень значимости.

Таблица 3 – Показатели функциональной подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп за период исследования

Показатели/группы	Первый этап				
	КГ(X± δ)	ЭГ(X± δ)	Разница	T	P
PWC 170 (кг/м/мин)	1215,56±21,02	1218,0±17,21	2,48	0,475	0,637
Проба Штанге (с)	65,41±3,67	64,52±3,13	-0,89	0,957	0,343
Проба Генче (с)	29,26±3,01	30,96±3,54	1,70	1,907	0,062
Индекс Руфье (у.е)	8,33±0,21	8,30±0,20	-0,04	0,672	0,504
Показатели/группы	Второй этап				
	КГ(X± δ)	ЭГ(X± δ)	Разница	T	P
PWC 170 (кг/м/мин)	1240,78±22,49	1306,04±27,28	65,26	9,591	0,000
Проба Штанге (с)	68,00±3,86	77,33±2,84	9,33	10,112	0,000
Проба Генче (с)	31,22±3,27	36,59±3,53	5,37	5,794	0,000
Индекс Руфье (у.е)	8,14±0,15	7,28±0,46	-0,86	9,116	0,000

Примечание: условные обозначения, X – среднее арифметическое, δ – стандартное отклонение, T – критерий Стьюдента, P – уровень значимости.

Таблица 4 – Показатели психологической подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп за период исследования

Показатели/группы	1 этап				
	КГ	ЭГ	Разница	T	P
Точность реакции на движущийся объект (у.е.)	34,11±5,43	34,70±3,26	0,59	0,486	0,629
Общий показатель двигательной памяти (%)	10,44±2,42	10,89±3,52	0,45	0,540	0,591
Коэффициент чувства темпа (у.е.)	2,66±0,30	2,62±0,28	-0,04	0,450	0,655
Тревожность (баллы)	58,15±5,40	60,11±7,84	1,96	-1,071	0,289
Профессиональный стресс (баллы)	42,93±7,15	41,22±7,69	-1,71	0,843	0,403
Показатели/группы	2 этап				
	КГ	ЭГ	Разница	T	P
Точность реакции на движущийся объект (у.е.)	32,07±5,38	29,19±3,15	-2,88	2,307	0,025
Общий показатель двигательной памяти (%)	9,70±2,49	7,56±3,38	-2,14	2,815	0,007
Коэффициент чувства темпа (у.е.)	2,50±0,23	1,80±0,23	-0,70	11,237	0,000
Тревожность (баллы)	54,81±5,44	49,85±7,76	-4,96	2,722	0,009
Профессиональный стресс (баллы)	40,26±7,24	28,81±5,65	-11,45	6,478	0,000

Примечание: условные обозначения, X – среднее арифметическое, δ – стандартное отклонение, T – критерий Стьюдента, P – уровень значимости.

Результаты показателей специальной физической, функциональной подготовленности, психоэмоционального состояния курсантов наглядно представлены в табл. 2 – 4.

Как видно из таблиц 1–4, практически по всем исследуемым показателям произошли позитивные изменения, но в экспериментальной группе изменение по всем показателям является достоверным, а в контрольной группе достоверные изменения касаются лишь некоторой части показателей.

Заключение. Таким образом, на основании полученных результатов можно заключить, что для улучшения показателей характеризующих будущую профессиональную деятельность военнослужащих пограничных органов в их образовательный процесс в содержание дисциплины «Физическая подготовка» необходимо вводить отдельный раздел «Профессионально–прикладная физическая подготовка» в рамках которого будут использоваться целенаправленно подобранные средства и методы, в том числе и выполнение заданий моделирующих условия и режим выполнения оперативно–служебных задач в стандартных, нестандартных и экстремальных условиях.

Список литературы:

1. Елисеев, С.А. Анализ потенциальных возможностей совершенствования процесса профессионально–прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно–практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. – Том 2. – С. 432–434.
2. Елисеев, С.А. Оптимизация содержания профессионально–прикладной физической подготовки военнослужащих, используя комплекс упражнений «Strenflex» / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно–практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – С. 479–483.
3. Елисеев, С.А. Изучение показателей физической подготовленности курсантов высших учебных заведений пограничного профиля как условие эффективной оптимизации их профессионально–прикладной физической подготовки / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – №2 (Том 19). – С. 96–100.
4. Елисеев, С.А. Оптимизация проведения и содержания физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов, Е.Ю. Архипов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – №2. – С. 74–80.
5. Елисеев, С.А. Изучение влияния вариативного содержания профессионально–прикладной физической подготовки на функциональное состояние курсантов вузов пограничного профиля / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 12. – С. 188–192.
6. Коновалов, И.Е. Модель профессионально–прикладной физической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля / И.Е. Коновалов, С.А. Елисеев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 66–68.
7. Коновалов, И.Е. Особенности психологической подготовки курсантов военных учебных заведений пограничного профиля средствами профессионально–прикладной физической подготовки / И.Е. Коновалов, С.А. Елисеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 408–412.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО МЕТОДУ ПРОФЕССОРА, Д.М.Н. БУБНОВСКОГО С. М., АДАптиРОВАННЫЕ К СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

М.А. Ерохина

учитель физической культуры

Муниципального автономного образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №51»

Набережные Челны, РТ

Аннотация. В статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии, адаптированные в современной школе в виде партерной гимнастики С.М. Бубновского как средство сохранения, укрепления здоровья учащихся и формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями и к урокам физической культуры. Приведен примерный комплекс упражнений, которые можно использовать в различных частях урока, во внеурочной деятельности, в занятиях с детьми подготовительной и специальной медицинских групп.

Ключевые слова. Партерная гимнастика, здоровьесберегающие технологии, физическая культура, здоровье, гимнастика, комплекс, урок, упражнение.

Актуальность. В концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы говорится, что учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Предлагается совершенствовать процессы разработки, апробации и внедрения новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий, использования образовательных ресурсов, реализации инновационных проектов и программ.

Современное обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Чрезмерное увлечение компьютерами и гаджетами также оказывает своё негативное влияние. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статистические напряжения. Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, возникновения плоскостопия, повышения артериального давления, накопление избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно сосудистой, дыхательных систем, нарушения обмена веществ и т.д. Статистические данные по тестированию физической подготовленности учащихся показывают, что уровень здоровья детей и подростков резко снизился, увеличилось количество учеников, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам. Поэтому перед современной школой, через реализацию различных программ, стоит не только задача дать хорошие знания, но и создать все условия для профилактики и уменьшения различных заболеваний и коррекции нарушений

осанки у обучающихся, а также для популяризации занятий физическими упражнениями. Для этого необходимы занятия оздоровительной физической культурой, особенно учащимся начальной школы. Учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. В этих целях учителя физической культуры используют на уроках средства оздоровительной физкультуры и здоровьесберегающие технологии.

На основании профстандарта педагога, одна из компетенций – это освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно–развивающую работу. В статье представлены результаты внедрения здоровьесберегающей технологии по методу профессора, д.м.н. Бубновского С.М., адаптированные к условиям современной школы.

Цель исследования – разработать и адаптировать к условиям школьного урока комплекс партерной суставной гимнастики выполняемой на полу, без прыжков и вертикальных компрессионных движений. **Задачи исследования:** обосновать комплекс динамических упражнений на полу, в различных положениях и позициях, из различных упоров, направленный на восстановление подвижности суставов; укрепление и проработку мышц и связок; улучшение, подвижности суставов и эластичности (гибкости) позвоночника; исправление осанки; развитие и повышение общей гибкости; коррекцию веса; укрепление вестибулярного аппарата; развитие силы, ловкости и координации.

Результаты исследования и их обсуждение. Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130 — 140 уд/мин, т. е. не выходит за пределы аэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0–1,5 л/мин; содержание молочной кислоты не превышает уровня ПАНО — около 4,1 моль/л. [5] Разработаны методические рекомендации и комплексы специальных вспомогательных корригирующих упражнений для улучшения физических данных детей. Комплекс партерной гимнастики состоит из следующих частей: динамическая, стретчинговая, медиативная. Динамическая часть – выполнение упражнений, связанных с отжиманиями от пола и махами ногами. Стретчинговая часть включает растяжку мышц спины и нижних конечностей. Медиативная часть – это упражнения на расслабление или релаксацию, во время которых проводится оценка прошедшего занятия и своего самочувствия. Выполнения упражнений, сидя или лежа на полу, позволяет избежать вертикальной нагрузки на суставы и позвоночник. Разминка позволяет разогреть мышцы и включить в активную работу связки, суставы и позвоночник. Только после полноценной разминки можно переходить к комплексу упражнений, в противном случае можно легко получить травму.

Комплекс включает в себя упражнения на растяжку, силовые элементы и упражнения для развития конкретных групп мышц: упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья; упражнения на развитие мышц шеи;

упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника; упражнения на улучшение гибкости позвоночника; упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; упражнения на улучшения подвижности коленных суставов; упражнения на исправление осанки. [3]

Подготовительная часть –3 мин

1. Диафрагмальное дыхание [3].

Упражнения на отработку длительного и полного выдоха, имитирующие задувание свечи, с произнесением звуков на выдохе.

2. Ходьбы на четвереньках, позволяющей расслабить мышцы спины и подготовить их к основной нагрузке. Двигаться нужно медленно. Дети младшего школьного возраста могут выполнять по 10 повторов каждого упражнения, подросткам стоит увеличить число подходов до 15–17.

3. На вдохе поднимите руки, пытайтесь тянуться за ними вверх, на выдохе опустите их.

4. Круговые движения рук в разных направлениях.

5. Поднимите руки и разведите ладони так, чтобы они смотрели вверх. Теперь разведите руки по сторонам, ненадолго задержавшись в горизонтальном положении на уровне плеч.

6. Сцепите руки в замок перед собой на уровне груди, затем медленно заведите их за спину, держа руки прямо.

7. Выполните наклоны вперед, пытайтесь дотронуться руками до кончиков пальцев на ногах.

8. Поднимите правую ногу, согнутую в колене, пытайтесь прижать ее к животу. Затем повторите то же самое с левой ногой.

9. На вдохе медленно присядьте, держа спину ровно, руки вытяните вперед. На выдохе также медленно встаньте.

Основная часть –12 мин.

В положении стоя:

1. Прижмите кисти рук к плечам и вращайте их сначала по часовой стрелке, затем в обратном направлении.

2. Плечо, которое деформировано сколиозом, отведите назад, затем медленно верните обратно.

3. Другое плечо поднимите вверх и потяните вперед так, чтобы мышцы под лопаткой натянулись.

4. На вдохе потянитесь вверх, на выдохе опуститесь обратно.

Закончив с первой группой упражнений, постелите гимнастический коврик и продолжите комплекс в положении лежа:

1. Зафиксировав прямые ноги на 30 градусов от уровня пола, сделайте движения «велосипед» и «горизонтальные ножницы». Младшие школьники могут начать с 45 градусов.

2. Поднимите ноги под прямым углом к полу, разведите в стороны, обратно соедините их и медленно опустите.

3. Потянитесь всем телом.

4. Согнутую в колене ногу прижмите к груди, но при этом корпус отведите в противоположную сторону. При начальной стадии болезни скручивания такого рода очень помогают школьникам.

5. Перевернитесь на живот, заведите руки за голову и сцепите их в замок. Попробуйте оторвать от пола верхнюю часть туловища.

6. «Поплавайте» брассом.

7. Лягте на бок, опираясь на локоть. Нужно поднять туловище так, чтобы оно полностью оторвалось от пола, и выдержать несколько секунд. Затем медленно опустите его.

Заключительная часть— 3 мин.

1. Походите на носках в течение полминуты с поднятыми вверх руками.

2. Сцепите руки в замок за головой и перейдите на ходьбу на пятках.

3. Прижмитесь спиной к стене, на вдохе вытяните руки вверх, на выдохе опустите их.

Рефлексия. Итог занятия (что нового узнали сегодня? каковы ваши ощущения?) Оценка проведенного занятия и своего самочувствия.

Заключение. Занятия партерной гимнастикой повышают уровень физической подготовленности и уровень функционального состояния. Использование на уроках физической культуры элементов партерной гимнастики С.М. Бубновского позволяет улучшить подвижность суставов, эластичность позвоночника, исправить осанку, развивать гибкость, улучшает телосложение, укрепляет нервную систему.

Список литературы:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт. / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М., Академия, 2006. – 528 с.
2. Бубновский, С.М. Преподавание адаптивной физической культуры с основами кинезитерапии в учреждениях профессионального образования. Программа дополнительного образования. / С.М. Бубновский. – М., 2009. – 87 с.
3. Бубновская, Л.С. Адаптивная физкультура с основами кинезитерапии. Основные положения программы / Под редакцией С.М. Бубновского. – Авторы–составители: С.Г. Лукьянычев, Л.С. Бубновская. – издание 2–е дополненное, М., 2008. – 96 с
4. Вейнбаум, Я.С. Материалы программы принципов построения школьной программы / Я.С. Вайнбаум. – М., Просвещение. – 1991. –67 с.
5. Вайнбаум, Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. / Я.С. Вайнбаум – М., Просвещение, 1991. – 64 с.
6. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура. / С.Н. Попов. – М., Академия, 2006. – 416 с.
7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. / Н.К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО. – 2002. – 121 с.

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННО–ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ВОЕННО–ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.И. Жужгов

соискатель

Тюменское высшее военно–инженерное училище

Тюмень, Россия

И.В. Переверзева

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный технический университет

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье авторы отмечают, что военные инженеры работают с проектами военного и гражданского типа, при этом, согласуя свою деятельность со специалистами различных отраслей. В этой связи возникает необходимость совершенствования существующей системы подготовки военных инженеров. В этой связи авторы рекомендуют: создавать условия для формирования профессиональных компетенций будущего военного инженера; апробировать формируемые профессиональные компетенции у курсантов в процессе моделирования профессиональной деятельности на занятиях, практике, стажировке, используя при этом создание рейтинга деятельности курсанта; формировать у будущего военного инженера активную позицию, что выражается в принятии решений и ответственности за полученный результат; формировать у курсанта гуманистическое отношение к работе; формировать у курсанта способность к оценке своей деятельности, стремление к самосовершенствованию и навыкам профессионального общения.

Ключевые слова: курсанты военно–инженерных вузов; физическая подготовка; круговая тренировка.

В современных условиях формирования нового облика Вооруженных Сил Российской Федерации, несомненно, повышается роль и статус военного инженера. Важно отметить, что военно–инженерная деятельность является сложной системой научных и профессиональных знаний, умений и навыков, а также личностных и профессиональных способностей. [3].

Отмечается, что военные инженеры работают с проектами военного и гражданского типа, согласуя свою деятельность со специалистами различных отраслей. В этой связи возникает необходимость совершенствования существующей системы подготовки военных инженеров. В этой связи автор рекомендует: создавать условия для формирования профессиональных компетенций будущего военного инженера; апробировать формируемые профессиональные компетенции у курсантов в процессе моделирования профессиональной деятельности на занятиях, практике, стажировке, используя при этом создание рейтинга деятельности курсанта (успеваемость, учебно–научная деятельность); формировать у будущего военного инженера активную позицию, что выражается в принятии решений и ответственности за полученный результат; формировать у курсанта гуманистическое отношение к работе; формировать у курсанта способность к оценке своей деятельности,

стремление к самосовершенствованию и навыкам профессионального общения [3].

Содержание системы военно–профессионального образования строго регламентировано существующей нормативной документацией, прежде всего федеральным государственным образовательным стандартом. Важно отметить наличие юридической грамотности у руководителей вузов. [1].

В содержании федерального государственного образовательного стандарта по военной специальности «Применение инженерно–позиционных подразделений, строительство и эксплуатация фортификационных сооружений и маскировка» указывается, что выпускник должен уметь осуществлять управленческую (повседневная и бытовая), обучающую и воспитательную, изыскательскую, проектно–конструкторскую, проектно–расчетную, производственно–технологическую, организационно–управленческую, экспериментально–исследовательскую, монтажно–наладочную и эксплуатационную виды военно–профессиональной деятельности.

Кроме того, выпускник проходит службу в подразделениях инженерных войск на должности командира взвода подразделений, частей и соединений инженерных войск, инженерных подразделений видов Вооруженных Сил и родов войск, на офицерских должностях в других силовых ведомствах Российской Федерации в соответствии с полученной специализацией и военной специальностью [3].

Учитывая требования, предъявляемые к выпускнику военного вуза, многие авторы считают необходимым:

- создание условий, содействующих формированию личности курсанта с учетом жизнедеятельности войск и включающих различные виды средств и содержания военно–профессиональной подготовки;

- приведение содержания высшего военного профессионального образования в соответствие с содержанием федерального государственного образовательного стандарта,

- формирование и совершенствование у будущих военных специалистов готовности к решению военно–профессиональных задач.

Важно отметить, что военнослужащий–профессионал обладает высоким уровнем освоения профессиональной деятельности, может менять и развивать себя в этом процессе, привнося свой индивидуальный вклад в профессию [3].

Компетентностный подход предполагает в процессе профессионального обучения будущих специалистов совершенствовать у них способность к самостоятельному решению проблем различного характера на основе использования социального опыта и оценивать результаты обучения с учетом уровня обучаемости будущих специалистов [3].

Компетенции формируются на основе знаний, умений, способностей, личностных качеств. Компетенция относится к деятельности, формируется в профессиональной подготовке и проявляется в профессиональной деятельности [3].

Изучая компетентность военного инженера, многие авторы определяют компетентность будущего инженера как интегративное качество личности, которое позволяет ему осваивать и эффективно применять современные инженерные технологии. Профессиональные компетенции – это готовность и способность военного инженера целесообразно действовать в соответствии с требованиями общевойскового боя, методически организованно и самостоятельно решать задачи и проблемы повседневной деятельности, а также объективно оценивать результаты своей деятельности. Другими словами, профессиональные компетенции военного инженера представляют собой навыки, необходимые для подготовки и ведения общевойскового боя, применяемые им соответствующие методы и технические приемы для различных видов общевойскового боя. [3].

Инженерная компетентность будущего военного инженера направлена на эффективное решение профессиональных задач в мирное время и в условиях современного боя. Помимо этого, военному инженеру необходимо уметь выполнять в процессе профессиональной деятельности две функции – инженера и командира.

Выделяют следующие компоненты инженерной компетентности:

– аксиологический компонент, который отражает комплекс ценностей, особенности инженерного труда;

– когнитивный компонент, который опирается на культуру мышления инженера, его умения выполнять операции синтеза, анализа, обобщения, дедукции и индукции, его способности к творческой и исследовательской деятельности;

– деятельностный компонент, который отражает способы и технологии инженерного труда, получения и применения нового знания.

Профессиональная готовность курсантов включает различные составляющие, в том числе и физическое состояние [3].

Уровень физической подготовленности влияет на успешность и качество обучения в вузе. [1–5].

Учебный цикл «Физическая подготовка» предусматривает формирование у выпускников военной специальности «Применение инженерно–позиционных подразделений, строительство и эксплуатация фортификационных сооружений и маскировка» следующих компетенций:

1) военно–профессиональные компетенции / общекультурные компетенции:

– способность применять обязательные для военнослужащих правила речевого поведения, устойчиво закрепленные в речевых формулах, использовать иностранный язык в военно–профессиональной деятельности;

2) военно–профессиональные компетенции / профессиональные компетенции:

– высокий уровень физической подготовленности, достаточный для успешного выполнения боевых и других задач в соответствии с профессиональным предназначением (в том числе навыки в передвижении по

пересеченной местности, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою);

- высокий уровень методической подготовки в организации и проведении занятий по общевоинским дисциплинам, военно–инженерной, общественно–государственной и физической подготовке;

- твердая и непреклонная воля, умение контролировать свои эмоции и чувства, волю других людей в условиях опасности и риска, направить их на беспрекословное исполнение приказаний и предписаний в боевой обстановке и в мирное время[3].

Для реализации плановой физической подготовки и формирования необходимых компетенций предлагается учитывать задачи, обозначенные в документе «Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП–2009).

Выделяют некоторые трудности, возникающие при подготовке военных инженерных кадров:

- повышение требований к качеству образовательного процесса, высокие интеллектуальные нагрузки и действие неблагоприятных факторов в процессе обучения в сочетании с гипокинетическим характером учебного процесса;

- возрастающие требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности выпускников военных инженерных вузов;

- снижение уровня психофизической подготовленности будущих курсантов.

Помимо этого, проведенный автором констатирующий педагогический эксперимент показал:

- курсанты достигают требуемого уровня физической подготовленности в большей степени только к окончанию второго курса;

- уровень развития двигательных способностей остается на низком уровне;

- под воздействием неблагоприятных факторов, действующих на курсантов в течение учебного дня, снижается развитие двигательных способностей курсантов, что, несомненно, сказывается на качестве профессиональной подготовки курсантов в целом.

Поэтому рекомендуется уделять внимание качеству физической подготовки курсантов вузов инженерного профиля [3].

Физическая подготовка, являясь одним из важных учебных циклов профессиональной подготовки, способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья, профилактике травматизма, развитию личностных качеств, повышению спортивного мастерства и ведению здорового образа жизни. [5–18].

Вывод. Для полноценного решения задач физической подготовки курсантов военных вузов необходимо учитывать особенности будущей военной специальности, условия реализации профессиональной деятельности, а также современные достижения военной науки и военного опыта.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Технология управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России / А.Э. Болотин, О.В. Битюцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 34–39.
2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно–спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно–теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 6. – С.58.
3. Болотин, А.Э. Педагогическая модель военно–профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А.Э. Болотин, А.В. Петренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 25–30.
4. Волков, А.В. Психолого–педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно–теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 2. – С.35–37.
5. Токарева, А.В. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов вузов для успешной сдачи экзаменационной сессии / А.В. Токарева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко, А.Э. Болотин, Л.В. Ярчиковская // Научно–теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2016. – № 9. – С.12–15.
6. Bakayev V.V. and Bolotin, A.E. (2017), “Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion”, 8–th International scientific conference on kinesiology (May 10–14, 2017, Opatija, Croatia), pp.763–767.
7. Bakayev V. V., Bolotin, A.E. and Chunguang You (2018), “Reaction of vegetative nervous system to loads in female long – distance runners with different fitness level”, *Journal of Human Sport and Exercise*, (JHSE), 13(2), pp. 245–252.
8. Bakayev V.V., and Bolotin, A.E. (2018), “Plantar fasciitis prevention technique based on data aggregation from computer diagnostics”, icSPORTS 2018, Proceedings of the 6–th International Congress on sport sciences research and technology support. (20–21 September, 2018, Seville, Spain), pp.106–110.
9. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. and Vazhenin S.A. (2016), “Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self–training”, *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), Art. 17, pp. 102–108.
10. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Factors that determine high efficiency in developing speed and strength abilities of female hurdler”, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.16 (3), No.143, pp.910–913.
11. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), Art. 188, pp. 1177–1185.
12. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2017), “Peripheral circulation indicators in veteran trail runners”, *Journal of Physical Therapy Science*, (JPTS) Vol. 29, No.6, pp.1092–1094.
13. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2018), “Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency”, *Journal of Human Sport and Exercise*, (JHSE) 2018, 13(1), pp. 72–88.
14. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. and Chunguang You (2018), “Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels”, *Journal of Human Sport and Exercise*, (JHSE), 13(2), pp. 240–244.
15. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. and Bochkovskaya V.L. (2018), “Comparative fractal analysis of the heart rhythm variability among female biathletes with different training statuses”, World congress of performance analysis of sport XII (19–23 September, 2018, Opatija, Croatia), pp.43–52.
16. Bolotin, A.E., and Bakayev V.V. (2018), “Training process modeling of hammer throwers taking into account peculiarities of stress adaptation”, icSPORTS 2018, Proceedings of the 6–th

International Congress on sport sciences research and technology support. (20–21 September, 2018, Seville, Spain), pp.79–84.

17. Bolotin, A.E., and Bakayev V.V. (2018), “Scientific and theoretical prerequisites for improvement of modern pedagogical technologies”, In book: Advanced Learning and Teaching Environments – Innovation, Contents and Methods – Publisher: IntechOpen, pp. 195–221.

18. Bolotin, A. E., Bakayev V.V., Moha A.A. and Chunguang You (2018), “Sport Management Technology in Armed Forces Given Military Personnel’s Physical Training Interests”, The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS, 18th PCSF 2018 – Professional Culture of the Specialist of the Future. (28–30 November, 2018, Sankt–Petersburg), pp.1183–1190.

УДК 796.011.3

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ТИПОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

Ф. М. Кодолова

кандидат педагогических наук, доцент

Российская государственная академия интеллектуальной собственности

Москва, Россия

Е. Н. Отдельнова

Ульяновский медицинский колледж

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье выявлены особенности реакции организма на физическую нагрузку в зависимости от типологических свойств центральной нервной системы.

Ключевые слова. Психодиагностика, работоспособность, психофизиологические показатели, типы нервной системы.

Актуальность. Высокая работоспособность человека определяется многими факторами и средой где он находится, определяющих особенности проявления физических и психических качеств личности, устойчивости к различным нагрузкам, мотивация и способности к проявлению волевых усилий, состояние здоровья [1 – 4].

По данным Е.П. Ильина, работоспособность человека определяется особенностью проявления свойств нервной системы на физическую и психическую нагрузку. При отборе и ориентации к различным видам спортивной деятельности необходимо учитывать типологические особенности нервной системы.

Физическую нагрузку необходимо планировать с учетом реакции организма в соответствии с выявленным типом организации нервной системы:

– сильным тип, когда испытуемый способен длительное время заниматься умственным трудом;

– неровный и ослабевающий тип преимущественно слабой нервной системой, при выполнении интенсивной работы снижается качество и объем работы;

– ослабленный тип характеризуется снижением интенсивности работы и увеличением ошибок по мере выполнения;

– ровный тип характеризуется высокими количественными и качественными показателями работы, встречается небольшая разница повышения или снижения в короткий промежуток времени.

Исходя, из вышесказанного появилась необходимость изучения особенностей реагирования на физические нагрузки, занимающихся с разным типом нервной системы, выявления зависимости показателей работоспособности.

Цель данного исследования – выявить взаимосвязь работоспособности студентов на занятиях по физической культуре в зависимости от типологических свойств нервной системы.

Методы исследования. В исследовании принимали студенты 1 курса медицинского колледжа в количестве 28 человек, с разным уровнем физической подготовленности, были разделены на три группы: сильный тип, неровный и ослабевающий тип, ровный тип. На начальном этапе исследования использовались следующие методики:

- методика диагностики уровня эмоционального выгорания по ВВ. Бойко;
- методика определения нервно–психической устойчивости после физической нагрузки;
- экспресс–диагностика свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина;
- ортостатическая проба для определения морфофункционального состояния занимающихся (измерения пульса до и после нагрузки);
- тестирования по трем показателям: бег на средние дистанции, прыжки через скакалку (количество раз за 2 мин) и челночный бег 3*10м с трех кратным пробеганием (на время).

Методы педагогического контроля включали педагогическое наблюдение во время занятий, регистрацию морфофункциональных показателей, характеризующих деятельность занимающихся физическими упражнениями непосредственно на занятиях, тестирование физической подготовленности, физической работоспособности.

Результаты исследования и их обсуждение. Информация о физическом состоянии испытуемых была получена на основе оперативного контроля (экспресс оценкой состояния, в котором находится занимающийся в момент после физической нагрузки, до и после нагрузки).

На начальном этапе исследования испытуемые были разделены на подгруппы, с учетом особенностью свойств нервной системы каждого:

- перманентное, сохраняющиеся в течение длительного периода времени (морфологическое состояния организма и физической подготовленности)
- текущие, с изменениями в процессе одного или нескольких занятий (состояние повышенной или пониженной работоспособности),
- оперативное, изменяющиеся под влиянием конкретных физических упражнений (утомление после однократного пробегания дистанции или повышение работоспособности после разминки).

Определялось состояние ЦНС по показателям: возбудимость 0–6 слабая, 7–12 средняя, нормальная, 13–18 выше среднего, 19–24 повышенная. Работоспособность определялась по изменениям физических и психических показателей. Проведенные исследования показали, что в 1 группе (сильный тип) показатели в беге на средние дистанции, прыжках через скакалку и челночный бег улучшились на 7%. У испытуемых второго типа показатели челночного бега на много выше, – 3,5 %, чем в прыжках через скакалку и в беге на средние дистанции (2%). В третьей группе испытуемых (уравновешенный тип) прирост во всех тестовых упражнениях составило примерно 4%

В результате исследования было установлено, что лица с преобладанием внутреннего и внешнего торможения, по типу типологического характера, более усидчивые (сильный тип), обладают хорошей работоспособностью. Лица со слабой нервной системой (преобладание внешнего торможения) более успешно выполняли тесты, требующие большую концентрацию внимания, с небольшой физической нагрузкой. Физическая нагрузка монотонного характера в большей мере снижала работоспособность у лиц с сильной нервной системой, чем у лиц со слабой нервной системой. Наблюдение за динамикой ЧСС показало, что время восстановления пульса в первоначальное состояние после нагрузки увеличилось с 1,5–2 мин. до 5–6 мин.

Заключение. Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют о зависимости показателей работоспособности от типологических свойств нервной системы. Повысить физическую работоспособность можно повысить за счет дифференцированного подхода к выбору тренировочных средств, с учетом типологических особенностей индивида; создания благоприятного психоэмоционального фона занятий, поддержания интереса и мотивации студентов к различным видам двигательной активности.

Список литературы:

1. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
2. Костюнина, Л.И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / Л.И. Костюнина // Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 4(21). – С 55–60. / [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm>.
3. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. Учебное пособие.– Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.
4. Рождественская, В.И. Индивидуальные различия работоспособности / В.И. Рождественская. – М.: Педагогика, 1980. – 152 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Ю.А. Козлова

старший преподаватель

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Витебск, Беларусь

Аннотация. Необходимость одновременно уметь быстро мыслить и обладать при этом хорошей физической подготовкой делает ориентирование самым интеллектуальным и гармоничным видом спорта. Для совершенствования и оптимизации учебно–тренировочного процесса необходимо стремиться проводить занятия в различных формах и условиях, тем самым улучшая их качество.

Ключевые слова. Спортивное ориентирование, учащиеся, контрольный пункт, учебно–тренировочный процесс.

Актуальность. В различных видах спорта однотипные занятия приводят к скорому физическому и психическому утомлению занимающихся. Благодаря многообразию мест занятий и соревнований, возможности модификации местонахождения контрольных пунктов, эмоциональным впечатлениям при прохождении дистанции, спортивное ориентирование является одной из захватывающих и привлекательных форм физической активности[1].

Цель исследования. Обоснование содержания, планирование и разработка методики тренировочных занятий спортивным ориентированием для учащихся групп начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами были разработаны учебно–тренировочные дистанции по обучению основам спортивного ориентирования. Исследование проходило в учебно–тренировочных группах по спортивному ориентированию УО «Витебского областного дворца детей и молодёжи», в период с марта по май 2019 года. В данном педагогическом эксперименте участвовали учащиеся в возрасте от 8 до 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данным занятиям.

Разработанные дистанции проходили на территории реки Витьба. Учащиеся в парах проходили заданный маршрут. Протяженность трассы для каждой возрастной группы составляла от 800 м до 3000 м. На каждой трассе были определённые контрольные пункты, которые необходимо было посетить. Так, для возраста 8–9 лет – дистанция 800 м и четырьмя контрольными пунктами, для 10–11 лет – 1200 м и 6 контрольных пунктов, 12–13 лет – 2000 м и 8 контрольных пунктов.

Каждый контрольный пункт имел своё название, он оборудовался компостером, обозначенный шифром в виде двузначного числа и яркой красно–белой призмой.

Так, на контрольном пункте, который имел название «Наглядно–образная память», учащимся необходимо было запомнить и без ошибок воспроизвести полученную информацию. Для данного контрольного пункта была разработана специальная таблица с условными знаками. Необходимо было запомнить демонстрируемую таблицу в течение 30 секунд, а потом нарисовать в пустом бланке, то, что запомнил. Данная методика помогает определять способность зрительно воспринимать, запоминать и без ошибок воспроизводить получаемую информацию.

На контрольном пункте под названием «Масштаб» нужно было при помощи линейки измерить линейкой расстояние от одной точки на карте до другой и, зная масштаб вычислить в метрах [3].

Контрольный пункт с названием «Внимание» предназначен для тренировки концентрации и распределении внимания. Учащимся необходимо было на спортивной карте обвести все воронки в течение 30 секунд. Учитывалось количество и правильность.

Для исследования умений и навыков в определении направления был оборудован контрольный пункт «Азимут». Нужно было определить азимут по карте от одного пункта к другому.

На контрольном пункте «Условные знаки» учащимся необходимо было нарисовать с помощью условных знаков спортивного ориентирования человека, в течение 2 минут. Учитывалось максимальное количество применённых условных знаков.

Контрольный пункт «Высота» предназначен для тренировки в определении высоты сечения рельефа с помощью горизонталей. Так, учащемуся необходимо было определить на рисунке высоту 5 холмов, обозначенных горизонталями и указанной высотой сечения [4, 5].

Для развития наблюдательности использовался контрольный пункт «Зоркий глаз», где размещался рисунок, на котором был изображён прямоугольник, разделённый по диагоналям. Нужно было посчитать количество треугольников в данной фигуре.

На контрольном пункте «Группы ориентиров» учащимся нужно было разложить карточки с условными знаками по группам ориентиров, к которым они относятся (точечные, линейные и площадные) [2].

Заключение. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности предложенных подходов к планированию и содержанию тренировочных занятий по спортивному ориентированию детей 8–13 лет. По завершению педагогического эксперимента дети освоились с работой по карте, научились определять азимут, повысились такие качества как внимательность, зрительная память. Благодаря высокому эмоциональному фону занятий, правильному подбору объема физической нагрузки в группе испытуемых практически не было «отсева», все дети были мотивированы на дальнейшие занятия спортивным ориентированием и достижение соревновательных результатов. Организация тренировочных занятий на основе маркированных

дистанций различной протяженности и рельефа позволяет повысить эффективность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Список литературы:

1. Залеская, Е.Ф. Применение нестандартного оборудования, программ ПЭВМ на учебно–тренировочных занятиях по спортивному ориентированию / Е.Ф. Залеская, Ю.А. Соловьёва // Образование XXI века: материалы X (55) итоговой научно–практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 24–25 марта 2010 / Вит. гос.ун–т; редкол.: А.П. Солодков (гл.ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2010. – С. 326–327.
2. Козлова, Ю.А. Программированное обучение в технической подготовке учащихся группы НП–1 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ (зимний цикл) : методические рекомендации / Ю.А. Козлова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 50 с.
3. Козлова, Ю.А. Программированное обучение в технической подготовке учащихся группы НП–1 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ (летний цикл) : методические рекомендации / Ю.А. Козлова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 50 с.
4. Козлова, Ю.А. Программированное обучение в технической подготовке учащихся групп НП–2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ : методические рекомендации / Ю.А. Козлова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 50 с.
5. Соловьёва, Ю.А. Учебные задания, упражнения, игры для технической подготовки в спортивном ориентировании: методические рекомендации / Ю.А. Соловьёва, П.К. Гулидин. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2009. – 79 с.

УДК 377; 371.3; 378.1

УСПЕШНОСТЬ И КАЧЕСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

С.В. Коновалов

доктор технических наук, профессор

*Самарский национальный исследовательский университет им. академика С. П. Королева
(Самарский университет)*

Самара, Россия

Уханьский текстильный университет

Ухань, КНР

Е.А. Чигишев

заместитель директора по спортивной работе

Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва

Новокузнецк, Россия

И.В. Бойкова

соискатель

*Самарский национальный исследовательский университет им. академика С. П. Королева
(Самарский университет)*

Самара, Россия

Аннотация. В статье определены основы и возможности описания и решения задачи теоретизации успешности развития и продуктивного становления личности в структуре обучения в училище олимпийского резерва, в выделенной практике уточняется качество и возможность формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва.

Ключевые слова. Успешность, культура самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва, теоретизация, развитие, продуктивное становление личности.

Актуальность. Возможности проектирования и реализации идей успешного развития личности являются основополагающими в уточнении качества деятельности и общения, в выделенном направлении поиска качества формирования культуры самостоятельной работы личности [1–4, 6, 10, 11, 14] определяется продуктом развития личности и общества, спецификой повышения качества постановки и решения научных и конкретно–предметных педагогических задач, раскрывается через призму идей теоретизации [5, 7, 8, 9, 13] и продуктивного использования педагогического моделирования как метода и технологии формирования профессионального мастерства педагогов [3, 5, 6, 12, 15].

Успешность и качество формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва – уникальный инструмент, использование которого объясняет природу развития личности и продуктивного становления личности в избранном направлении социализации и самореализации.

Цель исследования. Выявление основ и возможностей описания и уточнения успешности и качества формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва.

Результаты и их обсуждение. Успешность и качество формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва в данной работе будут определены и уточнены через системность и персонификацию постановки и решения задач развития личности и системы, создающей условия для продуктивного развития личности.

Возможности теоретизации качества успешности развития личности в спортивно–образовательной среде училища олимпийского резерва определили ряд противоречий между:

- особенностями выбора направления социализации и самореализации личности и возможностью переключения и перехода в другое направление социализации и самореализации (образование и наука);
- формируемыми смыслами и продуктами продуктивного становления личности в избранном направлении социализации и самореализации;
- успешностью личности и потребностью в одобрении и признании результатов становления и сотрудничества;
- качеством профессиональной подготовки личности и уровня включенности работника УОР в систему непрерывного образования;
- стимулированием результатов развития личности в спортивно–образовательной среде и надежностью, востребованностью и объективностью достижений личности в избранном направлении деятельности и пр.

Выделенные противоречия определяют направленность постановки и решения задач продуктивного уточнения условий и возможностей формирования культуры самостоятельной работы студента училища

олимпийского резерва.

Определим основы и возможности описания и решения задачи теоретизации успешности развития и продуктивного становления личности в структуре обучения в училище олимпийского резерва в контексте адаптивно–продуктивного подхода.

Адаптивно–продуктивный подход – методологический подход, уточняющий условия успешного развития личности в избранном направлении самореализации качественно новой для личности формой решения задач развития, сотрудничества, самовыражения, самоактуализации и прочих педагогически целесообразных продуктов развития, гарантирующих личности и обществу поэтапное повышение качества деятельности личности и оптимизацию уровня развития общества в системе объективных показателей и нормативов.

Адаптивно–продуктивный подход в педагогике физической культуры и спорта, в профессиональной педагогике и педагогике дополнительного образования позволяет создавать новые продукты развития личности через системность идей уровневого развития личности в иерархии доминант и конструкторов адаптивного и продуктивного решения задач развития, единство которых обусловлено качеством репродуктивно–продуктивной деятельности личности при учете условий востребованного и успешного использования фасилитации и педагогической поддержки.

Качество и возможность формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва может быть отслежено через призму составляющих научного познания и теоретизации успешности постановки и решения задач научного поиска. В таком выборе можно уточнить принципы, модели, средства, технологии формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва, педагогические условия повышения результативности развития личности в спортивно–образовательной среде.

Принципы формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва – основные положения, определяющие возможность, качество и результативность формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва.

Принципы формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва:

- принцип наукосообразности развития личности в иерархии адаптивно–продуктивного или репродуктивно–продуктивного поиска;
- принцип возрастосообразности выбора условий и модели, технологий и форм, методов и средств формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва;
- принцип целостности развития личности в системе учета основных конструкторов научного познания и наукосообразного формирования научного мировоззрения личности в спортивно–образовательной среде;
- принцип социальной направленности и оптимального качества решения

задач развития личности в избранном направлении деятельности;

- принцип учета возможности использования общеучебного знания и унифицированных моделей самопознания и самореализации личности в избранном виде деятельности и модели общения;

- принцип доступности технологий фасилитации и педагогической поддержки в структуре функционирования спортивно–образовательной среды училища олимпийского резерва;

- принцип полисистемности и конкурентоспособности развития личности в избранном направлении деятельности;

- принцип учета условий и возможностей развития в целостном решении задач теоретизации возможностей продуктивного становления личности в избранном направлении деятельности;

- принцип непрерывности и персонификации развития личности в системе непрерывного образования.

Модели формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва – идеальные структуры, использование которых позволяет повысить качество понимания важности в педагогической деятельности основ и продуктивности формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва.

Средства формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва – идеальные и материальные объекты и продукты развития общества, гарантирующие повысить качество формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва.

Технология формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва – совокупность методов и средств формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва, раскрывающие целостность развития личности и результативность достижений личности как самостоятельного и активного деятеля (человека).

Педагогические условия повышения результативности развития личности в спортивно–образовательной среде – система условий (кейс моделей), определяющих особенности постановки и решения задач повышения результативности развития личности в спортивно–образовательной среде.

Педагогические условия повышения результативности развития личности в спортивно–образовательной среде училища олимпийского резерва:

- унификация условий и возможностей развития личности в спортивно–образовательной среде училища олимпийского резерва;

- персонификация уточнения успешного решения задач «хочу, могу, надо, есть» в спортивно–образовательной среде училища олимпийского резерва;

- теоретизация успешных решений задач научно–педагогического поиска в структуре развития и продуктивного становления личности в училище олимпийского резерва;

– продуктивность формирования профессионализма личности работника училища олимпийского резерва;

– социальная направленность идей развития личности и конкурентоспособность личности на рынке труда;

– непрерывность развития личности на протяжении всего периода возрастосообразного включения личности в социальные, профессиональные и межличностные отношения.

Заключение. Успешность и качество формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва – сложный продукт, составляющие которого объясняют природу и качество, продуктивность и конкурентоспособность научного познания в педагогической науке.

Список литературы:

1. Бойкова, И.В. Технология формирования культуры самостоятельной работы студентов техникума в условиях современного образования / И.В. Бойкова // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 8 (август). – URL: <http://e-koncept.ru/2018/181051.htm>.
2. Козырева, О.А. Адаптивно–акмепедагогический подход как конструкт и условие оптимизации качества формирования культуры самостоятельной работы личности / О.А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 3 (48). – С. 375–379. – DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.373.
3. Козырева, О.А. Культура самостоятельной работы личности в системе непрерывного образования: модели и теории : монография / О.А. Козырева. – Москва : РУСАЙНС, 2018. – 144 с. – ISBN 978–5–4365–3037–6.
4. Козырева, О.А. Научное обоснование возможности формирования культуры самостоятельной работы личности в модели непрерывного образования / О.А. Козырева // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2018. – Т. 28. – Вып. 4. – С.437–453.
5. Козырева, О.А. Обучение как феномен моделирования и практики : монография / О.А. Козырева. – Кемерово : Изд–во КРИПКИПРО, 2011. – 363 с. – ISBN 978–5–7148–0360–4.
6. Козырева, О.А. Педагогическое моделирование и педагогические конструкты в формировании культуры самостоятельной работы личности / О. А. Козырева, Н. А. Козырев, С. В. Коновалов // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 9. – С.177–181.
7. Козырева, О.А. Теоретизация в дидактическом и научно–педагогическом знании / О.А. Козырева // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т.6. – №4. – С. 5.
8. Козырева, О.А. Теоретизация как технология и конструкт развития личности в системе непрерывного образования / О.А. Козырева // Вестник Северо–Кавказского федерального университета. – 2019. – № 4 (73). – С.146–155.
9. Козырева, О.А. Теоретизация как технология и продукт системы непрерывного образования / О. А. Козырева // Вестник СОГУ. – 2019. – № 3. – С.101–110. – DOI: 10.29025/1994–7720–2019–3–101–110.
10. Коновалов, С.В. Возможности формирования культуры самостоятельной работы студентов техникума: модели и технологии / С.В. Коновалов, О.А. Козырева, И.В. Бойкова // Вестник Северо–Кавказского федерального университета. – 2019. – № 1 (70). – С.132–142.
11. Коновалов, С.В. Модели и механизмы формирования культуры самостоятельной работы студентов техникума / С.В. Коновалов, И.В. Бойкова // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 6. – С. 193–198. – URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=37056>

12. Коновалов, С.В. Профессионализм личности как универсальная категория современного образования / С.В. Коновалов, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 2 (47). – С.334–343. – DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.203.
13. Коновалов, С.В. Теоретизация в педагогической науке: общенаучный и общепрофессиональный аспекты / С.В. Коновалов, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2018. – № 4 (45). – С. 376–385. – DOI: 10.25683/VOLBI.2018.45.409.
14. Коновалов, С.В. Формирование культуры самостоятельной работы студентов техникума: модели и возможности / С.В. Коновалов, И.В. Бойкова, О.А. Козырева // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27953>
15. Чигишев, Е.А. Модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании / Е.А. Чигишев, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Удмуртского университета. – Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 29. – № 1. – С.226–234. – DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-2-226-234.

УДК 378.17:796.035–057.87

ОСОБЕННОСТИ РЕШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНО–МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Ю.А. Козлова

старший преподаватель

Л.И. Марцинович

старший преподаватель

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Витебск, Беларусь

Аннотация. Важнейшим условием развития является сохранение и укрепление здоровья. Поэтому важно приобщать студенческую молодёжь к систематической двигательной активности, которую обеспечивает приобщение студентов к физическому воспитанию. Многочисленные исследования показывают, что студенты, которые имеют отклонения в состоянии здоровья при регулярных занятиях в специально–медицинской группе легче переносят физические нагрузки и учебные практики.

Ключевые слова. Студенты, специально–медицинская группа, физическое воспитание, заболевания, факультет.

Актуальность. Студенческий возраст – это период формирования качеств личности, достижения оптимальных параметров функционирования всех жизненно важных систем организма, поэтому молодые люди обладают большими возможностями для самореализации в профессиональной деятельности. Организм сохраняет относительно высокую работоспособность, а также высокий уровень функциональной активности [1,2].

Цель предмета «Физическое воспитание» является становление физической культуры личности и её физических составляющих как неотъемлемой части общего развития специалиста с учётом требований профессиональных и образовательных задач. Образовательные задачи направлены на формирование у студентов специально–медицинской группы

знаний по использованию средств и методов физической культуры в лечении и профилактике разнообразных заболеваний; овладение двигательными умениями, навыками, которые нужны в будущей профессиональной и общественной деятельности.

Цель исследования. Определить отношение студентов специально–медицинской группы к занятиям по физической культуре в университете, а также выявить знания по методике выполнения физических упражнений, о методах самоконтроля, о показаниях и противопоказаниях к применению при наличии тех или иных заболеваний и др.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленной цели, нами было проведено исследование с марта по май 2019 года со студентами третьего курса специально–медицинской группы факультета социальной педагогики и психологии Витебского государственного университета имени П.М. Машерова.

Для проведения исследования нами были разработаны опросники, на основе которых выявлялся уровень сформированности специальных знаний по физической культуре студентов специальной медицинской группы. Так, на вопрос: «Знаете ли вы специальные упражнения, которые необходимо выполнять при Вашем заболевании?» положительно ответило 43% , при этом, 1/2 из них смогли правильно назвать эти упражнения. Но только знание упражнений, без владения методикой их выполнения в процессе регулярных занятий физической культурой не принесет ощутимых результатов. На вопрос «Кто систематически выполняет специальные упражнения с учётом специфики своего заболевания?» положительно ответило 28% студентов. 74% опрошенных студентов специально–медицинской группы считают, необходимо постоянно и обязательно посещать занятия по физической культуре. В то же время, за свободное посещение этих занятий утвердительно ответили лишь 17%. Также 61% опрошенных желают заниматься физической культурой в свободное время, а 56% студентов, отнесённых к специально–медицинской группе, занимаются дополнительно. Таким образом, исходя из полученных результатов анкетного опроса, можно сделать вывод о том, что большая часть студентов специально–медицинской группы желают заниматься физической культурой, но при этом многие из них не в полном объеме владеют всем арсеналом специальных упражнений с учетом специфики своего заболевания, что могло бы значительно повысить эффективность самостоятельных дополнительных занятий.

Заключение. На учебных занятиях по физической культуре необходимо, прежде всего, больше внимания уделять индивидуально–дифференцированному подходу к студентам, отнесённым к специально–медицинской группе, обеспечивать их образовательную направленность. С учетом имеющихся заболеваний разрабатывать специальные тренировочные программы, обучать студентов к их правильному выполнению, формировать осознанное отношение к занятиям физической культурой, мотивировать на самостоятельные занятия в целях укрепления здоровья.

Список литературы:

1. Каширин, В.П. Социологические исследования физической культуры и спорта : монография / В.П. Каширин. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова.– 2004. – 266 с.
2. Чекулаева, Л.В. Теоретико–методологический аспект проблемы формирования здорового образа жизни студентов / сост. Л.В. Чекулаева, Л.И. Костюнина: метод. указ. для студентов нефизкультурных вузов. – Ульяновск: УлГТ. – 2010. – 62 с.

УДК 373.2+796.01

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ В ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

И.Е. Коновалов

доктор педагогических наук, доцент

*Поволжская государственная академия физической культуры
спорта и туризма*

Э.И. Власова

инструктор по физической культуре

«Детский сад №339»

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения интегрированной программы по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста с акцентом на взаимопроникновение всех образовательных областей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях и предусмотренных для освоением данным контингентом обучающихся. Так же рассматриваются полученные результаты по двум основным направлениям деятельности детей – физическая подготовленность и качество освоения областей образовательной деятельности.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, физическая культура, интеграция, образовательные области деятельности, дошкольные образовательные учреждения.

Актуальность. В настоящее время в Российской Федерации согласно Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) дошкольного образования (ДО) в образовательном процессе в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) принцип интеграции содержания образовательных областей образования является основополагающим. Его реализация в ДОУ направлена на решение следующих задач: формирование целостной картины мира; развитие познавательной сферы, уменьшение учебной нагрузки при сохранении качества образования; соблюдение норм длительности занятий посредством уплотнения содержания; обеспечение условий для сбережения и укрепления здоровья. Для реализации принципа интеграции всех областей образовательной деятельности преподаватели ДОУ имеют право и даже обязаны самостоятельно разрабатывать авторские учебные программы, придерживаясь направлений решения выше обозначенных задач [1,2].

Сегодня в ДОУ существует много интегрированных программ, но чаще

всего они не в полной мере соответствуют межпредметной интеграции [4]. Учитывая весь накопленный опыт реализации образовательного процесса по физическому воспитанию в ДОУ, а так же в соответствии с требованиями ФГОС ДО, нами была разработана программа по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста основанная на принципе интеграции всех образовательных областей, реализуемых в ДОУ [5]. Содержание программы предполагает применение средств физической культуры для изучения предусмотренных разделов всех образовательных областей [3].

Целью исследования. Проверка эффективности разработанной интегрированной программы по физической культуре для детей дошкольного возраста с акцентом на взаимопроникновение всех компонентов их образовательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Для реализации интеграции образовательных областей на основе физического воспитания нами была разработана технологическая карта, в которой обозначены ключевые точки содержательного сопровождения процесса обучения, воспитания, развития и оздоровления детей дошкольного возраста в рамках деятельности ДОУ (табл.1).

Таблица 1 – Технологическая карта интеграции образовательных областей на основе физического развития, через физическое воспитание

Наименование образовательных областей	Характеристика образовательной деятельности	Наименование образовательных областей интегрируемых между собой
Физическое развитие	Приобретение опыта в двигательной деятельности; развитие физических качеств; формирование опорно–двигательной системы организма; развитие крупной и мелкой моторики рук; формирование основных движений; овладение подвижными играми.	Физическое развитие Познавательное развитие Художественно–эстетическое развитие
Социально–коммуникативное развитие	Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе; развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, воспитание уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и сообществу детей и взрослых.	Социально–коммуникативное развитие Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие Художественно–эстетическое развитие
Познавательное развитие	Развитие интересов детей; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, традиции и праздники.	Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие Социально–коммуникативное развитие
Речевое развитие	Обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи;	Речевое развитие Физическое развитие Познавательное развитие

	развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи.	
Художественно-эстетическое развитие	Развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия; становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки, литературы, фольклора.	Речевое развитие Художественно-эстетическое развитие Физическое развитие Познавательное развитие

Исследование проверки эффективности разработанной нами программы проводилось в течение одного учебного года, показатели замерялись в начале и в конце, на их основе проводился сравнительный анализ полученных данных.

Отслеживание изменения результатов по освоению материалов по различным образовательным областям деятельности детьми проводилось, используя уровневый подход оценки их достижений. Результаты освоения образовательной программы наглядно представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Показатели освоения областей образовательной деятельности детьми старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	В	С	Н	В	С	Н
Познавательное развитие	0	80%	20%	0	76%	24%
Речевое развитие	0	56%	44%	0	68%	32%
Социально-коммуникативное развитие	0	60%	40%	0	68%	32%
Художественно-эстетическое развитие	0	60%	40%	0	76%	24%
Физическое развитие	0	84%	16%	0	76%	24%
Итог (среднее):	0	68%	32%	0	73%	27%

Примечание: В – высокий, С – средний, Н – низкий

Как видно из табл. 2 показатели освоения областей образовательной деятельности старшими дошкольниками в обеих исследуемых группах был практически одинаковым. При этом показатели познавательного, речевого, социально-коммуникативного, художественно-эстетического, физического развития в группах практически не отличался. Все показатели соответствовали среднему уровню. Таким образом, показатели освоения областей образовательной деятельности старших дошкольников в обеих исследуемых группах был практически одинаковым, и характеризовалось в основном средними баллами.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное исследование освоения областей образовательной деятельности старших дошкольников в обеих исследуемых группах. Результаты освоения областей образовательной деятельности детей наглядно представлены в табл. 3.

Результаты освоения областей образовательной деятельности детьми

старшего дошкольного возраста между исследуемыми группами значительно отличаются только в показателях физического развития. То есть дети экспериментальной группы показали высокий уровень физического развития, тогда как показатели физического развития детей из контрольной группы разделился практически поровну между высоким и средним уровнями.

Таблица 3 – Показатели освоения областей образовательной деятельности детьми старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	В	С	Н	В	С	Н
Познавательное развитие	76%	24%	0	56%	44%	0
Речевое развитие	72%	28%	0	60%	40%	0
Социально–коммуникативное развитие	68%	32%	0	64%	36%	0
Художественно–эстетическое развитие	65%	35%	0	72%	28%	0
Физическое развитие	88%	12%	0	56%	44%	0
Итог (среднее):	74%	26%	0	62%	38%	0

Примечание: В – высокий, С – средний, Н – низкий

Показатели освоения других областей образовательной деятельности в обеих исследуемых группах, соответствуют в основном высокому и среднему уровню возрастных норм. При этом видно, что в экспериментальной группе дети в основном соответствуют высокому уровню, тогда как в контрольной группе в основном – среднему уровню.

Сравнительный анализ показателей освоения образовательных областей деятельности детьми старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп за период исследования наглядно представлен в табл. 4. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что по его завершению у детей обеих исследуемых групп по всем показателям освоения областей образовательной деятельности была отмечена положительная динамика. Низкого уровня в обеих исследуемых группах в конце эксперимента не наблюдается. При этом, показатели познавательной и социально–коммуникативной образовательных областей возросли более значимо в экспериментальной группе, чем в контрольной группе.

Использование в педагогическом процессе интегрированной формы занятий позволило сочетать двигательную деятельность с речевыми, математическими, познавательными заданиями, что усилило их воздействие на формирование словарного запаса детей, расширилось их представление об окружающем мире, увеличился кругозор. Взаимодействие с музыкой обогатило детей знаниями о музыкальном искусстве. На протяжении всего периода эксперимента у детей отмечался высокий интерес к интегрированным занятиям.

Так у детей экспериментальной группы наблюдается позитивные изменения в речевом и физическом развитии. Это, на наш взгляд, результат систематического проведения интегрированных занятий физической культурой, предусмотренных экспериментальной программой, которые не только улучшают физическую подготовленность детей, но и создают благоприятные условия для непосредственного формирования речевой функции, совершенствуя словарный запас и разговорную речь.

Таблица 4 – Сравнительный анализ показателей освоения областей образовательной деятельности детьми старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп за период исследования

Показатели	Этапы	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		В	С	Н	В	С	Н
Познавательное развитие	До	0	80%	20%	0	76%	24%
	После	76%	24%	0	56%	44%	0
Речевое развитие	До	0	56%	44%	0	68%	32%
	После	72%	28%	0	60%	40%	0
Социально–коммуникативное развитие	До	0	60%	40%	0	68%	32%
	После	64%	36%	0	68%	32%	0
Художественно–эстетическое развитие	До	0	60%	40%	0	76%	24%
	После	65%	35%	0	72%	28%	0
Физическое развитие	До	0	84%	16%	0	76%	24%
	После	88%	12%	0	56%	44%	0
Итог (среднее):	До	0	68%	32%	0	73%	27%
	После	73%	27%	0	62,4%	37,6%	0

Примечание: В – высокий, С – средний, Н – низкий

Необходимо так же отметить, у детей наблюдается высокая двигательная активность в течение всего дня. Если раньше на прогулке большинство детей предпочитало игры в песочнице или сюжетно–ролевые, то сейчас их игры стали более активны и осмысленны. Дети стали интересоваться окружающей их природой, флорой и фауной, погодными явлениями.

Так же можно отметить высокую познавательную и двигательную активность детей дома. Так, например, услышав дома знакомую мелодию, дети начинали ритмично двигаться, демонстрируя родителям свои умения, так как знакомая мелодия ассоциировалась у них с определенными двигательными упражнениями, воспроизводя их, например на счет. Родители отмечали хорошие знания у детей об окружающем мире, экологических и математических представлениях, правилах безопасного поведения дома и на улице, отмечали словарный запас детей, трудовые навыки. Педагоги и психолог отметили, что дети экспериментальной группы стали более общительными, раскрепощенными, открытыми. Несомненно, это результат интеграции познавательной и двигательной активности.

Все это свидетельствует об эффективности реализации экспериментальной программы по физической культуре с возможностью интеграции в различные образовательные области деятельности детей, предусмотренные к реализации в ДОУ.

Заключение. Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать заключение о том, что проведение занятий по интегрированной программе по физической культуре оказало положительное влияние на качество освоения образовательных областей деятельности, что выражается в снижении числа детей с низким уровнем (с 32% до 0%) и со средним уровнем (с 68% до 26%) показателей и соответственно увеличение числа детей с высоким уровнем (с 0% до 74%).

Список литературы:

1. Бикчиндаева, Э.И. Интеграция экологического образования и физической культуры для формирования знаний у дошкольников / Э.И. Бикчиндаева, И.Е. Коновалов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 5. – С.63–65.
2. Гамова, Э.И. Реализация принципа интеграции образовательных областей в дошкольных образовательных учреждениях, в рамках выполнения федерального государственного образовательного стандарта, на примере физической культуры / Э.И. Гамова, И.Е. Коновалов // Историческая и социально–образовательная мысль. – 2015. – Том 7. – № 5–2. – С.198–202.
3. Коновалов, И.Е. Подвижные игры, как эффективное средство экологического образования детей младшего возраста / И.Е. Коновалов, Э.И. Бикчиндаева // Успехи современного естествознания. – 2013. – №5. – С.68–69.
4. Коновалов, И.Е. Интеграция областей образовательной деятельности детей, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях в условиях выполнения федерального государственного образовательного стандарта / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамова, Ю.В. Болтиков // Гуманизация образования. – 2016. – № 1. – С.4–9.
5. Коновалов, И.Е. Интеграция образовательных областей деятельности детей дошкольного возраста на примере элементарных математических представлений и физического воспитания / И.Е. Коновалов, Э.И. Гамова, Ю.В. Болтиков // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2016. – № 5. – С.71–75.

УДК 796.011.3–053.4(075)

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АРКТИЧЕСКОГО РЕГИОНА

Т.Е. Копейкина

кандидат педагогических наук, доцент

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова

Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры

Архангельск, Россия

Аннотация. В статье проведено исследование уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста 6–7 лет, проживающих в Арктическом регионе (Архангельск, Северодвинск, Мирный), с выборкой – 183 ч. (Протоколы тестирования предоставили инструктора физической культуры дошкольных учреждений – Е.А. Елагина, И.В. Кулагина,

А.А. Нечитайлова, Л.А. Оксенич, С.А. Холмовская). В результате определено соответствие нормативно–возрастных показателей физических качеств и двигательных умений у детей 6–7 лет по уровням «возрастной нормы», «выше возрастной нормы», «зона риска». Выявлена эффективность применения программного материала по физической культуре в дошкольных учреждениях с учётом региональных условий. Определен уровень физической подготовленности детей 6–7 лет в Арктическом регионе.

Ключевые слова: дошкольный возраст, физическая подготовленность, нормативно–возрастные показатели, эффективность программ, двигательные тесты, педагогическое тестирование.

Актуальность. Актуальным вопросом в дошкольном воспитании является изучение эффективности программных и нормативно – возрастных норм по физической подготовленности в условиях региональной среды. Северный (Арктический) регион с длительной и суровой зимой, коротким холодным летом, особенностями адаптации к окружающей среде нарушает естественную динамику физиологических функций организма. Эти вопросы способствовали постановки проблемы по исследованию физической подготовленности детей дошкольного возраста в условиях Арктического региона и сравнение показателей с общероссийскими нормами [1–4].

Цель исследования. Выявить уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста 6–7 лет, проживающих в Арктическом регионе.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 183 ребёнка из 5 дошкольных образовательных учреждений Архангельской области (Северодвинска – 3, Архангельска –1, Мирный – 1). Педагогическое тестирование проводилось по следующим тестам оценки физической подготовленности: челночный бег 5 по 6 м; прыжки в длину с места; подъём туловища в сед, из положения лёжа на спине за 30 сек.; в тестах на определение освоения двигательных умений: метание в вертикальную цель из 5 попыток; ведение мяча на месте удобной рукой за 30 сек; метание в вертикальную цель из 5 попыток.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность педагогических технологий в учебном процессе отражается на результатах воспитания физических качеств, освоении двигательных умений детей дошкольного возраста. Экспериментальное и теоретическое обоснование целесообразности применения программного материала по физической культуре дошкольников, разнообразных дидактических методов организации и проведения занятий, подбор физических упражнений, включение нагрузок с благоприятными двигательными режимами позволили определить эффективность физической подготовки к школе детей дошкольного возраста.

По результатам тестирования по каждому тесту были оценены показатели физической подготовленности девочек и мальчиков по 5–бальной шкале.

Показатели физической подготовленности детей в группе соответствующей «возрастной норме» улучшились к концу года по сравнению с первым срезом. Однако, есть показатели ниже возрастного норматива по тестам: прыжки в длину с места – 20, 3% девочек, 12,7% мальчиков; челночный бег 5 по 6 м – 3,7% девочек; поднимание туловища из положения,

лёжа на спине – 18,5% девочек, 10,6% мальчиков; метание в цель – 22,2% девочек, 6,3% мальчиков; ведение мяча на месте за 30 с – 12,9% девочек, 4,2% мальчиков; прыжки через скакалку – 11,1% девочек, 4,2% – мальчиков. Группа детей по показателям отнесена в группу «зона риска», которым рекомендуется пройти тестирование у других специалистов, чтобы выявить причину слабого физического развития.

Таблица – Прирост показателей физической подготовленности детей 6–7 лет в годичном цикле (в %)

Тесты	5		4		3		2	
	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал
Прыжки в длину с места	9,25%	2,1%	35,1%	42,5%	27,7%	31,9%	20,3%	12,7%
Челночный бег 5 по 6 м	3,7%	42,5%	57,4%	51%	27,7%	12,7%	3,7%	
Поднимание туловища из положения, лёжа на спине	18,5%	25,5%	16,6%	12,7%	11,1%	36,1%	18,5%	10,6%
Метание в цель	20,3%	23,4%	22,2%	27,6%	12,9%	8,5%	22,2%	6,3%
Ведение мяча на месте за 30 с	40,7%	36,1%	18,5%	29,7%	16,6%	25,5%	12,9%	4,2%
Прыжки через скакалку	61,1%	48,9%	9,25%	14,8%	11,1%	27,6%	11,1%	4,2%

Показатели выше «возрастной нормы» по тестам: прыжки в длину с места – 9,25% девочек, 2,1% мальчиков; челночный бег 5 по 6 м – 3,7% девочек, 42,5% мальчиков; поднимание туловища из положения, лёжа на спине – 18,5% девочек, 25,5% мальчиков; метание в цель – 20,3% девочек, 23,4% мальчиков; ведение мяча на месте за 30 с – 40,7% девочек, 36,1% мальчиков; прыжки через скакалку – 61,1% девочек, 48,9%. Этой группе детей рекомендуется заниматься спортом по соответствующим направлениям. Целенаправленная физическая подготовка детей по овладению двигательными умениями и воспитанию физических качеств позволила повысить мотивацию детей и показатели физической подготовленности в конце года.

Заключение. Динамика показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста позволяет оценивать эффективность организации физического воспитания в ДОУ и разрабатывать рекомендации по использованию разнообразных дидактических подходов к организации физкультурно–оздоровительных занятий, подбору средств, физических нагрузок с благоприятными двигательными режимами.

Список литературы:

1. Белостоцкая, Е.М. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Для работников дошк. Учреждений / Е.М.Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; сост. В.И.Теленичи. – М.: Просвещение. 1987. – 143 с.

2. Гудков, А.Б. Человек в приполярном регионе Европейского Севера: эколого–физиологические аспекты: монография / А.Б. Гудков, Н.Б. Лукманова, Е.Б. Раменская; Сев. (Арктич.) федер. Ун–т им. М.В.Ломоносова, Сев. гос. мед. ун–т, Сев. отд. Академии полярной медицины экстремальной экологии человека. – Архангельск: ИПЦ САФУ, 2013. – 184 с.
3. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н.Пономарёва. – СПб., «ДЕТСТВО–ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. – 656 с.
4. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: метод. пособие / С.О. Филиппова. – СПб.: ДЕТСТВО–ПРЕСС, 2001. – 96 с.

УДК 796.053

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В.П. Косихин

доктор педагогических наук, доцент

С.Ф. Сокунова

доктор педагогических наук, профессор

С.В. Лобанов

кандидат педагогических наук, доцент

Московский государственный лингвистический университет

Москва, Россия

Аннотация. Упражнения с отягощением являются одними из самых эффективных способов развития силовых качеств. С помощью упражнений с отягощениями можно развивать любые физические качества, какое из качеств будет развиваться, зависит от выбора упражнений, техники их выполнения, методики тренировки. Представленные рекомендации могут быть использованы в учебно–тренировочном процессе для подготовки начинающих спортсменов–атлетов, так в процессе физического воспитания студентов на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: студенты, начинающие спортсмены–атлеты, принципы, рекомендации, нагрузка, развитие физических качеств

Актуальность. Упражнения с отягощением являются одними из самых эффективных способов развития силовых способностей. Причём, вопреки сложившемуся мнению, используя атлетизм, можно развивать не только силу и силовую выносливость, но и скорость, и гибкость.

Силовые виды спорта всегда были популярны среди спортсменов и людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. В последние десятилетия это направление в спорте развивается особенно бурно, широкое распространение получили такие относительно новые виды, как бодибилдинг, пауэрлифтинг, бенчпресс, армрестлинг. И основная проблема, с которой столкнулись спортсмены и тренеры, это практически полное отсутствие грамотных, научно обоснованных систем тренировочного процесса в этих видах спорта. Причина ясна и достаточно объективна – их относительная новизна и недостаток

теоретической базы. И почти единственный способ создания методики тренировки – это механическое заимствование из других силовых видов, спорта, большей частью, из тяжелой атлетики.

Советская школа тяжелой атлетики в 60–90-е гг. была, несомненно, ведущей в мире. Научно обоснованные методики определяли не только системы тренировок отечественных атлетов, но и развитие всего мирового спорта в целом. В стране регулярно проводились научные конференции, семинары ведущих тренеров и ученых, была собрана огромная база данных по системам тренировок различных школ и направлений. Все это анализировалось, обобщалось и систематизировалось. Можно сказать, что в тяжелой атлетике был разработан и широко использовался научный системный подход. Под системным подходом здесь и далее мы будем подразумевать определенные действия для достижения запрограммированного результата.

Как уже отмечалось выше, атлетические виды спорта многообразны, и каждый из них обладает своими особенностями, поэтому для каждого вида были разработаны специальные системы, учитывающие его специфические закономерности. Целью атлетической подготовки студентов является обеспечение необходимого уровня общей силовой подготовленности будущих специалистов, необходимого для полноценного выполнения ими профессиональных приемов и действий, а также ликвидация негативных последствий профессиональной деятельности (недостаточной двигательной активности, повышенной нервной напряженности, однообразной физической нагрузки для одних мышечных групп и недостаточной нагрузки для других).

Цель исследования: разработать и научно обосновать методику применения упражнений с отягощением для студентов.

Методы и организация исследования. В экспериментальных исследованиях участвовали студенты первых курсов (юноши 16–18 лет $n=197$). Для определения уровня физической подготовленности применяли следующие тестовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола, приседание со штангой 0,5 собственного веса, подъем туловища на наклонной скамье, угол наклона $40 - 45^\circ$, наклон туловища из положения стоя на скамье, челночный бег. Сопоставление индивидуальных показателей тренировочной деятельности с модельными характеристиками позволяет оценить подготовленность студента–атлета, определить направления и резервы роста его мастерства, что является основой для объективизации планирования тренировочного процесса с учетом выявленных лимитирующих факторов в структуре подготовленности студента–атлета.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное контрольное тестирование показало, что за период продолжительностью в один учебный год, в тестах: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола, подъем туловища на наклонной скамье не выявлено достоверных улучшений показателей ($p < 0,05$). Так, в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре

на брусьях» темп прироста составил 34,3%; в тесте «сгибание и разгибание рук от пола» на 20,5%; в упражнении на брюшной пресс – на 20,1%. В контрольных упражнениях на гибкость, скоростно–силовую наблюдалась тенденция на улучшение данных показателей. Результаты наших исследований позволили предложить следующие рекомендации для студентов и начинающих спортсменов для развития силовых качеств [1]:

1. Применять преимущественно базовые упражнения (тотальные и локальные).

2. Прорабатывать все группы мышц на одной тренировке.

3. Не использовать начинающими спортсменами интенсивные методы, так как прежде чем поднимать большие веса, необходимо укрепить мышцы и связки. Работу с большими весами можно начинать, когда спортсмен сможет выполнить: 10 приседаний со штангой собственного веса и 10 повторений в жиме лёжа с весом 70% собственного. До выполнения этого норматива рабочим весом следует считать вес, который студент сможет поднять не менее 10 повторений в 3–4–х подходах.

4. Увеличение нагрузки: сначала увеличивается объём – количество повторений в каждом подходе до 15, а затем, когда спортсмен сможет выполнить заданное количество повторений в каждом подходе, увеличивается вес снаряда.

Для развития абсолютной силы в тренировочном процессе мы выделили следующие особенности:

1. Рабочие веса, как правило, составляют не менее 80% от максимальных, а количество повторений редко превышает 6–и.

2. Применяется принцип цикличности: используются различные циклы по длительности (макроцикл, мезоцикл и микроцикл), целевой направленности (втягивающий, развивающий, восстановительный и т. д.), по величине и интенсивности нагрузки (большая, средняя, малая) внутри каждого цикла и между циклами.

3. Широко применяются различные средства восстановления.

Для развития статической силы и силовой выносливости мы рекомендуем следующие положения:

1. Медленное выполнение упражнений.

2. Выполнение упражнений в изометрическом и уступающем режимах.

3. Применение задержек на различных участках траектории движения от 1 до 5 с.

4. Позирование: произвольное сокращение мышц и удержание каждой позы определённый промежуток времени (используется в бодибилдинге).

Динамическая силовая выносливость в наибольшей степени развита у представителей гиревого спорта. Для развития силовой выносливости нами разработаны следующие рекомендации:

1. Выполнять упражнения с техникой позволяющей чередовать сокращение и расслабление мышц.

2. Правильно подбирать темп и ритм выполнения упражнения.

3. Увеличение нагрузки путём увеличения количества повторений в каждом подходе, увеличения числа подходов и сокращения времени отдыха между подходами.

4. Применение методик с последовательным выполнением подходов упражнений на разные группы мышц без отдыха между ними. Как правило, для этого подбираются упражнения на мышцы– антагонисты (система суперподхода) или на удалённые друг от друга группы мышц (система составного подхода). Можно чередовать более 2–х упражнений (системы круговой тренировки и периферийной сердечной активности).

5. Последовательное выполнение подходов 2–х и более упражнений на одну группу мышц без отдыха между ними (объединённый подход, трисет, гигантский подход, принцип предварительного истощения).

Скоростные качества в атлетической гимнастике развиваются при одновременном участии максимальной силы и скоростно–силовых способностей. К скоростно–силовым качествам относят быструю силу и взрывную силу. Для развития быстрой силы необходимо выполнять упражнения с непредельным отягощением (не более 70% максимального) с максимальной скоростью до слабо выраженного утомления и с полным отдыхом между подходами.

Для развития взрывной силы необходимо:

1. Выполнять упражнения с компенсирующим ускорением.
2. Применять скоростно–силовые упражнения (различные прыжки, отжимания с хлопками, выполнять рывок в начале движения и т.д.).
3. Выполнять задержку в начале основной фазы выполнения упражнения;
4. Выполнять изокINETические упражнения (в пауэрлифтинге для этого используют цепи).

Одним из средств развития скоростно–силовой выносливости может быть упражнение, например, толчок или тяга в наклоне, которое выполняется с минимальным весом (девушки– 5–10 кг, юноши 15–20 кг) и максимальной скоростью в течение 30 с. Всего выполняется четыре серии по четыре подхода. Отдых между подходами 30 с, между сериями – 2–3 мин. Периодичность тренировок 5–6 раз в неделю.

При занятиях атлетизмом необходимо правильно выполнять упражнения, контролировать темп, ритм, величину мышечных напряжений. Всё это способствует развитию координационных способностей. В наибольшей степени координационные способности развиваются при занятиях тяжёлой атлетикой. Техника рывка и толчка сложна по координации в пространстве, участием в движении больших мышечных групп, изменениями по величине напряжения мышц, большой амплитудой движения, большим весом снаряда. В гиревом спорте на развитие координационных способностей воздействуют те же факторы, кроме веса снаряда, но добавляется длительность выполнения упражнения. В армрестлинге необходимо мобилизовать в максимально короткий промежуток большие группы мышц, в бодибилдинге необходимо как

умение согласовывать работу разных мышечных групп, так и изолировать отдельные мышцы и участки мышц.

При занятиях атлетизмом возможно как увеличение, так и уменьшение гибкости. Для развития гибкости необходимо:

1. Выполнять упражнения с полной амплитудой;
2. Чередовать походы упражнений на мышцы–антагонисты (система суперподхода).
3. Чередовать упражнения на мышцы–антагонисты (система супермножественного подхода).

Выводы. Таким образом, с помощью упражнений с отягощениями можно развивать комплексно физические качества, какое из качеств будет развиваться зависит от выбора упражнений, техники их выполнения, методики тренировки. Занятия атлетической гимнастикой, как системы силовых упражнений, направленных на формирование гармоничного телосложения и пропорционального развития различных мышечных групп являются наиболее эффективным и привлекательных средств физического воспитания студенческой молодежи.

Список литературы:

1. Купричев, М.В. Трехступенчатый цикл как основа предсоревновательной подготовки пауэрлифтера / М.В. Купричев, В.В. Орлов В.В., Л.И. Костюнина // II Всероссийская научно–практическая конференция, с международным участием. (г. Ульяновск, 7 декабря 2018 г.) : сборник статей. В 2 т. Т. 1. / Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019. – С.100–104.

УДК 377; 371.3; 378.1

УТОЧНЕНИЕ МОДЕЛИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТА УОР: ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ

А.А. Кучинов
тренер

А.В. Буцик
тренер

Г.Н. Нагаев
преподаватель, тренер

Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва
Новокузнецк, Россия

Аннотация. Уточнение модели самореализации студента УОР определяется в контексте адаптивно–продуктивного развития личности. Качество развития раскрывается через возможность личностью определять и решать задачи развития и сотрудничества. Уровневое построение возрастосообразного развития личности студента УОР раскрывает качество и технологичность самореализации, что визуально отражается в педагогических условиях повышения качества самореализации студента УОР.

Ключевые слова. Уточнение, модель, самореализация, теоретизация, технологизация.

Актуальность. Уточнение модели самореализации студента училища олимпийского резерва (УОР) – один из научно обоснованных способов

рассмотрения и представления качества решения задач выбора личностью успешных форм, методов, технологий развития и саморазвития, самоактуализации и сотрудничества.

Самореализация как педагогический процесс – продукт социально, профессионально, культурологически и антропологически обусловленных отношений и способов самоорганизации и самосохранения личности социально ориентированной среды (в системной интеграции социально ориентированных сред получаем целостную антропосреду).

Выделим положения и модели, характеризующие уникальность и продуктивность процесса самореализации в избранном поле смыслов и приоритетов реализуемой деятельности в следующих составляющих:

– управление качеством организации учебно–воспитательной работы [1] представляет собой функцию и продукт адаптивно–продуктивного развития личности и социально ориентированной среды; самореализация является продуктом качественно используемых адаптивно–продуктивных технологий развития личности;

– инновационные условия уточнения модели развития и самореализации личности [2] определяются качественным продуктом всех реализуемых изменений в обществе, в культуре, в деятельности; инновационная педагогика гарантирует обновление моделей и технологий самореализации личности как продукта эволюции и самоорганизации антропосреды;

– педагогическое моделирование и педагогические конструкты в формировании культуры самостоятельной работы личности [3] как одного из типов культуры деятельности раскрывают возможности обновления всех составляющих деятельности личности и самоорганизации общества и культуры, спорта и образования, науки и искусства;

– выделенные в работе [4] основы теоретизации возможностей формирования культуры деятельности личности студента училища олимпийского резерва определяются через адаптивно–продуктивный способ познания, самоорганизации и реализации идей развития, сотрудничества и самореализации личности;

– социализация и самореализация личности [5, 6, 10] определяются через взаимосвязанные модели и технологии развития личности в избранном направлении деятельности;

– модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании [7] определяются продуктами научно–педагогического поиска, в реализуемом поле смыслов и конструктов деятельности – технологией развития и становления личности в избранном виде деятельности и уточняемом виде общения;

– спортивно–образовательная среда училища олимпийского резерва [7, 8, 9, 12] определяется продуктом оптимизации условий успешного включения личности в систему занятий спортом, образования, науки, искусства при гарантированной педагогической поддержке и надлежащего качества

фасилитации;

– успешность личности [7, 11, 12] определяется смыслом и условием оптимального решения задач «хочу, могу, надо, есть» в выделенном направлении самоактуализации и самореализации;

– теоретизация как метод и технология [11, 12] определяются важными элементами научного типа мышления, продуктами неустанно формируемого научного мировоззрения личности.

Выделенные модели и ресурсы самоорганизации качества самореализации личности позволят качественно уточнить все составляющие самореализации студента УОР.

Цель исследования. Выделение проблем и возможностей уточнения модели самореализации студента УОР.

Результаты исследования и их обсуждение. Уточнение модели самореализации студента УОР определяется в контексте адаптивно–продуктивного развития личности. Адаптивно–продуктивный подход раскрывает направленность адаптивно–продуктивного развития личности, являющегося уровневой системой самоорганизации качества решения задач развития в иерархии доминирующих и корригирующих смыслов развития и самоактуализации, где адаптивные формы и виды раскрывают направленность идей гуманизации образования и функционирования социально ориентированной среды, а продуктивное развитие и продуктивное обучения определяются целостными механизмами оптимизации уровня успешности функционирования социально ориентированной среды и конкурентоспособности личности, определяющей будущее в модели социально ориентированных отношений и самосохранения личности в обществе.

Уточнение модели самореализации студента УОР – процесс научно обоснованного выбора условий и способов представления решения задачи «хочу, могу, надо, есть» в системном выборе и описании оптимального и рационального, продуктивного и креативного, гуманистически и социально целесообразного, лично и профессионально значимого спектра ценностей и конструктов самоорганизации качества персонифицированного развития личности в спорте, науке, образовании, искусстве, культуре и пр.

Выделим компоненты самореализации студента УОР в следующей последовательности составляющих:

– адаптивные основы успешного персонифицированного и/или коллективного решения задач самореализации студента УОР;

– общепедагогические основы успешного персонифицированного и/или коллективного решения задач самореализации студента УОР;

– общепрофессиональные основы успешного персонифицированного и/или коллективного решения задач самореализации студента УОР;

– частно–предметные основы успешного персонифицированного и/или коллективного решения задач самореализации студента УОР;

– частно–специальные основы успешного персонифицированного и/или коллективного решения задач самореализации студента УОР;

– реализуемые модели и технологии общей физической подготовки в успешном персонифицированном и/или коллективном решении задач самореализации студента УОР;

– реализуемые модели и технологии специальной физической подготовки в успешном персонифицированном и/или коллективном решении задач самореализации студента УОР;

– игровые основы успешного персонифицированного и/или коллективного решения задач самореализации студента УОР;

– суггестивно–продуктивные основы успешного персонифицированного и/или коллективного решения задач самореализации студента УОР;

– инновационно–продуктивные основы успешного персонифицированного и/или коллективного решения задач самореализации студента УОР.

Педагогические условия повышения качества самореализации студента УОР:

– развитие студента УОР в спортивно–образовательной среде как основа и технология целостного самовыражения и самореализации личности в спорте, науке, искусстве, культуре, образовании;

– учет нормального распределения способностей в проектировании, уточнении и реализации модели адаптивно–продуктивного развития личности в спорте, науке, искусстве, культуре, образовании;

– стимулирование активности личности к самовыражению и самореализации не только через спорт, но и через искусство, культуру, образование, науку;

– превышение профессионализма научно–педагогических работников, тренерского состава УОР через систему повышения квалификации, а также через включение в систему научно–педагогического поиска и научно–педагогического исследования (аспирантура);

– доступность самореализации студента УОР через спорт, науку, искусство, культуру, образование;

– рационализация моделей и технологий развития личности в УОР, качество и особенности которых раскрываются через адаптивно–продуктивный способ самопознания и самовыражения личности;

– формирование потребности в успешности и высоких достижениях в спорте, науке, искусстве, культуре, образовании;

– использование рейтинговых технологий оценки качества развития личности в спорте, науке, искусстве, культуре, образовании.

Выделенные составляющие раскрывают возможность уточнения модели самореализации студента УОР.

Заключение. Уточнение модели самореализации студента УОР определено в уровневой адаптивно–продуктивной системе смыслов и конструктов реализуемой деятельности, самоорганизация качества которой уточняется с помощью процесса и технологий самореализации. Качество развития раскрывается через возможность личностью определять и решать

задачи развития и сотрудничества. Уровневое построение возрастосообразного развития личности студента УОР раскрывает качество и технологичность самореализации, что визуально отражается в педагогических условиях повышения качества самореализации студента УОР.

Список литературы:

1. Калистратова, В.В. Управление качеством организации учебно–воспитательной работы: проблемы, достижения и перспективы / В.В. Калистратова, Л.А. Устинова, О.В. Меделец // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 4. – С. 4–10.
2. Каргин, Н.И. Инновационная педагогика как продукт и условие развития современного образования / Н.И. Каргин, В.Г. Свинарченко, О.А. Козырева // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 3. С. 26–32.
3. Козырева, О.А. Педагогическое моделирование и педагогические конструкты в формировании культуры самостоятельной работы личности / О.А. Козырева, Н.А. Козырев, С.В. Коновалов // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 9. – С.177–181.
4. Судьина, Л.Н. Некоторые основы теоретизации возможностей формирования культуры деятельности личности студента училища олимпийского резерва / Л.Н. Судьина, О.А. Козырева // Актуальные вопросы истории, философии, права и педагогики: сборник статей Национальной научно–практической конференции с международным участием 25–26 марта 2019 г.; под ред. Т.В. Гордовой, А.С. Соколова, А.А. Щевьёва. – Рязань: «Созвездие», 2019. – С.170–173.
5. Судьина, Л. Н. Социализация и самореализация личности в конструктах научного поиска и научно–педагогического исследования / Л.Н. Судьина, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Северо–Кавказского федерального университета. 2018. № 6 (69). С.253–269.
6. Судьина, Л.Н. Социализация и самореализация личности в системе непрерывного образования : монография / Л.Н. Судьина, Е.А. Чигишев, Я.Е. Завьялова. – Москва: РУСАЙНС, 2019. – 136 с. – ISBN 978–5–4365–3880–8.
7. Чигишев, Е.А. Модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании / Е.А. Чигишев, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 29. – № 1. – С. 226–234. – DOI: 10.35634/2412–9550–2019–29–2–226–234.
8. Чигишев, Е.А. Научное обоснование важности разработки и реализации спортивно–образовательной среды училища олимпийского резерва / Е.А. Чигишев, Г.Н. Нагаев, А.И. Калачиков // Актуальные вопросы медико–биологического сопровождения хореографии и спорта : матер. V Междун. науч.–практ. конфер. (Санкт–Петербург, 8–10 апреля 2019 г.). – СПб.: Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2019. – С. 340–347.
9. Чигишев, Е.А. Некоторые аспекты теоретизации основ моделирования и реализации целостности спортивно–образовательной среды училища олимпийского резерва / Е.А. Чигишев, А.И. Калачиков, О.А. Козырева // Проблемы гуманитарных наук и образования в современном мире: сб. матер. Всеросс. науч.–практ. конфер. (6 апр. 2019 г.). – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – С. 260–263.
10. Чигишев, Е.А. Педагогические условия повышения качества социализации и самореализации личности средствами физической культуры и спорта / Е.А. Чигишев, О.А. Козырева // Актуальные проблемы социально–гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы : матер. VII Междун. научн. конфер. (Саратов, 15 апреля 2019 г.) / Р.З. Назарова, О.А. Шендакова, М.В. Золотарев (отв. ред.). – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2019. – С.276–280.
11. Чигишев, Е.А. Теоретизация как функция и продукт в исследовании качества формирования успешности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке,

образовании / Е.А. Чигишев // XXIX Ершовские чтения. Педагогическое образование: вызовы времени : сб. научн. стат. ; отв. ред. С.А. Еланцева. – Ишим: Изд-во ИПИ им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, 2019. – С. 93–94.

12. Чигишев, Е.А. Технологизация и теоретизация успешности развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва / Е.А. Чигишев, Т.В. Демидова, О.А. Козырева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сб. тр. Всеросс. науч.-практич. конфер. (Саратов, 30 мая 2019 г.) / Н.Б. Бриленок, И.Ю. Водолагина И.Ю., С.С. Павленкович (отв. ред.). [Электронный ресурс]. – Электрон, текстовые дан.(10 Мб) – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2019. С.463–467.

УДК 377; 371.3; 378.1

ПРИОРИТЕТЫ И НАПРАВЛЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Д.В. Марченко
тренер

О.А. Пантюхов
тренер

Ю.В. Чувашов
тренер

*Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва
Новокузнецк, Россия*

Аннотация. Возможности развития студента училища олимпийского резерва могут быть уточнены в контексте выделяемых и реализуемых приоритетных направлений развития, к таким в спортивно-образовательной среде относят спорт, образование, науку, искусство и культуру. В системе доминирующих и инновационных возможностей развития студента училища олимпийского резерва определены педагогические условия повышения качества развития студента училища олимпийского резерва.

Ключевые слова. Теоретизация, оптимизация, педагогические условия, развитие.

Актуальность. Приоритеты и направленность развития студента училища олимпийского резерва могут быть выделены из продуктов самоанализа качества развития личности в спортивно-образовательной среде училища олимпийского резерва, примером данной практики может быть определена практика создания и мониторинга портфолио и профессионально-педагогических кейсов будущих учителей по физической культуре [1, 6, 8].

Самоанализ продуктов развития представляет интерес с позиции качественного использования педагогического моделирования, педагогического проектирования, теоретизации, иллюстрации единства теории и практики современной педагогики, а также возможности формирования культуры деятельности, в том числе патентно-технической культуры личности (спортивные сооружения) [2, 3, 5, 7].

Особенности постановки задачи развития должны определять способность личности быть включенной в спортивно-образовательную среду как одну из социально ориентированных сред [9, 13, 14].

Развитие личности определяется через качество решения задач планируемой и реализуемой деятельности, основы и продукты которой в социальном ракурсе оцениваются через процесс социализации, а в личностном (персонифицированном) через продукты самореализации [10, 11].

Адаптивно–продуктивный [4] способ уточнения моделей развития личности раскрывает перспективность использования ресурсов и продуктов становления личности в системе непрерывного образования и профессионально–трудовых отношениях [12, 13, 14].

Цель. Выделение и обоснование важности выбора и теоретизации качества выбора приоритетов и направленности развития студента училища олимпийского резерва.

Результаты исследования и их обсуждение. Возможности развития студента училища олимпийского резерва могут быть уточнены в контексте выделяемых и реализуемых приоритетных направлений развития, к таким в спортивно–образовательной среде относят спорт, образование, науку, искусство и культуру. Спортивно–образовательная среда училища олимпийского резерва определяет социальную и профессиональную направленность развития личности, включенной в процесс самопознания, занятий спортом, изучения основ профессионального обучения, определение и реализация в практике возможностей дидактической и научной теоретизации, качество которых раскрывается и уточняется в развитии и становления личности как профессионала.

В системе доминирующих и инновационных возможностей развития студента училища олимпийского резерва можно определить педагогические условия повышения качества развития студента училища олимпийского резерва.

Педагогические условия повышения качества развития студента училища олимпийского резерва – целостное, системное представление положений о качественно определяемых и решаемых задачах повышения качества развития студента училища олимпийского резерва, реализация которых обеспечивает оптимальное развитие и личности, и среды, создающей условия для развития личности. Педагогические условия повышения качества развития студента училища олимпийского резерва:

- обеспечение качественного изучения основ педагогики и психологии, философии и социологии в системе СПО, ВО, ДПО;
- разработка программно–педагогического сопровождения дидактических и спортивно–образовательных курсов с учётом возможностей развития и возрастосообразности обучающихся;
- доступность качественных образовательных ресурсов, используемых в структуре обучения студентов училища олимпийского резерва;
- гибкость, достоверность, объективность, продуктивность, креативность, системность и конкурентоспособность в развитии личности через спорт, образование, искусство, культуру, науку и прю;
- учет индивидуальных потребностей и возможностей развития личности

в структуре реализации идей продуктивности и конкурентоспособности;

- повышение качества развития личности за счет использования традиционных и инновационных средств, методов, форм и технологий развития личности в спортивно–образовательной среде училища олимпийского резерва;

- повышение качества оснащения тренировочного процесса в избранном виде спорта;

- повышение роли и качества профессионального образования у студента училища олимпийского резерва;

- доступность педагогической науки с позиции дидактической и продуктивной теоретизации при изучении основ профессионального знания и прохождения педагогической и производственных практик;

- оптимальное представление моделей, форм, способов и методов развития и саморазвития личности в спорте, образовании, науке;

- учет уровня успешности и продуктивности личности в системном осмыслении возможностей адаптивно–продуктивного развития личности в избранном виде деятельности;

- учет формируемых смыслов и потребностей личности в поле социально значимых мотивов и технологий самоорганизации успешного решения задач развития и сотрудничества;

- формирование спортивного и профессионального мастерства у студента средствами, методами, технологиями традиционной и инновационной педагогики;

- стимулирование интереса и мотивации к развитию, самопознанию, самоактуализации;

- формирование культуры общей и профессиональной деятельности, культуры самостоятельной работы личности, культуры самовыражения личности;

- определение возможностей студентом формирования научного мировоззрения и основ здорового образа жизни;

- практико ориентированная постановка выбора условий своевременной смены направления самореализации (спорт–образование, спорт–наука, спорт–искусство, спорт–культура и пр.);

- целостность развития личности в спортивно–образовательной среде при учете потребностей личности в фасилитации и педагогической поддержке;

- включенность личности в систему непрерывного образования и Мирового пространства образования, культуры, науки, спорта.

Выделенные приоритеты и направленность развития студента училища олимпийского резерва определены в структуре наблюдения, теоретизации и оптимизации моделей развития личности в спортивно–образовательной среде училища олимпийского резерва.

Заключение. Приоритеты и направленность развития студента училища олимпийского резерва – это своевременно реализуемые процессы, процедуры и продукты изменений, гарантирующие в использовании ресурсов спортивно–образовательной среды возможность повышения качества деятельности

личности, включённой в социально ориентированную среду, создающей личность и изменяющей гибко свои возможности в соответствии с условиями жизнефункциональности и поликультурности самоорганизации успешного выбора составляющих развития личности и общества в целом. Педагогические условия повышения качества развития студента училища олимпийского резерва являются одним из решений задачи выявления и обоснования важности детерминации и иллюстрации приоритетов и направленности развития студента училища олимпийского резерва в общей, частно–предметной и частно–специальной составляющих профессионально–педагогической деятельности.

Список литературы:

1. Горбунова, И.А. Профессионально–педагогический кейс педагога по физической культуре : учебное пособие / И.А. Горбунова, О.А. Козырева. – Кемерово : изд–во КРИПКИПРО, 2012. – 79 с. [+приложение на DVD]. – ISBN 978–5–7148–0378–9.
2. Гутак, О.Я. Профессионализм личности как продукт персонификации развития и непрерывного образования / О.Я. Гутак, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 1. – С. 10–14.
3. Козырев, Н.А. Теоретико–методологические основы детерминации и формирования патентно–технической культуры личности в системе непрерывного образования / Н.А. Козырев, С.В. Сорокин, О.А. Козырева // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – №12. – С.204–208.
4. Козырева, О.А. Адаптивно–акмепедагогический подход как конструкт и условие оптимизации качества формирования культуры самостоятельной работы личности / О.А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 3 (48). – С.375–379.
5. Козырева, О.А. Педагогическое моделирование и педагогические конструкты в формировании культуры самостоятельной работы личности / О.А. Козырева, Н.А. Козырев, С.В. Коновалов // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 9. – С.177–181.
6. Колпаченко, Л.Я. Портфолио обучающегося системы НПО и СПО: учебное пособие / Л.Я. Колпаченко, О.А. Козырева. – Новокузнецк : МАОУ ДПО ИПК, 2011. – 46 с. [+приложение на DVD]. – ISBN 978–5–85117–554–1.
7. Коновалов, С.В. Профессионализм личности как универсальная категория современного образования / С.В. Коновалов, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 2 (47). – С.334–343.
8. Кошелев, А. А. Портфолио школьника : учебное пособие / А. А. Кошелев, О. А. Козырева. – Новокузнецк : КузГПА, 2011. – 38 с. [+DVD]. – ISBN 978–5–85117–615–9.
9. Пантюхов, О. А. Научное обоснование важности формирования культуры здоровья личности в системе непрерывного образования и спорта / О.А. Пантюхов, Л.П. Ивлева, А.И. Калачиков // Современные тенденции и инновации в науке и производстве: матер. VIII Междун. науч.–практ. конфер. (Междуреченск, 03–04 апреля 2019). [Электронный ресурс]. – Междуреченск, 2019. – С. 341–1–341–6.
10. Судьина, Л.Н. Социализация и самореализация личности в конструктах научного поиска и научно–педагогического исследования / Л.Н. Судьина, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Северо–Кавказского федерального университета. 2018. № 6. С.253–269.
11. Судьина, Л.Н. Социализация и самореализация личности в системе непрерывного образования : монография / Л.Н. Судьина, Е.А. Чигишев, Я.Е. Завьялова. – Москва: РУСАЙНС, 2019. – 136 с. – ISBN 978–5–4365–3880–8.
12. Фатыхова, И.И. Возможности формирования культуры деятельности личности в системе среднего профессионального образования / И.И. Фатыхова, Д.В. Марченко, Е.А. Сидоренко // Проблемы гуманитарных наук и образования в современном мире : сб. матер. Всеросс.

науч.–практ. конфер. (6 апр. 2019 г.). – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – С.242–245.

13. Чигишев, Е.А. Модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании / Е.А. Чигишев, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 29. – № 1. – С.226–234.

14. Чувашов, Ю.В. Специфика педагогической деятельности тренера и педагога в развитии личности студента училища олимпийского резерва / Ю.В. Чувашов, Е.А. Сидоренко, В.А. Федотова // Современные тенденции и инновации в науке и производстве : матер. VIII Междун. науч.–практ. конфер. (Междуреченск, 03–04 апреля 2019). [Электронный ресурс]. – Междуреченск, 2019. – С.356–1–356–7.

УДК 796.053.7

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 13–14 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.А. Мангушева

кандидат биологических наук, доцент

Д.В. Маркова

магистрант

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

И.Н. Ахмеров

учитель физической культуры

МБОУ СОШ №66

Ульяновск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается экспериментальная методика силовой подготовки школьников на уроках физической культуры. Внедрение экспериментальной методики в учебно–воспитательный процесс позволило проанализировать изменения некоторых показателей силовых качеств у школьников экспериментальной и контрольной групп.

Ключевые слова. Урок физической культуры, школьники, силовая подготовка, силовые качества.

Актуальность. Физическая культура как учебная дисциплина в образовательных учреждениях призвана обеспечить необходимый уровень развития физических качеств и жизненно важных двигательных навыков, а также формировать такие общечеловеческие ценности, как здоровье, психическое и физическое благополучие. Значительное место в системе физического воспитания должно быть отведено развитию мышечной силы. Силовая подготовка стимулирует активность тканей, систем и организма в целом, совершенствует координацию движений, способствует формированию и проявлению других физических качеств [1, 3, 4].

В нашей работе рассматривается методика силовой подготовки мальчиков 13–14 лет на уроках физической культуры. Актуальность исследования обусловлена тем, что, во–первых, возраст 13–14 лет характеризуется интенсивным приростом мышечной силы, во–вторых, методика развития силовых качеств на уроках физической культуры недостаточно разработана [2].

Цель исследования – разработка комплексной методики развития силовых качеств мальчиков 13 – 14 – летнего возраста на уроках физической культуры.

Методы и организация исследования. Нами использовались следующие методы исследования: анализ научно–методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, педагогический эксперимент. Результаты исследования были обработаны с помощью методов математической статистики.

С сентября 2018 года по май 2019 года был проведен педагогический эксперимент. Целью педагогического эксперимента было установление эффективности разработанной нами методики развития силовых качеств мальчиков 13 – 14 – летнего возраста на уроках физической культуры.

Всего в исследовании приняло участие 20 мальчиков 13–14 лет, обучающихся в средней школе №66 Засвияжского района города Ульяновска. В ходе педагогического эксперимента участники были разделены на две группы. Первая группа (контрольная) состояла из школьников, которые занимались физической культурой по традиционной методике, вторая группа (экспериментальная) – состояла из школьников, которые занимались физической культурой по разработанной нами комплексной методике.

Контрольные испытания. Нами были проведены следующие тесты:

Тест 1. Поднимание туловища в сед за 30 с.

Тест 2. Подтягивание на перекладине.

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Тест 4. Удержание ног в положении угла 90° в висе на перекладине.

Тест 5. Приседание за 1 мин.

Результаты исследования и их обсуждение. В сентябре 2018 года нами было проведено предварительное тестирование школьников. В ходе исследования была разработана методика занятий по силовой подготовке. Эта методика использовалась нами на занятиях с экспериментальной группой школьников. Для решения поставленных задач в экспериментальной группе мы применяли разнообразные упражнения:

Комплекс упражнений №1:

1. Исходное положение: вис на гимнастической стенке. Поднимание и опускание согнутых ног.

2. Исходное положение стоя. Прыжки через скакалку.

3. Исходное положение: вис на низкой перекладине. Подтягивание.

4. Исходное положение стоя. Прыжки боком через набивные мячи.

5. Исходное положение: лежа на гимнастическом мате. Поднимание и опускание туловища.

6. Исходное положение: сидя на скамейке, отжимания «сзади» из упора.

7. Исходное положение: лежа на гимнастическом мате. Поднимание и опускание прямых ног.

8. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

9. Исходное положение: стоя, руки подняты вверх, в руках набивной мяч. 1 – наклон вперед; кладем мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч; 4 – вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений №2:

1. Исходное положение лежа. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.
2. Исходное положение стоя. 1 – прогибание назад (достать ладонями пятки); 2 – наклон вперед – вниз; 3 – вернуться в исходное положение.
3. Исходное положение: вис на перекладине. Подтягивание.
4. Смена ног в выпаде прыжком.
5. Исходное положение лежа. Из упора лежа Упор присев толчком обеих ног из упора лежа.
6. Исходное положение: вис на перекладине. Поднимание прямых ног.
7. Исходное положение: стоя. Приседание на одной ноге.
8. Исходное положение: стоя. Повороты и вращения туловища.
9. Исходное положение: присед или полуприсед. Выпрыгивание вверх.
10. Исходное положение: лежа на гимнастическом мате. 1 – поднимание туловища; 2 – поднимание ног; 3 – поднимание ног и туловища; 4 – вернуться в исходное положение.

Кроме того, на уроках физической культуры мы использовали круговую тренировку. Упражнения распределяли по станциям, подбирая их таким образом, чтобы каждая последующая серия упражнений включала в работу новую группу мышц.

Круговая тренировка включала следующие упражнения:

1. Прыжки через гимнастическую скамейку (3 – 4 раза);
2. Приседания с весом в руках;
3. Исходное положение: лежа с набивным мячом за головой. 1 – перейти в положение сидя, 2 – вернуться в исходное положение.
4. Прыжки на двух ногах через 2 – 3 барьера.

На упражнения затрачивали примерно 15 минут (три – четыре круга). Отдых между каждым повторением комплекса составлял не менее 2–3 мин. Во время отдыха мальчики выполняли упражнения на расслабление.

На уроках мы широко использовали также игровой метод. Во время игровой деятельности меняются режимы напряжения различных мышечных групп, что обеспечивает развитие силовых качеств.

На уроках применялись следующие игры:

- игры, требующие удержания внешних объектов (игра «Всадники», где нужно удержать партнера);
- игры с преодолением внешнего сопротивления (игра «Перетягивание каната»);
- игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (эстафеты с переноской грузов различного веса).

С целью выявления исходного уровня силовых качеств испытуемых мы провели тестирование перед началом педагогического эксперимента. Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической

статистики. Существенных различий в уровнях развития силовых качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп выявлено не было ($p>0.05$). Повторное тестирование уровня развития силовых качеств испытуемых, проведенное после окончания педагогического эксперимента, показало, что показатели развития силовых качеств улучшились в обеих группах испытуемых.

В табл. 1 представлены результаты первичного и повторного тестирования испытуемых обеих групп. Для наглядного восприятия результатов исследования мы вычислили прирост показателей силовых качеств испытуемых в процентах.

Улучшение показателей теста «поднимание туловища в сед за 30 с» после эксперимента в контрольной группе мальчиков составило 16,%, а в экспериментальной группе – 54,2%. В тесте «подтягивание на перекладине» улучшение показателей после эксперимента в контрольной группе мальчиков составило 18,3%, а в экспериментальной группе – 42,0%.

Таблица 1 – Динамика изменения силовых показателей испытуемых

№ п/п	Тесты	До педагогического эксперимента		Достоверность различий	После педагогического эксперимента		Достоверность различий
		КГ M±m	ЭГ M±m		КГ M±m	ЭГ M±m	
				P			P
1	Поднимание туловища за 30 с (раз)	12.5± 0.8	11.8± 1.0	P>0.05	14.5± 0.9	18.2± 2.0	P<0.05
2	Подтягивание на перекладине (раз)	4.9± 0.7	5.0± 0.8	P>0.05	5.8± 0.9	7.1± 0.7	P<0.05
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	24.5± 1.9	25.3± 2.2	P>0.05	27.8± 1.9	35.6± 3.3	P<0.05
4	Удержание ног в положении угла 90° в висе на перекладине (сек)	7.7± 0.54	7.8± 0.86	P>0.05	9.2± 0.43	11.2± 1.08	P<0.05
5	Приседание за 1 мин (раз)	27.0± 2.0	27.1± 1.5	P>0.05	28.2± 2.5	34.5± 2.3	P<0.05

Тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» показал, что после эксперимента в контрольной группе мальчиков улучшение результатов составило 13,9%, а в экспериментальной группе – 40,7%. Увеличение показателей теста «удержание ног в положении угла 90° в висе на перекладине» после эксперимента в контрольной группе мальчиков составило 19,4%, а в

экспериментальной группе – 43,5%. Тест «приседание за 1 мин» продемонстрировал улучшение результатов после эксперимента в контрольной группе мальчиков на 4,4%, а в экспериментальной группе мальчиков – на 27,3%.

Заключение. Таким образом, можно констатировать, что в результате проведенного нами педагогического эксперимента уровень показателей, характеризующих силовые качества мальчиков экспериментальной группы, достоверно увеличился. В ходе эксперимента мы использовали 5 тестов, характеризующих силовые качества испытуемых. Во всех тестах после эксперимента различия показателей испытуемых экспериментальной и контрольной групп были статистически достоверны. Показано, что результаты испытуемых экспериментальной группы превосходят результаты испытуемых контрольной группы, занимающейся по традиционной методике.

Список литературы:

1. Алмаев, П.А. Использование современных технологий в работе инструктора по физической культуре /А.П. Алмаев, Н.А. Мангушева // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: сборник материалов конференций 11 декабря 2016 г. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. – С. 158–161.
2. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. / В.К. Бальсевич. – М. 2006.– 112 с.
3. Лубышева, Л.И. Каким быть физическому воспитанию в школе? / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №4. – С.61–63.
4. Хабаров, А.А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов. / А.А. Хабаров. Кубанский учебник. – Ростов–на–Дону: Феникс, 2000. – 273 с.

УДК 378.172

МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Н.И. Медведкова,

доктор педагогических наук, профессор

В.Д. Медведков

доктор педагогических наук, профессор

Гжельский государственный университет

пос. Электроизолятор Московской обл., Россия

Аннотация. В настоящее время проблеме состояния здоровья уделяется много внимания. Наше исследование показало, что физическое здоровье студентов всех специальностей находится не на должном уровне. Это отрицательно сказывается на их учебе и на будущей профессиональной деятельности. Одним из средств улучшения здоровья являются занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: показатели здоровья, студенты разных специализаций, педагоги по физической культуре.

Актуальность. В настоящее время проблеме состояния здоровья, особенно физического, уделяется много внимания, т.к. от молодежи зависит

будущее России. Ухудшение состояния здоровья связано с неблагоприятным экологическим состоянием многих районов, наследственностью, не совсем здоровым образом жизни и другими факторами. Результаты исследований многих авторов свидетельствуют о неупорядоченной жизни студентов: постоянное недосыпание, малое нахождение на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, умственное перенапряжение, курение, долгое сидение за компьютером или в телефоне и др. Все это происходит на протяжении четырех лет учебы и отрицательно сказывается на здоровье молодежи. По данным некоторых авторов, студенты имеют недостаточно хороший уровень здоровья [1, 5, 6].

Цель исследования: оценить показатели здоровья студентов различных специальностей.

Организация исследования. Исследование проводилось в Гжелском государственном университете. В нем приняли участие девушки разных специальностей: обучающиеся на художественных специальностях (декоративно–прикладное искусство, дизайн, народное художественное творчество), на социально–культурной деятельности (СКД) и гостиничном деле (ГД), на педагогов по физической культуре. Были измерены следующие показатели: масса и длина тела, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких, динамометрия кисти, задержка дыхания на вдохе (проба Штанге), задержка дыхания на выдохе (проба Генчи). Затем были вычислены следующие индексы: весо–ростовой, жизненный, силовой, которые оценивались по методике Г.Л. Апанасенко.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что самая высокая частота сердечных сокращений у художниц – 78,4 уд/мин, затем у обучающихся на СКД и ГД – 77,7 уд/мин, чуть меньше – у будущих педагогов 73,5 уд/мин. Это свидетельствует о том, что на занятиях по физической культуре мало времени выделяется на развитие общей выносливости. Больше всех динамометрия кисти у будущих педагогов – 27,8 кг, чуть меньше (26,7 кг) у обучающихся на СКД и ГД, еще меньше (24,9) – у художниц. Это свидетельствует о недостаточной уровне мышечной силы у всех девушек.

Самая высокая жизненная емкость легких у обучающихся на художественных специальностях – 3,2 л, чуть меньше – 3,1 л – у обучающихся на СКД и ГД и еще меньше – 2,9 л – у будущих педагогов по физической культуре. Пробы с задержкой дыхания на вдохе у обучающихся на СКД и ГД – 66,8 с, у художниц – 56,9 с; на выдохе – 32,3 и 29,6 с соответственно.

Самый высокий весо–ростовой индекс наблюдался у обучающихся на СКД и ГД – 389 г/см, чуть меньше (353 г/см) – у будущих педагогов, еще меньше (331 г/см) – у будущих художниц.

Самый высокий жизненный индекс (ЖЕЛ/МТ) наблюдался у художниц – 58 мл/кг, что соответствовало оценке отлично; чуть меньше (50 мл/кг) – у будущих педагогов, еще меньше (48 мл/кг) – у обучающихся на СКД и ГД, что соответствует оценке удовлетворительно. Это свидетельствует о том, что

дыхательная система будущих педагогов по физической культуре недостаточно развита.

Выше всех силовой индекс (СК/МТ) у будущих педагогов по физической культуре – 47,8 кг/кг, чуть меньше (45 кг/кг) – у художниц, еще меньше (42 кг/кг) – у обучающихся на СКД и ГД. У всех специальностей они соответствуют двойке. Это свидетельствует о том, что на занятиях по физической культуре необходимо обратить особое внимание на развитие силовых качеств. Об этом говорят и результаты опроса, полученного нами среди различных категорий населения [2, 3, 4].

Таким образом, из результатов исследования можно сделать следующее **закключение**, что физическое здоровье студентов всех специальностей находится не на должном уровне, причем даже у студентов, обучающихся по направлению физическая культура. Это можно объяснить тем, что студенческая молодежь недостаточно времени уделяет своему здоровью, что связано с рядом бытовых проблем (нехватка мест в общежитии, значительные затраты времени на дорогу, подготовку к занятиям и др.) В связи с вышеуказанным необходим поиск наиболее эффективных подходов к организации обязательных занятий по физической культуре в рамках образовательного процесса.

Список литературы:

1. Андрюхина, Т.В. Самооценка состояния здоровья студентами факультета физической культуры / Т.В. Андрюхина // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сб. статей 6 международ. научно-практич. конф.– Екатеринбург, 2016.– С.10–13.
2. Илькевич, Т.Г. Особенности образа жизни и параметров здоровья студенток-художниц / Т.Г. Илькевич, Н.И. Медведкова, К.Б. Илькевич, В.Д. Медведков // Казанский педагогический журнал.– 2016.– №2–2 (115).– С.284–291.
3. Медведкова, Н.И. Социологический опрос спортивных работников о выявлении отношения к здоровью и выполнению нормативов комплекса ГТО / Н.И. Медведкова, Т.В. Зотова, Е.Г. Селиванова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2017.– №5 (147).– С.109–113.
4. Медведкова, Н.И. Рациональная направленность физического воспитания в техническом вузе / Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков // Вестник спортивной науки.– 2010.– №4.– С.89–90.
5. Рязанова Е.А. Оценка показателей здоровья и физической подготовленности студентов / Е.А. Рязанова, Л.А. Гиренко // Творчество и современность.– 2018.– №2 (6).– С.136–142.
6. Соснин, В.П. Особенности состояния здоровья современного студента и способы его коррекции средствами физической культуры / В.П. Соснин // Современные проблемы науки и образования.– 2015.– №2.– С.493.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА С ПОЗИЦИЙ ГЕНДЕРНОЙ КУЛЬТУРЫ

Н. М. Медвецкая

кандидат медицинских наук, доцент

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Витебск, Беларусь

Аннотация. Проведено исследование, целью которого является изучение влияния специфики получаемого образования на формирование у студентов культуры взаимоотношения между полами, т.е. гендерной культуры на примере факультета физической культуры и спорта и факультета социальной педагогики и психологии университета. Исследование показало, что студенты обеих специальностей имеют разное представление о гендере и гендерных стереотипах, но их объединяет недостаток знаний по вопросам формирования гендерной культуры.

Ключевые слова. Формирование гендерной культуры; студенты; знания о гендере.

Актуальность. Социальная трансформация общества сопровождается противоречивыми процессами в духовной сфере и неотделима от преобразования сложившихся ценностных систем. Современное общество непрерывно ищет новые подходы к решению нравственных проблем.

В условиях ослабления воспитательной функции семьи и учреждений образования, при отсутствии программ гендерного воспитания, формирования гендерной культуры, гендерная социализация превратилась в стихийный процесс.

В последние годы появился устойчивый интерес к изучению гендерных установок, гендерных представлений личности, гендерной культуры и др. В печати достаточно часто встречаются научные работы по изучению гендерной культуры [1 – 4]. Большинство авторов едины во мнениях, что сегодня не существует строгой системы полового и гендерного образования в школах, учреждениях среднего и даже высшего образования.

Исследование гендерных отношений постепенно становится неотъемлемой частью большинства социальных и гуманитарных наук. При этом разные науки и научные сообщества обладают разной степенью чувствительности к включению гендерной тематики в свое интеллектуальное поле. Трудно не согласиться с утверждением, что среди сложившихся обществоведческих дисциплин наиболее интенсивно в последние годы осваивают гендерную проблематику социология и психология [1].

Известно, что высшее образование предусматривает подготовку будущих педагогов по определенным специальностям. В то же время имеются, так называемые, междисциплинарные предметы. К ним можно отнести гендерологию, объектом изучения которой являются мужчины и женщины [3].

Гендерные исследования представлены в двух аспектах: реализация гендерного подхода как научной теории и исследовательской практики,

образовательной практики, включающей разработку и преподавание гендерно-ориентированных учебных дисциплин. Особенно востребованы такие учебные дисциплины при подготовке специалистов педагогической сферы. Студенческий возраст – важный период социализации личности, достижение творчески активной, умственно и физически здоровой жизнедеятельности на основе здорового образа жизни.

Цель исследования: изучение и обоснование методики изучения формирования гендерной культуры и наличия представлений о гендере и гендерной культуре у студентов с различной направленностью образовательного процесса.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 80 студентов факультета физической культуры и спорта (ФФК и С). Из них (60 юношей и 20 девушек в возрасте 18 – 20 лет) 12 кандидатов в мастера и 10 мастеров спорта. Во время обучения в университете 25% спортсменов повысили квалификационный разряд. Для сравнения опрошены студенты факультета социальной педагогики и психологии университета (ФСП и П), которые занимались физической культурой по учебной программе (80 % девушки и 20% – юноши).

В ходе исследования использовались следующие методики: «Знаете ли вы психологию мужчины и женщины?»; тест С. Бем, помогающий определить у исследуемых развитие психологического пола (преобладание маскулинных, феминных, андрогинных черт характера); опросник «Гендерные стереотипы» И.С. Клециной [3], анкета на выявление гендерной культуры студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Гендерные *установки* можно рассматривать как разновидность социальных установок [2]. Гендерные *представления* – это форма коллективного знания относительно различных аспектов жизнедеятельности мужчин и женщин как представителей социальных групп. Гендерные *стереотипы* – это сформировавшиеся в культуре обобщенные представления о том, как действительно ведут себя мужчины и женщины. Одна из групп гендерных стереотипов представлена стереотипами маскулинности – феминности [6]. Таким образом, гендерная культура – это совокупность всех социокультурных характеристик определяющих взаимоотношения мужчин и женщин.

Исследование гендерных стереотипов у студентов по методике И.С. Клециной, целью которого является выяснение мнения о различиях мужчин и женщин по двадцати чертам и свойствам личности, наиболее часто представленных в литературе, отражено в табл. 1.

Таблица 1 – Распределение индексов гендерных стереотипов

Факультет	Индексы гендерных стереотипов (степени)		
	Низкая(%)	Средняя(%)	Высокая(%)
ФФК и С	40	45	15
ФСП и П	10	25	65

Как следует из таблицы, большинство опрошенных студентов ФФК и С имеют низкий и средний индекс стереотипов по маскулинности и феминности (40% и 45%), причем большинство опрошенных студентов ФСП и П имеют высокий уровень стереотипов по маскулинности и феминности (65%).

Характерно, что 80% студентов ФФК и С составляли юноши 18–20 лет, занимающиеся активно физической культурой и спортом, а 40% из них – спортсмены разрядники. Девушки набрали в среднем 20–25 баллов, в то время как юноши отвечали более уверенно и диапазон их ответов соответствовал 25–27 баллов. На вопрос «о существовании гендерных проблем в нашем обществе» – значительный процент респондентов ответили: «не знаю», «затрудняюсь ответить». Причем, те незначительные знания о взаимоотношениях мужчин и женщин в обществе и семье, которыми обладают студенты, почерпнуты ими в кругу сверстников, или через средства массовой информации.

Обращает на себя внимание тот факт что, ответ студентов ФФК и С на вопрос: «Когда вы в первый раз услышали о гендере?» – в 90% случаев: «Сейчас во время анкетирования», а студенты ФСП и П этот ответ выбрали лишь в 8,6% случаев. Большинство будущих социальных педагогов узнали о гендере более 1 года назад. Тем не менее 60% респондентов ФФК и С и 55% ФСП и П представляют понятие «гендер», как «половые различия мужчин и женщин» и только 35% и 29% соответственно – выбрали вариант «набор характеристик, определяющих социальное поведение женщин и мужчин, причем только 5% опрошенных студентов ФФК и С не знают данного понятия.

В ходе педагогического исследования проведен опрос студентов обоих факультетов по методике С. Бем, которая определяет степень андрогинности, маскулинности и феминности личности. Опросник содержит 60 утверждений (качеств), наличие или отсутствие, которых испытуемый отмечает у себя. По ключу к тесту баллы и определяются показатели феминности суммируются (F) и маскулинности (M). Основной индекс (IS) равен $(F-M)*2,322$.

Таблица 2 – Анализ степени андрогинности, маскулинности и феминности по методике С. Бем

Факультет	Основной Индекс (IS) (%)				
	± 1	<-1	>+1	<-2,025	>+2,025
ФФКиС	15	53	7	25	–
ФСПиП	1	14	70	–	15

Как отражено в табл. 2 большинство студентов ФФК и С имеют «основной индекс» < -1– (53%), что позволяет сделать заключение о выраженности у них маскулинности. Черты характера мужчин и женщин по степени их значимости студенты распределили следующим образом (табл.3, 4):

Таблица 3 – Черты характера мужчин

ФФКиС	ФСП и П
Соревновательность, активность, агрессивность, авторитарный стиль общения, уважение себя, математические способности	Целеустремленность, уступчивость, уверенность в себе, заботливость, уважение себя, стремление руководить

Таблица 3 – Черты характера женщин

ФФКиС	ФСП и П
Разговорчивость, умение строить отношения, стремление руководить, уважение себя, соревновательность, активность	Заботливость, эмоциональность, застенчивость, умение строить отношения, уважение себя

При этом, важную роль в формировании гендерной культуры играют личные взгляды педагога по основным гендерным вопросам [5].

Общий анализ результатов экспериментальной работы основывается на использовании системы рейтинга студентов по оцениванию их готовности к формированию гендерной культуры. Рейтинг включал суммарные значения усредненных баллов, выставляемых каждому студенту им самим. Использованные методики позволили выявить уровни готовности студентов к формированию гендерной культуры, как низкий, средний и высокий.

Низкий уровень готовности характеризуется отсутствием интереса к проблеме формирования гендерной культуры и не имеет желания осуществлять эту работу в учреждении образования, отсутствием необходимых знаний, умений и навыков.

Средний уровень готовности характеризуется интересом к проблеме формирования гендерной культуры, имеющимся необходимым объемом знаний и делающие попытки помочь разобраться в этих вопросах учащимся.

Высокий уровень готовности характеризуется проявлением заинтересованности к проблеме формирования гендерной культуры, имеют систему знаний в данной области, постоянно ее пополняют, успешно решали педагогические задачи во время прохождения практики, эффективно использовали комплекс необходимых методик.

Результативность подготовки студентов к формированию гендерной культуры в экспериментальной группе оказалась значительно выше, по сравнению с контрольной, где не осуществлялась такая целенаправленная подготовка.

Заключение. В результате исследования было выявлено, что у студентов обоих факультетов разное представление о гендере, гендерной культуре и гендерных стереотипах. При этом объединяет их недостаток знаний по вопросам формирования гендерной культуры. Предложенный выше исследовательский материал можно использовать в работе социально–психологической службы и в педагогической подготовке студентов в рамках преподаваемых дисциплин. На основе данных полученных в ходе исследования

можно сделать вывод, что необходимо в подготовку специалистов педагогической сферы включать гендерную информацию. Распространение гендерных знаний может осуществляться по следующим направлениям: включение в учебные планы дисциплин по гендерной проблематике («Феминология», «Гендерология», «Основы гендерных исследований», «Гендерная психология», «Гендерная социология», «Гендерная педагогика»); включение материала по гендерным проблемам в содержание программ таких дисциплин как «Педагогика», «История педагогики», «Социальная педагогика», «Педагогика семьи», «Культурология». Таким образом, в результате изучения курса студенты должны приобрести теоретические знания и научиться анализировать социальные проблемы с применением метода гендерной интерпретации [4].

Одна из проблем формирования гендерной культуры состоит в том, как этот процесс сделать непрерывным, системным, комплексным, чтобы соблюдалась преемственность. Эффективность воспитательного воздействия на ученика возрастает, если усилия родителей, учителей согласованы и преследуют единые цели.

Список литературы:

1. Алешина, Ю.Е. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины / Ю.Е. Алешина, А.С. Волович // Вопросы психологии. – 1991. – №4. – С. 74–82.
2. Знаков, В.В. Половые, гендерные и личностные различия в понимании моральной дилеммы / В.В. Знаков // Психологический журнал. – 2004. – Т.25. №1. – С.41–51.
3. Клецина, И.С. От психологии пола – к гендерным исследованиям в психологии / И.С. Клецина // Вопросы психологии. – 2003. – №1. – С.61–78.
4. Медвецкая, Н.М. Психологические аспекты гендерной культуры студентов университета Минск: РУП издательство «Адукацыя і выхаванне» – научно–методический журнал Мин. обр. РБ «Веснік адукацыі» №11/100–2008 С.22–24.
5. Надолинская, Л.Н. Влияние гендерных стереотипов на воспитание и образование / Л.Н. Надолинская // Педагогика. – 2004. – №5. – С.30–35.
6. Словарь гендерных терминов / Под ред. А. А. Денисовой / Региональная общественная организация «Восток—Запад: Женские инновационные проекты». – М: «Информация–XXI век», 2002. – 256 с.

УДК 378.172

РЕАЛИЗАЦИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Л.Т. Орлова

*кандидат педагогических наук
РГУ имени С.А. Есенина
Рязань, Россия*

Аннотация. Для повышения эффективности занятий по физической культуре и спорту в статье рассматриваются педагогические условия реализации игрового метода со студентами,

имеющими незначительные отклонения в состоянии здоровья, в частности: выбор нагрузки, индивидуальный подход, использование педагогических принципов, организация занятий на свежем воздухе, деятельность преподавателя

Ключевые слова: физическая культура и спорт, игровой метод, студент, здоровье, условия

Актуальность. По данным государственных отчетных материалов отмечается, что не менее 60 % учеников имеют отклонения в состоянии здоровья. По медицинским показаниям к этой категории студентов относят обучающихся специальной группы А, Б и подготовительной группы здоровья. На необходимость совершенствования процесса физического воспитания у студентов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья, указывают многие авторы [1, 2, 5, 7]. Несмотря на определенное внимание специалистов, занимающихся исследованием проблем состояния здоровья студентов, на сегодняшний день ощущается дефицит методических разработок по организации проведения занятий с использованием подвижных и спортивных игр со студентами данной категории.

Цель нашей работы: определить педагогические условия реализации игрового метода на практических занятиях по физической культуре и спорту со студентами, имеющими незначительные отклонения в состоянии здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ учебно-методической литературы и собственный практический опыт показывают, что реализация игрового метода на практических занятиях по физической культуре и спорту является одним из эффективных средств физического воспитания.

Рассмотрим условия для организации этого метода со студентами подготовительной и специальной медицинских групп здоровья.

Реализация игрового метода должна основываться согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания вузов» и Примерной программе для вузов по дисциплине «Физическая культура и спорт», где спортивные и подвижные игры относятся к обязательным видам физических упражнений [3,4]. Эффективность данного метода увеличится при проведении игр на свежем воздухе в любое время года. Такие занятия кроме повышения физической подготовленности и функционального состояния оказывают одновременно закаливающее действие, благотворно воздействуют на процессы дыхания, кровообращения, обмен веществ, укрепляют организм и являются профилактическим средством против ангины, гриппа, рецидивов ревматизма, пневмонии, пиелонефрита и других хронических воспалительных заболеваний [6].

Учитывая, что контингент испытуемых довольно разнородный по функциональному состоянию, физической подготовленности, нозологическим формам, эти факты предопределяют трудности при выборе индивидуальной нагрузки. Чтобы занятия приносили положительный результат, необходимо сформировать у студентов активное отношение к физическому воспитанию как средству укрепления здоровья, повышения адаптационных возможностей организма.

Суммарная нагрузка занятий должна полностью зависеть от самочувствия студентов и определяться в ходе занятий. Эти обстоятельства указывают на то, что преподаватели должны осторожно подходить к выбору и дозированию нагрузки при организации игрового метода, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, для повышения качества данных занятий.

Выбор адекватной нагрузки на занятиях по физической культуре и спорту с данными студентами является одним из значимых условий при реализации игрового метода. Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если нагрузка не соответствует уровню функционального состояния и физической подготовленности испытуемых. Специалисты, занимающиеся проблемами состояния здоровья учащейся молодежи, отмечают общие положения по определению нагрузки на занятиях по физической культуре и спорту для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [1,6,7]:

- строго дозированные постепенно возрастающие физические нагрузки;
- ведущая роль аэробной нагрузки;
- определение нагрузки по показателям ЧСС.

На основании данных подходов рекомендуется оптимальный уровень интенсивности занятий у студентов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья при реализации игрового метода:

1. ЧСС 120–140 уд/мин – характеризует тренирующую нагрузку, способствующую увеличению функционального состояния.

2. ЧСС 150–160 уд/мин – характеризует анаэробный обмен, в связи с различным функциональным состоянием испытуемых может быть использован как показатель верхнего предела нагрузки у хорошо подготовленных студентов.

Подбирая нагрузку во время игры, преподаватель должен учитывать, что положительный эффект таких занятий обеспечивается при нагрузке ЧСС 130 – 150 уд/мин. Неадекватность функциональных возможностей организма к предлагаемой физической нагрузке у студентов данной категории необходимо определять по объективным и субъективным признакам: раздражительность, усталость, болезненные ощущения, изменение окраски слизистых и кожных покровов, показателям ЧСС и др.

Игровой метод необходимо внедрять по возможности на каждом занятии в подготовительной, основной или заключительной частях учебных занятий и применять следующие принципы спортивной тренировки: непрерывности, основанной на последовательности в проведении занятий; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания нагрузок. Так же преподаватель должен учитывать физическую подготовленность, функциональное состояние, состав группы, задачи, которые решаются в процессе обучения, место проведения и наличие инвентаря.

Игры в подготовительной части учебного процесса предназначаются для подготовки организма к выполнению основной работы, поэтому их длительность и интенсивность не переходят границы функциональных возможностей организма занимающихся с невысоким пульсовым режимом

100–120 уд/мин. Рекомендуются такие игры, как: «Группа, смирно», «Белые и черные», «Шесть движений», «Рывок за мячом» и другие.

Игры в основной части занятий применяют для решения образовательных задач физического воспитания, продолжительность 15–20 мин. Для развития ловкости рекомендуются: «Сквозь обруч», «Выбей мяч», «Пионербол с двумя мячами», «Снайперы», «Десять передач», «Пустое место» и другие. Для развития быстроты использовать такие игры, как: «Кто быстрее займет круг», «Челночный бег», «Поймай хвост кометы», разнообразные по условиям «Салки», «Третий лишний», эстафеты с элементами бега на короткие дистанции и другие. Для развития прыгучести: «Скачки лягушек», «Пятнашки на одной ноге», «Петушиный бой», «Перемена мест» эстафеты с элементами прыжков и другие. Для развития силы и выносливости: «Борьба за предмет», «Соревнование каракатиц», «Перетягивание каната», «Перетягивание через черту», «Загон мяча», «Гонки на руках», «Гонка с выбыванием», «Бесконечный эстафетный бег» и др.

Характерными задачами игр в заключительной части занятий являются: снижение общего возбуждения сердечно–сосудистой, дыхательной и нервной систем; регуляция эмоционального состояния. Рекомендуются игры с низкой интенсивностью 90–120 уд/мин: «Запрещенное движение», «Удержи палку», «Кто дольше простоит на одной ноге», «Снежный ком» и другие.

Для повышения эмоционального фона преподаватель должен создавать ситуации с внезапным изменением условий (правил), уменьшением (увеличением) размеров площадки, сменой капитанов. Это повышает интерес, волю к победе, воспитывает коллективизм, смелость, настойчивость, физическую подготовленность. Во время проведения игровых занятий преподаватель постоянно должен наблюдать за состоянием здоровья студентов.

Заключение. Организация игрового метода на практических занятиях по физической культуре и спорту со студентами с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, при соблюдении ряда педагогических условий, способствует: укреплению здоровья, повышению эмоционального тонуса, мотивации к занятиям, развитию психофизических качеств, формирования универсальных компетенций, в частности, УК–3 (способность планировать и корректировать работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов), УК–6 (способность оценивать свои ресурсы и их пределы, оптимально их использовать для успешного выполнения порученного задания), УК 7 (способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

Список литературы:

1. Богоева, М.Д. Построение процесса физического воспитания студентов с ограниченными возможностями сердечно–сосудистой системы: Монография / М.Д. Богоева, О.Г. Румба, А.А. Горелов. – Белгород: ИПЦ «Политерра», 2011. – 172 с.

2. Копейкина, Е.Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями дыхательной системы: Монография / Е.Н. Копейкина, О.Г. Румба, А.А. Горелов. –Белгород: Политерра, 2010. –133 с.
3. «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях», приказ РФ от 1994 г. № 777 / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.consultant.ru>
4. «О методических рекомендациях» (Разработка учебных программ по предмету «Физическая культура», письмо Министерства образования РФ от 25.11.11 г. № 19–229/ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lawru.info/dok/2011/11/25/n183590.htm>
5. Орлова, Л.Т. Организация процесса физического воспитания со студентами, имеющими незначительное отклонение в состоянии здоровья / Л.Т. Орлова // Новая наука: проблемы и перспективы: междунаучное издание по итогам междунаучно-практ. конф/в 3 ч. Ч.1–Стерлитамак:РИЦ АМИ,2016.–с 66–68.
6. Прошляков, В.Д. К вопросу о распределении студентов на медицинские группы / В.Д. Прошляков, А.Ю. Лутонин, А.В. Иванов, Г.В. Котова, Г.В. Суслова // Современ. науч.–метод. разработки в физич. воспит. студ., имеющих отклонения в состоянии здоровья: тез. докл. Всерос. науч.–метод. конф. – СПб: ГМУ, 2002. – С. 20–21.
7. Румба, О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: Монография / О.Г. Румба. –Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 460 с.

УДК 796.371

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО– ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

О.В. Пархаева

ст. преподаватель

Г.М. Ильмушкин

доктор педагогических наук, профессор

Димитровградский инженерно–технологический институт – филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования

«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

г. Димитровград, Россия

Аннотация. В работе раскрывается сущностная характеристика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, благодаря этой гимнастике исчезает целый ряд различных заболеваний. У пожилых людей за счет полного насыщения организма кислородом тормозится процесс старения. Человек становится активнее и реже болеет простудными заболеваниями. Органы тела насыщаются кислородом намного сильнее, нежели в обычной жизни, улучшается обмен веществ и кровообращение

Ключевые слова. Дыхательная гимнастика, методика, упражнения, заболевание, нагрузка, восстановление.

Актуальность. Состояние экологии на нашей планете ухудшается с каждым годом. Здорового человека стало очень сложно встретить, иммунитет стариков и детей оставляет желать лучшего. Но это не относится к людям,

которые занимаются дыхательной гимнастикой по системе А.Н. Стрельниковой. Популярной становится комплекс дыхательной гимнастики и для восстановления звукового диапазона голоса у профессиональных певцов. **Целью исследования** является изучение оздоровительной системы А.Н. Стрельниковой.

Задачи исследования:

- дать общую характеристику методики А. Н. Стрельниковой;
- определить положительные показания рассматриваемой методики;
- выявить противопоказания дыхательной гимнастики;
- дать практические рекомендации по применению данной методики.

Результаты исследования и их обсуждение. Современная медицина давно доказала, что полноценное насыщение организма кислородом способно избавить человека от лишнего веса и помочь справиться с некоторыми серьёзными заболеваниями. Многие люди считают, что человека изначально нужно научить грамотно говорить, мыслить, писать и читать. Однако, не менее важно уметь правильно дышать. Отсутствие этого навыка приводит к возникновению множества болезней. На основе особенностей человеческого организма разработаны различные методики здорового образа жизни и излечения от недугов.

«Будете заботиться о своём дыхании, проживёте долго и счастливо», – сказал индийский мудрец. Чтобы проверить этот тезис, следует, прежде всего, обратиться к дыхательной гимнастике А. Н. Стрельниковой [2]. Автор теории Александра Николаевна Стрельникова не имела медицинского образования, но совершенно случайно заметила, что дыхательные упражнения замечательно снимают приступы удушья. Данный метод помогает при бронхиальной астме, бронхите, гайморите, гриппе, гипертонии, аритмии, остеохондрозе. То есть, при заболеваниях, связанных с затруднением дыхания.

Врачи знают много случаев, когда после операции у человека не осуществляется дыхание через нос. Это происходит из-за того, что создались особые условно рефлекторные связи. Чтобы восстановить привычное дыхание, следует долго заниматься. В этом случае эффективным является методика А.Н. Стрельниковой. В то же время многие считают данную дыхательную гимнастику парадоксальной, поскольку при её выполнении грудная клетка не расширяется, а, наоборот, сжимается. В настоящее время врачи и специалисты различных областей не пришли к единому мнению о пользе или вреде этого метода. Одна часть считает, что это настоящая панацея от самых различных заболеваний, другие же пользу не признают.

Изначально дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой использовалась для восстановления певческого голоса и с этим она прекрасно справлялась. В дальнейшем стали замечать позитивные изменения в результате проведения данной гимнастики в других аспектах здоровья, что предопределило скрытые возможности дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой для лечения многих болезней.

Впоследствии данная гимнастика приобрела необычайную популярность в стране и признана медицинской общественностью, а, в свою очередь, А. Н. Стрельниковой вручили авторское право за разработанную методику.

Главной особенностью дыхательной гимнастики является особая техника дыхания – энергичный вдох и пассивный выдох. Воздух должен вдыхаться носом быстро и шумно, а выдыхать нужно через полуоткрытый рот, стараясь вовсе не напрягаться. Важным моментом техники считается то, что все движения гимнастики должны выполняться вместе с выдохами. При такой стратегии мышцы становятся выносливее и укрепляются быстрее. Как и многие другие виды гимнастик, все движения проходят под счёт в одном темпе, спокойно, но энергично [2].

Движения – вдохи воздуха должны проходить кратными сериями (например, от 4 до 32 раз). А между такими сериями упражнений делаются короткие паузы – примерно от 3 до 5 секунд, для небольшого отдыха.

Полный комплекс гимнастики Стрельниковой состоит из более, чем десятка разных упражнений, но главными считаются только некоторые из них.

Дыхательная гимнастика создана Александрой Николаевной Стрельниковой в 1930–1940 годах. Она была певицей, и в какой-то момент потеряла голос. Комплекс упражнений разрабатывался ею для восстановления певческих способностей. Пение является одним из наиболее сложных функций дыхания, поэтому гимнастика, предназначенная для восстановления способностей петь, вполне может быть успешно применена и в излечении целого ряда болезней.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой – уникальный комплекс, в котором акцент делается на коротком, резком вдохе носом. Также используются движения, которые сжимают грудную клетку. В результате происходит резкий ответ организма, нуждающегося в кислороде. Из-за того что упражнения выполняются именно так, внутренние ткани организма насыщаются кислородом. Также раздражаются рецепторы на слизистой оболочке носа, что, в свою очередь, позволяет связаться практически со всеми органами. Поэтому предложенная методика имеет широкий диапазон действий, положительно влияя на многие системы нашего организма.

Форсированный вдох через нос способствует очищению дыхательных путей от слизи и улучшает отхаркивание (по-видимому, благодаря усилению кровообращения в верхних дыхательных путях) и одновременно снижает давление в легких, вслед за этим несколько снижается давление в обоих кругах кровообращения и усиливается приток венозной крови к сердцу.

В действительности, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой не имеет противопоказаний, если правильно ей заниматься. Однако каждого из нас что-то беспокоит, а иногда мы страдаем от каких-то недугов. Поэтому к этой гимнастике, как и к любому воздействию на организм, нужно относиться с осторожностью. Выясним, какие показания и противопоказания могут принести пользу и вред.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой не запрещена во время нормально проходящей беременности. Чаще всего она используется как профилактическая методика от респираторных заболеваний, в особенности у детей. При правильном подходе, она способна излечить астму у детей, с этой болезнью она справляется лучше всего.

По утверждению многих активных последователей А. Н. Стрельниковой, гимнастика эффективно помогает при следующих заболеваниях:

- дыхательных путей;
- сердца и сосудов;
- опорно–двигательного аппарата и нервной системы;
- мочеполовой системы;
- пищеварения; щитовидной железы;
- аллергиях; вирусах; ожирении; храпе; искривлении носовой перегородки; сахарном диабете; анемии; никотиновой зависимости; заикании.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой предназначена как для лечения заболеваний разного рода, так и для профилактики. Многие учёные и врачи отмечают неоспоримую пользу, которую способны принести дыхательные упражнения. В частности, отмечаются такие положительные явления, как:

- восстановление функций органов;
- включение всех мышц тела в работу;
- увеличение объёма лёгких;
- тренировка дыхательного аппарата;
- преодоление стресса;
- снижение избыточного веса;
- профилактика астмы, ринита, бронхита, хронических заболеваний лёгких и бронхов.

После первых упражнений объём вдоха пациентов увеличивается на 15–20%, при регулярных же занятиях он возрастает в несколько раз. Благодаря этой гимнастике исчезает целый ряд различных заболеваний. У пожилых людей за счет полного насыщения организма кислородом тормозится процесс старения. Человек становится активнее и реже болеет простудными заболеваниями. Нет возрастных ограничений, и пользоваться методикой разрешено с 2–3 летнего возраста и до старости. Что дает дыхательная гимнастика: повышаются защитные силы человека; оптимизируется вещественный обмен; становится легче дышать; устраняются негативные итоги инфарктов и инсультов, лучше работает сердце и сосуды; стимулируется обращение крови; рассасываются воспаления; улучшается состояние, присущее вегетососудистой дистонии; скорее восстанавливаются силы после перенесенных заболеваний; легче переносятся стрессовые ситуации, неврозы и исчезает усталость; оказывается помощь при бронхитах и легочных воспалениях, насморке, тонзиллитах, инфекциях вирусного происхождения и прочее; гимнастика помогает при гинекологических заболеваниях, половых дисфункциях у мужчин, головных болях, зависимости от табака, ожирении и многое другое.

С целью систематического использования дыхательных упражнений необходимо включать упражнения из дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятиях. Применение комплекса, состоящего из элементов гимнастики Стрельниковой, во время физкультурных занятий со студентами ДИТИ НИЯУ МИФИ позволило укрепить у них иммунную систему, способствовало профилактике различного рода заболеваний, позволило студентам успешно самореализовываться как в социальной, так и в профессиональной деятельности.

Выполняя данную дыхательную гимнастику, важно придерживаться ее главных принципов, которые заключаются в следующем:

- предстоит научиться «принюхиваться», то есть активной, энергичной и резко вдыхать носом;

- вдох должен быть произвольным, для него не нужно прилагать никаких усилий, а лучше всего – выдохнуть через рот, и сделать выдох неотъемлемой частью вдоха.

- чтобы правильно выполнить комплекс упражнений, нужно постоянно считать и держать ритм;

- движение необходимо выполнять одновременно со вздохом;

- число выполняемых манипуляций должно быть кратно 4–м.;

Это основано на том, что при реализации упражнений, припадающих на счет 3 и 5, человеку приходится прилагать существенные усилия.

- методика эффективна только тогда, когда человек приступает к ней, находясь в бодром и позитивном состоянии;

- в случае необходимости, упражнения допустимо выполнять, занимаясь спортом или лежа на больничной койке;

- желательно заниматься два раза в сутки, в утреннее и вечернее время.

Стоит заметить, что частота тренировок может быть и большей, это зависит от сложности физического или эмоционального состояния;

- гимнастику лучше не делать непосредственно перед сном, до еды или сразу после нее.

Основные упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Два главных упражнения наклон и одновременно резкий вдох, сведение рук перед грудью и активный, шумный вдох. О выдохе вообще не стоит думать. Он происходит плавно, мягко, тихо во время расслабления. Обычно же мы делаем все наоборот: наклоняясь, выдыхаем, а поднимаясь, вдыхаем. Движением помогаем дыханию.

У Стрельниковой мышцы рук и груди не помогают мышцам, участвующим в дыхании, и тем приходится работать в усиленном режиме. В результате они крепнут, при этом активизируется газообмен, и организм ускоренно насыщается кислородом, что благотворно сказывается на общем состоянии.

Если же страдаете хроническими заболеваниями, стоит очень осторожно заниматься дыхательными упражнениями. На начальном этапе интенсивность

занятий должна быть минимальной, а, впоследствии – возрастать. Важно плавно увеличивать нагрузку, чтобы выйти на хороший темп без вреда для здоровья. Главное помнить, что неправильно выполненные упражнения могут принести не пользу, а вред. Кроме того, в начале занятия стоит чаще отдыхать в перерывах между подходами. Когда организм ещё не привык, ему сложно справиться с возросшими нагрузками и результатами глубокого активного дыхания.

Несмотря на большинство позитивных отзывов от применения на себе дыхательной гимнастики, существуют и негативные примеры её применения. Конечно, чаще всего вред от гимнастики бывает у людей, чей организм не переносит дыхательных напряжений или имеет индивидуальную непереносимость к технике дыхания. В некоторых негативных случаях её применения, люди не ознакомились с противопоказаниями, занимаясь гимнастикой, нанесли себе некоторый вред. То есть, несмотря на свою эффективность в лечении многих заболеваний, дыхательная гимнастика имеет противопоказания: тяжелые заболевания любых систем и органов; во время лихорадки и высокой температуры; различные кровотечения. Более обстоятельно многие аспекты по данной методике А.Н. Стрельниковой изложены в публикациях [1–5].

Выводы. Таким образом, достоинства гимнастики А.Н. Стрельниковой, как самостоятельного метода оздоровления и избавления от болезней, состоит в общем положительном воздействии на организм. Органы тела насыщаются кислородом намного сильнее, нежели в обычной жизни, улучшается обмен веществ и кровообращение. Чтобы гимнастика не нанесла вред, перед занятиями лучше всего проконсультироваться с лечащим врачом. Только он знает особенности вашего организма и может однозначно ответить, стоит ли пробовать вам этот метод оздоровления. В любом случае, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой принесла много пользы людям с различными заболеваниями по всему миру, поэтому многие применяют её как эффективное оздоровительное средство. Во Франции ее признали одной из наиболее эффективных и перспективных и назвали русской национальной гимнастикой.

Список литературы:

1. Зубко, И.Л. О правильном дыхании / И.Л. Зубко // Логопед. 2007. С.114–119.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой: Интернет–ресурс / Режим доступа : <http://pererojdenie.info/praktiki/kompleks-uprazhnenij-dyxatelnoj-gimnastiki-strelnikovoj.html>
3. Курбатов, А.В. Культура дыхания: комплексы упражнений / А.В. Курбатов, Л.А. Курбатова. – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с.
4. Нурмухаметова, Л.Р. Дыхательная гимнастика в детском саду / Л.Р. Нурмухаметова // Логопед №3. – 2008. – С. 116–119.
5. Чекулаева, Л.В. Теоретико–методологический аспект проблемы формирования здорового образа жизни студентов: метод. указ. для студентов нефизкультурных вузов / сост. Л.В. Чекулаева, Л.И. Костюнина. – Ульяновск: УлГТУ, 2010. – 62 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ УЛЬЯНОВСКОГО ГВАРДЕЙСКОГО СУВОРОВСКОГО ВОЕННОГО УЧИЛИЩА И УЧАЩИХСЯ ШКОЛ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА

А.Ф. Прохорова
аспирант

Л.Р. Федулова

Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова

А.А.Егоров

руководитель отдельной дисциплины (Физическая культура)

Ульяновское гвардейское суворовское военное училище

Ульяновск, Россия

Аннотация. В данной статье проведен сравнительный анализ нормативов по физической культуре для обучающихся в довузовских образовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации (далее ДОО МО РФ) и учреждений общего образования. Также, был проведен анализ результатов исследования уровня физической подготовленности у воспитанников Ульяновского гвардейского суворовского военного училища (далее УГСВУ) и обучающихся кадетских классов школы №66 и Мариинской гимназии №3 г. Ульяновска.

Ключевые слова. Физическая подготовленность, обучающиеся, воспитанники, довузовские образовательные организации, нормативы по физической культуре.

Актуальность. Физическая подготовленность является одним из показателей, отражающих качество физического здоровья и уровень двигательной активности подрастающего поколения [1]. Физическая подготовка в ДОО МО РФ является одной из главных направлений подготовки юных защитников Отечества [3]. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности учебно–воспитательного процесса по физической культуре на основе оптимального выбора средств и методов обучения и развития ведущих физических качеств.

Цель исследования. Провести сравнительный анализ нормативов по физической культуре для воспитанников УГСВУ и школьников, выявить уровень физической подготовленности учащихся различных типов образовательных учреждений г. Ульяновска.

Методы и организация исследования. Педагогическое исследование было организовано на базе УГСВУ, МБОУ СОШ №66 МБОУ, Мариинской гимназии №3, в период с сентября по ноябрь 2019 г. Всего было обследовано 154 обучающихся 5 класса. Из них 80 человек – воспитанники УГСВУ, 37 человек – обучающиеся МБОУ СОШ №66 и 37 человек – обучающиеся МБОУ Мариинской гимназии №3. Методы исследования: изучение научно–методической литературы, методы теоретического анализа (сравнение, логическое обобщение); педагогический эксперимент; тестирование физической подготовленности; статистический метод – сбор количественных

данных и дальнейшее их исследование, получение количественных характеристик с целью дальнейшего выявления общих закономерностей и устранение случайных незначительных отклонений.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценивая режим жизни воспитанников, отметим, что физическая подготовка в ДОО МО РФ организована в соответствии с наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно–морских, военно–музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации (далее НФП для СВУ и КК). В недельном цикле на физическую подготовку отводится: 3 учебных часа по физической культуре; ежедневно, кроме выходных и праздничных дней проводится утренняя физическая зарядка; 2 часа в неделю – спортивно–массовая работа; 5 раз в неделю проводятся учебно–тренировочные занятия по избранным видам спорта (для суворовцев, посещающих учебно–тренировочные занятия по видам спорта, для членов сборных команд по видам спорта) [1].

При сравнительном анализе нормативов по физической культуре выявлены различия в уровне требований для обучающихся школ, предусмотренные рабочей программой В.И. Ляха и А.А. Зданевича и нормативов для воспитанников ДОО МО РФ, соответствующие НФП для СВУ и КК [2, 3].

Для школьников 5 класса при контроле физического качества «быстрота» предусмотрены тестовые упражнения – бег на 30м, на 60 м, челночный бег 3x10 м. При этом для воспитанников ДОО МО РФ не предусмотрено выполнение норматива в беге на 30 м, но имеется норматив «Челночный бег 10x10м». Если сравнивать показатели выполнения упражнения «Челночный бег 6x10 метров», то можно заметить небольшую разницу, при этом для воспитанников ДОО МО РФ требования выше. К примеру, на оценку «удовлетворительно» школьникам необходимо пробежать дистанцию 6x10 метров за 11,3 с, а воспитанникам ДОО МО РФ, соответственно, за 11,0 с (табл.1)

Таблица 1 – Сравнение нормативов в упражнении «Бег 60 м» для обучающихся школ и воспитанников ДОО МО РФ.

Оценка	Нормативы в упражнении «Бег 60 м» для обучающихся 5 класса	
	Для школьников (с)	Для воспитанников ДОО МО РФ (с)
5	10,2	10,0
4	10,5	10,5
3	11,3	11,0

Силовые качества оцениваются следующими нормативами: «Прыжок в длину с места», «Подтягивание на перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине» и, или, «Подъем туловища из положения лежа на спине. Нормативы для данных упражнений сильно разнятся. К примеру, упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» для обучающихся в школах на оценку «отлично» нужно

выполнить 17 раз, а воспитанникам ДОО МО РФ 22 раза. Упражнение «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине» / «Подъем туловища из положения лежа на спине» на оценку «удовлетворительно» школьникам необходимо выполнить 20 раз, а воспитанникам ДОО МО РФ, соответственно, 28 раз (табл.2).

Таблица 2 – Сравнение нормативов в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине» для обучающихся школ и воспитанников ДОО МО РФ

Оценка	Нормативы в упражнении для обучающихся 5 класса			
	«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»		«Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине» за 1 мин.	
	Для школьников	Для воспитанников ДОО (раз)	Для школьников	Для воспитанников ДОО (раз)
5	17	22	35	36
4	12	15	30	32
3	7	8	20	28

При рассмотрении нормативов выполнения тестовых упражнений можно прийти к выводу, требования к воспитанникам ДОО МО РФ гораздо выше, чем к школьникам, за исключением упражнения «Прыжок в длину с места», где, к примеру, для школьников в 5 классе на оценку «отлично» необходимо показать результат 195 см, а для воспитанников ДОО МО РФ – 170 см (табл.3).

Таблица 3– Сравнение нормативов в упражнении «Прыжок в длину с места» для обучающихся школ и воспитанников ДОО МО РФ

Оценка	Нормативы в упражнении «Прыжок в длину с места» для обучающихся 5 класса	
	Для школьников (см)	Для воспитанников ДОО (см)
5	195	170
4	160	160
3	140	140

Выполнение упражнения «Прыжки на скакалке» для школьников предусмотрено за 15 секунд, а у воспитанников ДОО МО РФ за 1 минуту. Также отличительной особенностью является наличие у воспитанников ДОО МО РФ норматива «Прыжок в длину с разбега».

Для сравнительного анализа физической подготовленности школьников и воспитанников были отобраны следующие тестовые упражнения: «Прыжок в длину с места», «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине», «Подтягивание на перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Челночный бег 3х10м», «Бег на 60 м»; «Упражнение на гибкость».

Полученные нами данные по анализу уровня физической подготовленности обучающихся отображены в табл. 4.

Таблица 4 – Средние значения результатов выполнения нормативов по физической культуре воспитанников УГСВУ и обучающихся школ г. Ульяновска ($X \pm m$)

Нормативы по физической культуре	Результаты		
	воспитанников УГСВУ	обучающихся Мариинской гимназии	обучающихся школы №66
Прыжок в длину с места (см)	168,0±1,78	162,3±2,48	155,1±2,35
Челночный бег 3 по 10м (с)	8,2±0,05	10,9±0,16	–
Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине (раз/мин)	38,6±0,66	48,3±1,5	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20,4±0,98	–	12,9±1,16
Бег на 60 м (с)	10,4±0,06	–	11,1±0,16
Упражнение на гибкость (см)	6,2±0,59	2,9±0,5	
Подтягивание на перекладине (раз)	3,6±0,4	–	3,0±0,48

Как видно из представленной таблицы, воспитанники УГСВУ показывают более высокие результаты по физической подготовленности, чем обучающиеся школ г. Ульяновск, за исключением упражнения для развития мышц брюшного пресса «Наклоны вперед из положения лежа на спине». В соответствии с НФП для СВУ и КК техника выполнения значительно отличается от техники выполнения данного упражнения у школьников. При выполнении упражнения, а именно при поднимании туловища вперед для воспитанников ДОО МО РФ разрешается незначительное сгибание ног, когда школьникам разрешается выполнять упражнение с согнутыми ногами. Данный факт не позволяет адекватно анализировать полученные результаты в данном упражнении.

При рассмотрении упражнений оценки силовых качеств выявлены достоверные различия в полученных результатах. Так, в упражнении «Прыжок в длину с места» среднее значение полученных результатов у воспитанников УГСВУ выше чем у обучающихся Мариинской гимназии на 5,7 см, и выше чем у обучающихся школы №66 на 12,9 см. В упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» среднее значение у воспитанников УГСВУ выше чем у обучающихся школы №66 на 7,5 раз. В упражнении «Подтягивание на перекладине» среднее значение результатов у воспитанников УГСВУ немного выше, чем у обучающихся школы №66 на 0,6 раз ($P > 0,05$). В беге на 60 м средние значения результатов у воспитанников УГСВУ выше, чем у обучающихся школы №66 на 0,7 с. В упражнении «Челночный бег 3x10 м» показатели у воспитанников лучше на 2,7 с, чем у обучающихся Мариинской гимназии. В упражнении на гибкость средние значения результатов у

воспитанников УГСВУ почти в два раза выше, чем у обучающихся школы №66 на 3,3 см.

Заключение. Полученные данные свидетельствуют о высокой физической подготовленности воспитанников 5 класса УГСВУ, по сравнению с обучающимися школ г. Ульяновска. Данный факт характеризует высокую степень готовности воспитанников к обучению в суворовском училище и овладению всеми необходимыми навыками и умениями военно-профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Костюнина, Л.И. Теоретико-методические подходы к организации физического воспитания в суворовских, кадетских, нахимовских училищах / Л.И. Костюнина, А.Ф. Прохорова // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. – 2018. – С. 60–65.
2. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. / В.И. Лях, А.А. Зданевич : Изд.– во "Просвещение". – М. 2011. – 56 с.
3. Приказ от 30 октября 2004 г. № 352 «Об утверждении наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации».

УДК 377.031

ДИНАМИКА УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ ЛИЦЕЯ МЧС В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПРОЕКТА МО РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

В.Н. Старченко

кандидат педагогических наук, доцент

Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины

Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье показана динамика успеваемости учащихся Лицея МЧС в условиях реализации экспериментального проекта по определению эффективности экспериментальной модели организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе. Установлено, что как на начало учебного года, так и на его конец статистически значимой разницы в показателях успеваемости лицеистов экспериментальной и контрольной групп не обнаружено. Отмечена положительная статистически значимая динамика показателей успеваемости в обеих группах.

Ключевые слова. Успеваемость, учащиеся, лицей, юные волейболисты, образовательный процесс.

Актуальность. В 2018–2019 учебном году в Лицее МЧС реализовывался экспериментальный проект Министерства образования Республики Беларусь «Апробация экспериментальной модели организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе в государственном учреждении образования «Специализированный лицей при Университете гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики

Беларусь»» [1]. Его целью является определение эффективности экспериментальной модели организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе, рационально сочетающего обучение, воспитание и учебно–тренировочный процесс по видам спорта.

Экспериментальный учебный план, реализуемый в специализированном по спорту классе, предусматривает сокращение учебных часов на некоторые предметы, что делает актуальным вопрос о том, не повлияет ли это отрицательно на успеваемость лицеистов.

Цель исследования состояла в определении динамики успеваемости учащихся экспериментальной группы (юные волейболисты) по отношению к динамике успеваемости контрольной группы. В процессе исследования использовались методы экспертной оценки и математической статистики [2].

Результаты исследования и их обсуждение. В начале и конце 2018–2019 учебного года был измерен уровень учебных достижений лицеистов по всем учебным предметам. Обобщенный уровень учебной успеваемости выводился как медиана показателей успеваемости по всем учебным предметам. Аналогичным образом определялся обобщенный уровень учебной успеваемости лицеистов по приоритетным предметам (отмечены звездочкой) к коим были отнесены те, по которым экспериментальный учебный план предусматривал сокращение часов на изучение.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня учебных достижений учащихся по учебным предметам (1–я четверть 2018–19 уч. года)

Группы	Учебные предметы (приоритетные помечены знаком *)														Медиана	
	Бел. язык	Бел. л–ра	Русск. язык	Русск. л–ра	Иностр. язык *	Математика *	Информатика	Всемир. история	География *	Биология	Физика *	Химия *	Физкультура *	Труд. обучение	По всем уч. предметам	По приорит. предметам *
ЭГ (Ме)	7	8	5	8	6	5	7	6	7	7	6	6	6	8	6,5	6
КГ (Ме)	5	7	6	9	6	5,5	6	8	6	6,5	6	6,5	8	8	6,5	6,25
Результаты проверки нулевой статистической гипотезы об отсутствии статистически значимой разницы между показателями успеваемости учащихся экспериментальной и контрольной групп с помощью непараметрического критерия Манна–Уитни																
p–level =													0,02		0,86	0,74
Статистическая разница													есть		нет	нет

Результаты исследования уровня учебных достижений учащихся ЭГ и КГ по учебным предметам в 1–й четверти 2018–2019 учебного года представлены в табл. 1. В экспериментальной группе (1 курс, 3 взвод, специализированный по спорту класс) на начало 2018/ 2019 учебного года обучалось 20 человек. По окончании 1–й четверти 2018/ 2019 учебного года обучалось – 19 человек. Один учащийся выбыл по собственному желанию, все оставшиеся аттестованы.

В контрольной группе (1 курс, 1 взвод) на начало 2018/2019 учебного года обучалось 20 человек. По окончании 1-й четверти 2018/2019 учебного года – 20 человек. Никто не выбыл, все аттестованы.

Отметим, что при поступлении в Лицей МЧС средний балл учащихся экспериментальной группы составил 7,04, а контрольной – 7,38. Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии статистически значимой разницы между этими показателями с помощью непараметрического критерия Манна–Уитни показала ее справедливость (p -level = 0,99). Это означает, что статистически значимой разницы в уровнях учебной подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп не обнаружено.

Медиана четвертных отметок полученных учащимися в первой четверти 2018–2019 учебного года по предмету «Физическая культура и здоровье» в экспериментальной группе составила 6, а в контрольной – 8. Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии статистически значимой разницы между этими показателями успеваемости учащихся ЭГ и КГ с помощью непараметрического критерия Манна–Уитни показала ее ошибочность. Это означает, что успеваемость учащихся ЭГ по предмету «ФК и З» статистически значимо хуже, чем в КГ (p -level = 0,018).

Медиана четвертных отметок полученных учащимися в первой четверти 2018–2019 учебного года по всем учебным предметам в экспериментальной группе составила 6,5, а в контрольной – 6,5. Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии статистически значимой разницы между этими показателями успеваемости учащихся экспериментальной и контрольной групп с помощью непараметрического критерия Манна–Уитни показала ее справедливость. Это означает, что статистически значимой разницы в уровнях успеваемости учащихся экспериментальной и контрольной групп нет (p -level = 0,86).

Аналогичная ситуация и с успеваемостью по приоритетным предметам. Медиана четвертных отметок полученных учащимися в первой четверти 2018–2019 учебного года по приоритетным учебным предметам в экспериментальной группе составила 6, а в контрольной – 6,25. Статистически значимой разницы в уровнях успеваемости учащихся экспериментальной и контрольной групп по приоритетным предметам не выявлено (p -level = 0,74).

Таким образом, можно заключить, что на начало эксперимента (1-я четверть 2018–2019 учебного года) статистически значимой разницы в уровнях успеваемости учащихся экспериментальной и контрольной групп как в целом по всем учебным предметам, так и по приоритетным предметам не выявлено.

Результаты исследования уровня учебных достижений учащихся ЭГ и КГ по учебным предметам в 4-й четверти 2018–2019 учебного года представлены в табл. 2.

Медиана четвертных отметок полученных учащимися в четвертой четверти 2018–2019 учебного года по предмету «Физическая культура и здоровье» в экспериментальной группе составила 9, а в контрольной – 9.

Таблица 2 – Результаты исследования уровня учебных достижений учащихся по учебным предметам (4–я четверть 2018–19 уч. года)

Группы	Учебные предметы (приоритетные помечены знаком *)														Медиана		
	Бел. язык	Бел. л-ра	Русск. язык	Русск. л-ра	Иностр. язык *	Математика *	Информатика	Ист. Беларуси	Всем. история	География *	Биология	Физика *	Химия *	Физкультура *	Труд. обучение	По всем уч. предметам	По приорит. предметам *
ЭГ (Ме)	6	8	5	8	7	5	7	6	6	7,5	7	6	7	9	9	7	6,5
КГ (Ме)	5,5	7	5,5	8	7	6	6,5	7,5	8	7	7	6	6,5	9	9	7	6,5
Результаты проверки нулевой статистической гипотезы об отсутствии статистически значимой разницы между показателями успеваемости учащихся экспериментальной и контрольной групп с помощью непараметрического критерия Манна–Уитни																	
p-level =														0,12		0,51	0,65
Статистическая разница														нет		нет	нет

Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии статистически значимой разницы между этими показателями успеваемости учащихся ЭГ и КГ с помощью непараметрического критерия Манна–Уитни показала ее справедливость. Это означает, что успеваемость учащихся ЭГ и КГ по предмету «ФК и З» статистически значимо не отличается ($p\text{-level} = 0,12$).

Медиана четвертных отметок полученных учащимися в четвертой четверти 2018–2019 учебного года по всем учебным предметам в экспериментальной группе составила 7, а в контрольной – 7. Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии статистически значимой разницы между этими показателями успеваемости учащихся экспериментальной и контрольной групп с помощью непараметрического критерия Манна–Уитни показала ее справедливость. Это означает, что статистически значимой разницы в уровнях успеваемости учащихся экспериментальной и контрольной групп нет ($p\text{-level} = 0,51$).

Аналогичная ситуация и с успеваемостью по приоритетным предметам. Медиана четвертных отметок полученных учащимися в первой четверти 2018–2019 учебного года по приоритетным учебным предметам в экспериментальной группе составила 6,25, а в контрольной – 6,25. Статистически значимой разницы в уровнях успеваемости учащихся экспериментальной и контрольной групп по приоритетным предметам не выявлено ($p\text{-level} = 0,65$).

Таким образом, можно заключить, что по окончании 2018–2019 учебного года статистически значимой разницы в уровнях успеваемости учащихся экспериментальной и контрольной групп как в целом по всем учебным предметам, так и по приоритетным предметам не выявлено.

Динамика показателей успеваемости учащихся экспериментальной группы, как по всем учебным предметам, так и по предметам приоритетным в 2018–2019 учебном году показана на рис.1.

Таким образом, по всем учебным предметам в ЭГ и КГ нет снижения показателей успеваемости. Исключение составляют только белорусский язык в

ЭГ и русский язык в КГ, где наблюдается некоторое снижение успеваемости (с 7 баллов до 6 по белорусскому языку и с 6 до 5,5 баллов по русскому языку).

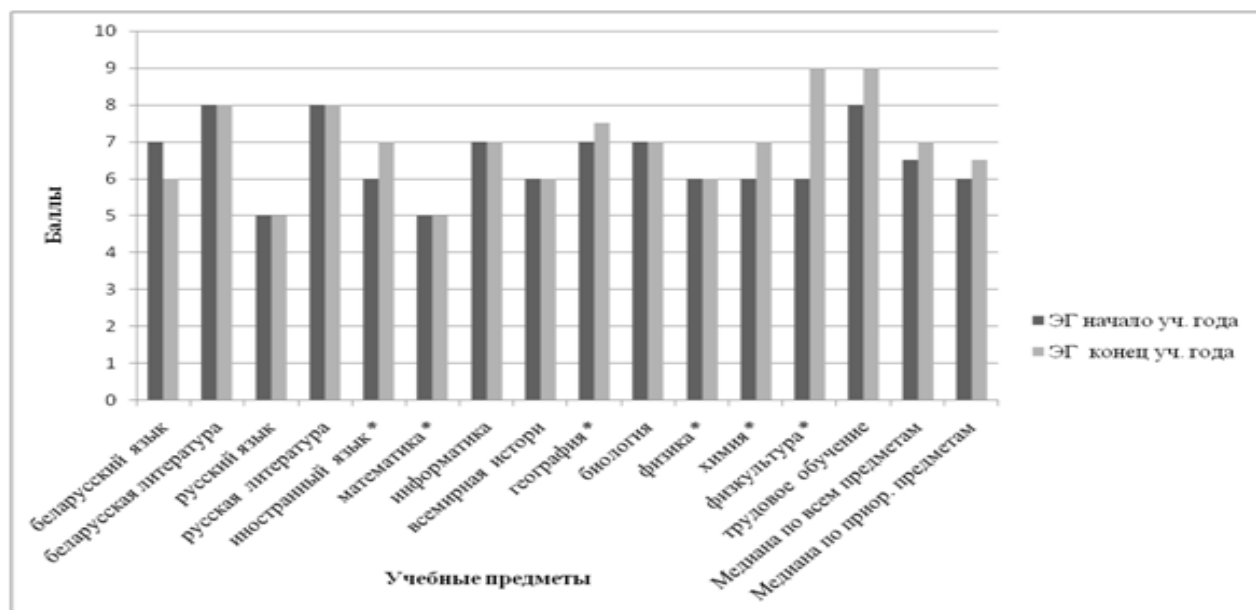


Рисунок 1 – Динамика успеваемости лицеистов ЭГ в 2018-2019 учебном году

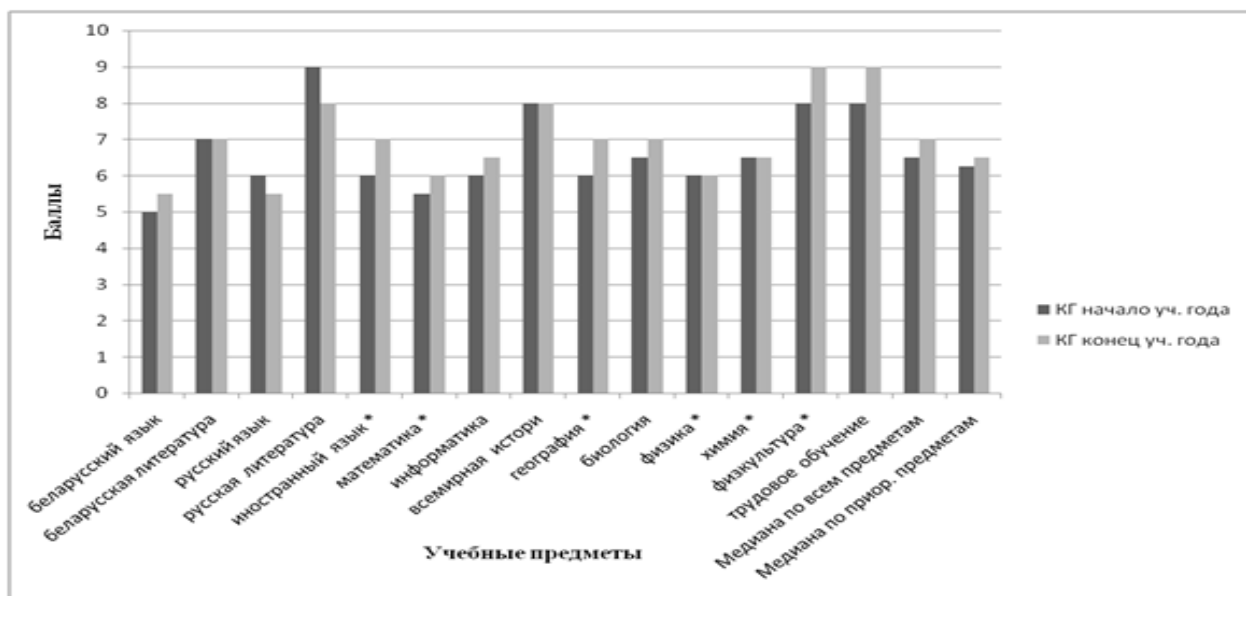


Рисунок 2 – Динамика успеваемости лицеистов КГ в 2018–2019 учебном году

При этом медиана показателей успеваемости по всем учебным предметам в 2018–2019 учебном году увеличилась с 6,5 до 7 баллов как в ЭГ, так и в КГ. А медиана показателей успеваемости по приоритетным учебным предметам в 2018–2019 учебном году увеличилась с 6 до 6,5 баллов в ЭГ и с 6,5 до 7 баллов в КГ.

Таблица 3 – Результаты проверки статистических гипотез о достоверности приростов показателей успеваемости лицеистов ЭГ и КГ в 2018–2019 уч. году (критерий Уилкоксона)

Группы	Успеваемость по всем предметам (Me)		p-level	Статистическая разница	Успеваемость по приоритетным предметам (Me)		p-level	Статистическая разница
	Начало уч. года	Конец уч. года			Начало уч. года	Конец уч. года		
ЭГ	6,5	7	0,018	есть	6	6,5	0,007	есть
КГ	6,5	7	0,008	есть	6,5	7	0,018	есть

Результаты проверки статистических гипотез о достоверности приростов показателей успеваемости лицеистов ЭГ и КГ в 2018–2019 учебном году (критерий Уилкоксона) представлены в табл. 3. При проверке гипотез использовался непараметрический критерий Уилкоксона.

Заключение. Поскольку в 2018–19 учебном году наблюдался статистически достоверный прирост показателей учебной успеваемости как в ЭГ, так и в КГ, то этот факт свидетельствует о благоприятном ходе экспериментального проекта по определению эффективности экспериментальной модели организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе. Во всяком случае, внесенные в экспериментальный учебный план изменения (сокращение учебных часов на отдельные предметы) не оказали отрицательного влияния на показатели успеваемости юных волейболистов. Их успеваемость статистически значимо не отличается от успеваемости лицеистов контрольной группы.

Кроме того в 2018–19 учебном году учащиеся ЭГ активно и успешно участвовали в олимпиадной деятельности и завоевали 11 дипломов на предметных олимпиадах республиканского и областного уровней. Таким образом, можно сделать вывод о том, что осуществление образовательного процесса в Лицее МЧС по экспериментальному учебному плану в целом положительно сказывается на успеваемости юных волейболистов.

Список литературы:

1. Старченко, В.Н. Модель организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе лицея при университете гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь / В.Н. Старченко, Т.П. Рябкова // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа – университет – предприятие» [Электронный ресурс] : XII международная научно-методическая конференция. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 785–788.
2. Старчанка, У.М. Спартыўная метралогія: вучэбны дапаможнік / У.М. Старчанка : М-ва адукацыі Рэспублікі Беларусь, ГДУ імя Ф.Скарыны. – Гомель, – 2017. – 282 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШАХМАТИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д.И. Хегай

*мастер спорта по шахматам, чемпион России среди студентов
МБУ «СШ «Вертикаль»*

Л.И. Вериго

*кандидат медицинских наук, доцент
Сибирский федеральный университет
Красноярск, Россия*

Аннотация. Данная работа посвящена изучению состояния кардиореспираторной системы подростков 13–14 лет, занимающихся в спортивной шахматной школе «Вертикаль» г. Красноярск. Исследование включало определение параметров кардиореспираторной системы в состоянии покоя, в тренировочном и соревновательном периодах, а также в финале соревнований.

Ключевые слова. Шахматы, тренировочный, предсоревновательный и соревновательный периоды, кардиореспираторная система.

Актуальность. Занятия шахматами, по мнению О.А. Еник, это эффективное средство умственного развития детей и подростков, способствующее формированию наглядно–образного мышления, логического мышления, воспитывающее усидчивость, внимательность, вдумчивость и целеустремленность [3]. В процессе обучения и занятий шахматами не только тренируется оперативная и пространственная память, но и развивается креативное мышление [2;4]. Данный возрастной период (13–14 лет) характеризуется бурным и асинхронным развитием всех систем организма. Наибольшие темпы роста касаются опорно–двигательного аппарата, но, как отмечают многие исследователи, сердечно–сосудистая система не всегда успевает за темпами роста антропометрических показателей [1, 5, 6].

Цель исследования: определить изменения функционального состояния шахматистов 13–14 лет по протяжении соревновательного периода.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие подростки 13–14 лет (всего 30 человека), занимающиеся в шахматной спортивной школе «Вертикаль», проживающие в г. Красноярск. Состояние здоровья детей оценивалось во время проведения соревнований медицинским работником, а также подтверждалось медицинскими картами.

По составленному плану исследования, у подростков в межсоревновательный период (каникулы) и перед тренировками трехкратно проводились измерения состояния показателей кардиореспираторной системы: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД) и частота дыхательных движений (ЧДД). Изучение этих параметров у детей данной возрастной группы в покое показало, что у всех участников вне

соревновательной деятельности и тренировочного процесса все показатели находятся в пределах возрастной нормы.

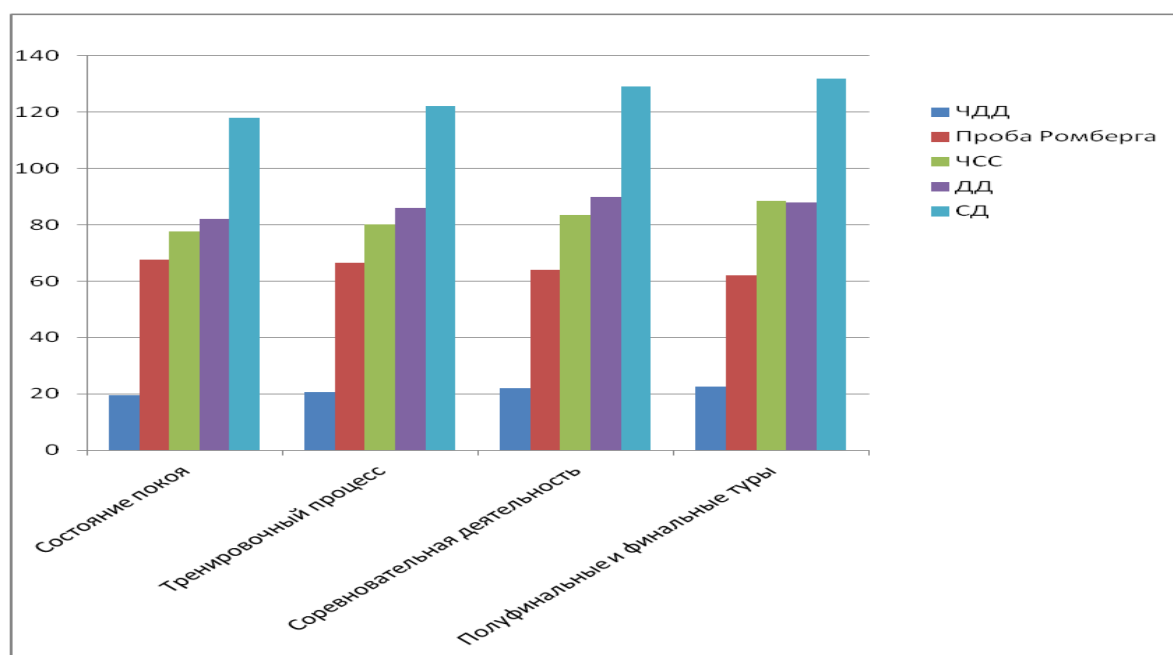


Рисунок – Динамика изменений физиологических показателей подростков за весь период наблюдения

На следующем этапе исследования данные параметры измерялись в условиях соревновательной деятельности, во время проведения краевых соревнований «Белая ладья». Измерения проводились сразу после завершения партий. Физиологические показатели определялись у всех 30 мальчиков, допущенных к соревнованиям. Было выявлено учащение сердечных сокращений на 7,7%; повышение артериального давления на 7,5–8,9%; количество дыхательных движений увеличилось на 12,3%. Это свидетельствует, что показатели, отражающие состояние кардиореспираторной системы, заметно увеличиваются, что можно связать с возрастающим чувством волнения и ответственности за результат.

Далее при проведении врачебно–педагогического наблюдения мы измеряли интересующие нас показатели у участников первенства Красноярского края, которые играли полуфинальные и финальные игры. Из 30 участников, вступивших в соревнования, к финальным встречам осталось 6 человек. В период финальных и полуфинальных встреч при проведении исследования было установлено следующее: к полуфинальным и финальным встречам уровень волнения у участников возрастает, что приводит к увеличению показателей работы сердечно–сосудистой системы, а именно увеличению ЧСС, повышению АД, а также к учащению ЧДД (рис.).

Заключение. Проведенное исследование установило преобладание активности симпатической части вегетативной нервной системы, обозначаемой как эрготропная система. Эрготропная система активизируется в стрессовой ситуации, в моменты, требующие от организма определенного напряжения и

активной адаптации. Это проявляется повышением артериального давления, учащением пульса и увеличением частоты дыхания. Для реализации этих функций эрготропная система включает свои сегментарные аппараты.

В связи с изложенным медицинское сопровождение тренировочного и тем более соревновательного процессов, в которых принимают участие дети и подростки, приобретает особую актуальность.

Список литературы:

1. Алифиров, А.И. Новые методы подготовки юных высококвалифицированных шахматистов / А.И. Алифиров // Символ науки. – 2016. – №8. – С. 45–49.
2. Быков, Е.В. Физиолого–психофизиологическое сопровождение интеллектуально–игрового всеобуча и занятий шахматами учащихся младших классов как основа здоровьесбережения / Е.В. Быков // Человек. Спорт. Медицина. – 2011. – №4. – С. 105–110.
3. Еник, О.А. Шахматы как средство развития логического мышления и компонентов учебной деятельности у старших дошкольников / О.А. Еник // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №3. – С. 205–209.
4. Григорян, М.Н. Формирование конструктивной досуговой деятельности молодежи через занятия шахматами / М.Н. Григорян // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. – 2017. – №5. – С. 67–71.
5. Мала, О.Н. Физиология спорта: методические рекомендации / О.Н. Малах. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2013. – 49 с.
6. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С. Е. Павлов; МГАФК. – Малаховка, 2009. – 121 с.

УДК 372.8

РЕАЛИЗАЦИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т.А. Херувимова

кандидат педагогических наук,

С.А. Херувимова

старший преподаватель,

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры»

Чайковский, Россия

Аннотация. Федеральный государственный образовательный стандарт нового поколения, одним из приоритетных вопросов ставит проблему организации дифференцированного подхода к образовательному процессу. Индивидуальный и дифференцированный подход в обучении являются обязательными составляющими образовательного процесса. Традиционные средства и методы физического воспитания в современных условиях уже не отвечают требованиям и принципам гуманизации в современной школе.

Ключевые слова: физическое воспитание, младшие школьники, дифференцированный подход, методика.

Актуальность. Активное влияние на образовательный процесс оказывают изменения современного общества. Одной из главных задач

общеобразовательных учреждений является воспитание здоровых и гармоничных личностей, способных качественно осваивать современные образовательные программы. Вместе с тем, в настоящее время в стране наблюдается резкое ухудшение общего состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников: только 10% обучающихся считаются абсолютно здоровыми, более 40% детей страдают хроническими заболеваниями, а свыше одного миллиона школьников освобождены от занятий физической культурой по состоянию здоровья. Специалисты в области школьного образования отмечают существенное снижение параметров подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений, что неизбежно влечет за собой ухудшение уровня их здоровья. Данная тенденция требует внесения радикальных изменений в методические основы организации процесса физического воспитания школьников, начиная с начальной школы [1].

Анализ современного состояния школьной физической культуры позволил выявить ряд значимых противоречий в аспекте изучаемой проблемы:

– между потребностями ФГОС в создании эффективных физкультурно–спортивных и оздоровительных технологий и отсутствием научно–обоснованных теорий их проектирования;

– между существующим содержанием, организационными формами и недостаточной разработанностью педагогических условий физического совершенствования обучающихся.

Эти противоречия и объясняют актуальность проблемы поиска оптимальных путей организации процесса физического воспитания младших школьников на основе дифференцированного подхода.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику физического воспитания обучающихся младших классов на основе дифференцированного подхода.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретико–методическое обоснование проблемы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста.

2. Разработать и теоретически обосновать методику физического воспитания обучающихся младших классов на основе дифференцированного подхода.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики физического воспитания обучающихся младших классов на основе дифференцированного подхода.

Методы и организация исследования. В основе гипотезы исследования предположения, что физическое воспитание обучающихся младших классов будет эффективным, если:

– разработать и внедрить в образовательный процесс младших школьников методику физического воспитания на основе дифференцированного подхода;

– дифференцированный подход будет учитывать готовность к обучению, обученность и обучаемость детей.

Исследования проводились МАОУ СОШ №2, города Чайковский среди обучающихся 1–х классов параллели «А» – экспериментальные классы, и параллели «Б» – контрольные классы. Обучающихся было 30 человек, в «А» – ЭГ – 15 учеников и «Б» – 15 учащихся.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработанная нами методика реализовывалась в несколько этапов организации дифференцированного физического воспитания: определялись критерии, в соответствии с которыми создавались группы обучающихся для дифференцированной работы; проводилась диагностика на основе выбранных критериев; распределялись обучающиеся по группам с учетом выбранных критериев; определялись способы дифференциации, разрабатывались дифференцированные задания для выделения групп обучающихся; реализовывался дифференцированный подход к обучающимся на различных частях урока; проводился диагностический контроль за результатами работы обучающихся, в соответствии с которыми изменялся состав группы и характер дифференцированных заданий.

Нами были выбраны следующие критерии дифференциации: готовность к обучению (деление детей на группы, только что приступивших к обучению); обученность; обучаемость. Дифференциация осуществлялась при закреплении и повторении ранее изученного материала, поскольку имелась возможность организовать самостоятельную работу обучающихся. Мы подобрали способы дифференциации, которые используются на уроке на этапе закрепления. Способы дифференциации предполагают:

- Дифференциацию содержания учебных заданий: по уровню творчества; по уровню трудности; по объему.
- Использование разных способов организации деятельности детей, при этом содержание заданий является единым, работа дифференцируется: по степени самостоятельности обучающихся; по степени и характеру помощи обучающихся; по характеру учебных действий.

Дифференциация дополнительных заданий



Рисунок 1 – Схема дифференциации дополнительных заданий

Способы дифференциации сочетались друг с другом, а задания предлагаться обучающимися на выбор (рис.1).

Для проверки показателя скоростных способностей нами был выбран тест «Бег на 30 метров с высокого старта (с)». На начало эксперимента средний показатель в КГ и ЭГ достоверных различий не имел ($p > 0,001$), однако уже к концу эксперимента произошли достоверные изменения в обеих группах ($p < 0,05$), однако в ЭГ средний показатель достоверно выше (5,5 сек.). Однако, если рассматривать динамику показателей, по окончании педагогического эксперимента в КГ наблюдается положительный сдвиг, но большинство детей (60%), имеют средний уровень выполнения теста «Бег на 30 метров с высокого старта (сек.)», что может свидетельствовать о недостаточной нагрузке скоростного характера. В ЭГ, соответственно, произошел положительный сдвиг и 47% детей имеют высокий уровень (рис.2).

Для проверки показателя координационных способностей нами был выбран тест «Челночный бег 3x10 м. (сек.)». На начало эксперимента средний показатель в КГ и ЭГ без достоверных различий ($p > 0,05$), но уже к концу эксперимента произошли достоверные изменения в обеих группах ($p < 0,001$), при этом в ЭГ средний показатель достоверно выше. Однако если рассматривать динамику показателей, то из рисунка видно, что на конец эксперимента в КГ наблюдается положительный сдвиг, большинство детей (66%), имеют средний уровень выполнения теста «Челночный бег 3x10 м». В ЭГ более 60% школьников характеризуются высоким уровнем результатов (рис.3).

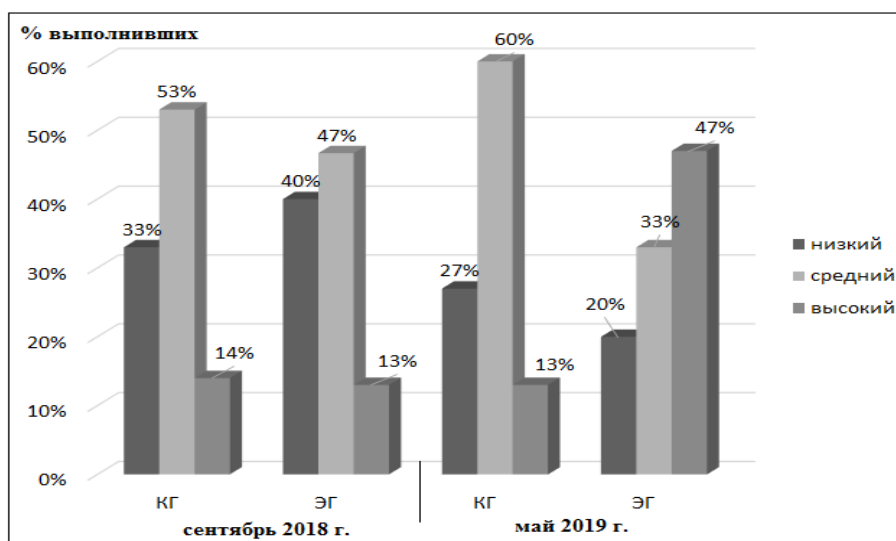


Рисунок 2 – Динамика уровней результатов в тесте «Бег на 30 метров с высокого старта (с)

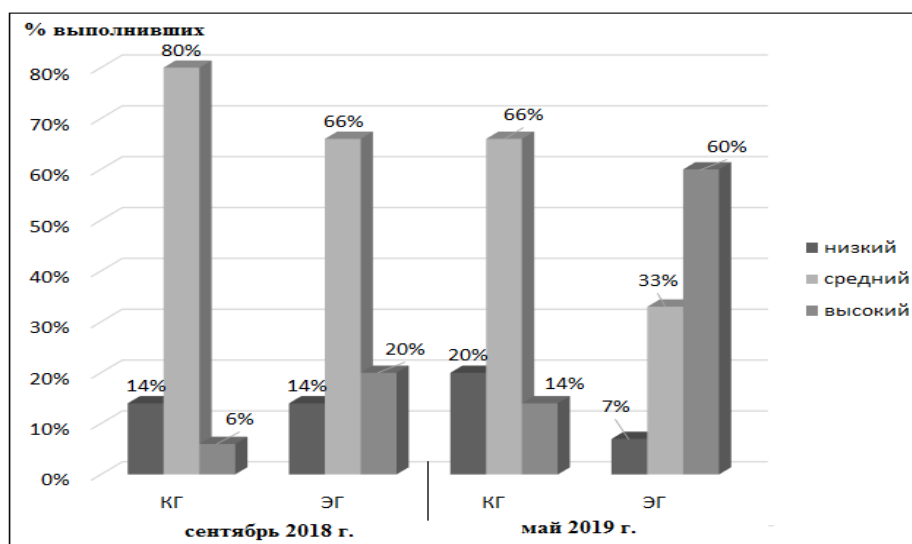


Рисунок 3 – Процентное соотношение уровней результатов в тесте «Челночный бег 3x10 м (с)

Для проверки скоростно–силовых качеств нами был выбран тест «Прыжок в длину с места». На начало эксперимента средний показатель в КГ и ЭГ достоверных различий не имел ($p>0,001$), но уже к завершению эксперимента произошли достоверные изменения в обеих группах ($p<0,001$), однако в ЭГ средний показатель достоверно выше. Но если рассматривать динамику уровней (рис. 4) по окончанию педагогического эксперимента, как в КГ, так и в ЭГ наблюдается положительный сдвиг, но большинство детей (КГ– 66%, ЭГ– 60%) имеют средний уровень выполнения теста «Прыжок в длину с места». Вэкспериментальной группе 33% детей демонстрируют результаты высокого уровня, что на 19% выше чем в КГ.

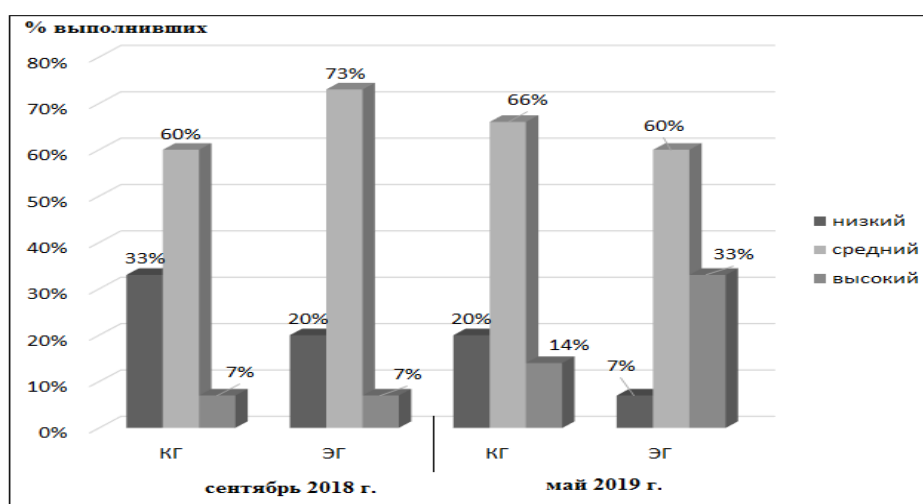


Рисунок 4 – Процентное соотношение уровней результатов в тесте «Прыжок в длину с места (см)

Для проверки показателя сформированности гибкости нами был выбран тест «Наклон вперед». На начало и завершение педагогического эксперимента средний показатель в КГ и ЭГ не имеет достоверных различий ($p>0,05$). Если

рассматривать динамику показателей по завершению педагогического эксперимента, как в КГ, так и в ЭГ имеются положительные сдвиги в выполнении теста «Наклон вперед». При этом в ЭГ, 67% школьников характеризуются высоким уровнем результатов, но имеющиеся изменения несут независимый от нашего эксперимента характер.

Для проверки показателя силовых качеств нами был выбран тест «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа». На начало эксперимента средний показатель в КГ и ЭГ достоверных различий не имел ($p > 0,05$), но уже к концу эксперимента произошли достоверные изменения в обеих группах ($p < 0,05$), однако в ЭГ средний показатель достоверно выше. По завершению педагогического эксперимента в 47% детей КГ характеризуются средним уровнем показателей силовых качеств; в ЭГ, соответственно 47 % испытуемых показывают высокий уровень силовой подготовленности. Подобная тенденция выявлена и в показателях развития выносливости.

В соответствии с основной целью исследования, была проведена оценка эффективности влияния методики физического воспитания на основе дифференцированного подхода на успеваемость детей младшего школьного возраста в каждой четверти (рис. 5).

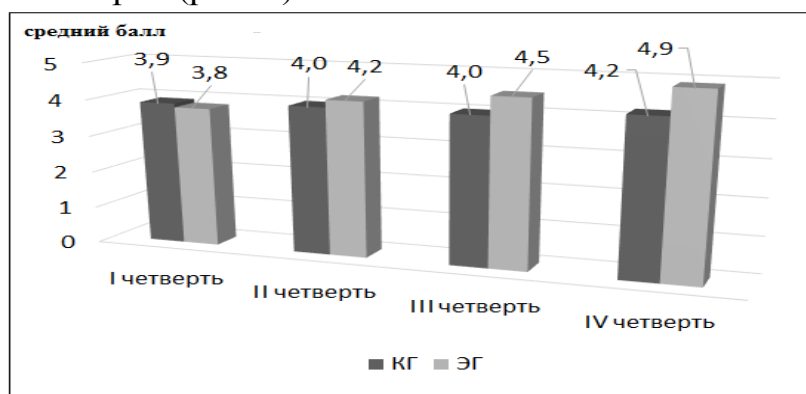


Рисунок 5 – Динамика среднего балла успеваемости по физической культуре

Как видно из рис. 5 в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика успеваемости, и к концу эксперимента средний балл составил 4,9 балла. Таким образом можно сделать вывод, что разработанная нами методика физического воспитания на основе дифференцированного подхода обусловила достоверное повышение уровня физической подготовленности учащихся ЭГ, показателей успеваемости.

Заключение. Дифференциация физического воспитания обуславливает целенаправленный и аргументированный выбор форм, средств и методов обучения и воспитания с учетом индивидуальных личностных характеристик учащихся. Дифференциация обучаемых по уровню физической подготовленности обеспечивает оптимальные условия обучения в «зоне ближайшего развития» учащихся, позволяет своевременно выявлять конкретные затруднения, осуществлять дифференцированный отбор средств, методов и методических приемов.

Список литературы:

1. Борцова, А.Н. Дифференцированное физическое воспитание школьников на основе учета особенностей интегральных показателей их физического состояния: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. / А.Н. Борцова. – Волгоград: ВГАФК, 2009. – 24 с.
2. Коротков, Е.А. Дифференциация физкультурного образования учащихся школ: учебное пособие / Е.А. Коротков, И.И. Сулейманов. – Тюмень: ТГУ, 2011. – 46 с.
3. Лукьяненко, В. П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе/ В. П. Лукьяненко. – Ставрополь : Северо–Кавказский федеральный университет, 2015. — 128 с.

УДК 796.0

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДОВ И ПРИЕМОВ ПРИ РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ

Е.А. Чикованова

*магистр педагогики, заместитель директора по учебной работе
Оршанский колледж учреждения образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Орша, Беларусь*

Аннотация. Одним из факторов успешной жизнедеятельности человека является его здоровье. В последние годы увеличился интерес населения к укреплению здоровья, формированию культуры здорового образа жизни. Анализ состояния здоровья обучающихся в учреждениях образования выявляет негативную тенденцию, поэтому актуальным является вопрос использования здоровьесберегающих методов и приемов на учебных занятиях. В статье раскрывается система работы Оршанского колледжа по использованию названных приемов в работе с учащимися, отнесенными к специальным медицинским группам.

Ключевые слова. Специальная медицинская группа, здоровьесберегающие методы, здоровьесберегающие приемы

Актуальность. XXI век характеризуется возросшим вниманием человека к своему здоровью и здоровью нации в целом. За тысячи лет своего существования человек стал воспринимать здоровье как основную жизненную ценность. Конечно, к этому его подтолкнули негативные явления: ухудшение экологической обстановки не только в местах проживания, но и на всей планете, широкое распространение вредных привычек, возрастающее нервное напряжение и стресс (особенно в мегаполисе) и др. [1]. Бесспорно, решение глобальных проблем требует глобального подхода, однако каждому отдельному человеку необходимо научиться жить в неблагоприятных условиях, сохраняя, поддерживая и укрепляя свое здоровье.

В настоящее время в Беларуси уделяется значительное внимание вопросу здоровья на государственном уровне. Создаются условия для укрепления, прежде всего, физического здоровья:

- функционируют спортивные комплексы,
- расширяется спектр и увеличивается доступность отказываемых ими услуг, растет сеть спортивных секций,

– повышается внимание к физической активности и в учреждениях образования.

Так, в учреждениях среднего специального образования с сентября 2019 года ввели, кроме двух обязательных учебных занятий физической культурой в неделю, обязательное факультативное занятие «Физическая культура и здоровье» – 1 час в неделю.

Однако, несмотря на принимаемые меры, здоровье человека на сегодняшний день является фактором риска.

Анализ деления учащихся Оршанского колледжа ВГУ имени П.М.Машерова на группы по здоровью для организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и здоровье» показал, что в 2014 году учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, было 28 человек (6,3% от общего количества занимающихся в колледже), занимающихся в группе лечебной физкультуры – 3 человека (0,7%), освобожденных обучающихся от занятий физической культурой не было. По состоянию на 01.09.2018 к специальной медицинской группе относится 55 учащихся (10,4%), к группе лечебной физкультуры – 12 человек (2,3%), 3 человека (0,6%) полностью освобождены от занятий «Физической культурой и здоровьем». Данный анализ свидетельствует об ухудшении здоровья в молодежной среде. Поэтому вопрос использования здоровьесберегающих методов и приемов на занятиях «Физической культурой и здоровьем» является актуальным.

Цель исследования – используя методы наблюдения, бесед, опроса, анализа, разработать систему работы по применению здоровьесберегающих методов и приемов преподавателями физической культуры на занятиях с учащимися специальных медицинских групп в Оршанском колледже ВГУ имени П.М. Машерова.

Результаты исследования и их обсуждение. В колледже организованы занятия 5 специальных медицинских групп: по одной группе на 1, 2, 4 курсах и две группы на 3 курсе. Следует отметить, что учебные занятия в данных группах проводят преподаватели, прошедшие специальное обучение. Проведению учебных занятий предшествует беседа преподавателей физической культуры с медицинским работником колледжа. Это один из важных моментов при организации работы с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Медицинский работник разъясняет преподавателям отдельные моменты, связанные с заболеваниями учащихся: какие виды упражнений запрещены, какие – рекомендованы. На основании таких бесед преподаватели могут спроектировать эффективную программу физического воспитания для каждого учащегося, наметить индивидуальную образовательную траекторию.

Учебные занятия по ознакомлению с определенным теоретическим материалом несут просветительскую и пропагандистскую направленность: преподаватель объясняет преимущества здорового образа жизни, раскрывает основы его формирования, с учетом специфики здоровья обучающегося

преподаватель анализирует особенности соблюдения тех или иных режимных моментов здорового образа жизни. При проведении такого рода занятий в колледже широко используется метод «равный обучает равного»: учащиеся 3–4 курсов проводят занятия с учащимися 1–2 курсов, опираясь не только на полученные знания, но и на имеющийся опыт по реализации теоретических знаний, полученный при проведении пробных занятий во время педагогической практики.

Особое внимание на учебных занятиях для учащихся специальных медицинских групп уделяется комплексам упражнений для снятия напряжения и расслабления. Преподаватели учат снимать как физическое, так и психическое (эмоциональное) напряжение. Этот подход важен потому, что само понятие «здоровье» не ограничивается только физическим самочувствием, а ускоренный темп, в котором мы живем, оказывает негативное влияние, в первую очередь, на психоэмоциональную сферу человека. Опрос учащихся 3–4 курсов Оршанского колледжа ВГУ имени П.М. Машерова, занимающихся в специальных медицинских группах, показал, что 27 человек (87,1%) применяют разученные на учебных занятиях под руководством преподавателя комплексы для снятия эмоционального напряжения и вне стен колледжа и считают их эффективными.

Преподавателями физической культуры разработаны комплексы упражнений для групп учащихся с определенными заболеваниями. Данные упражнения вводятся постепенно в соответствии с существующей методикой проведения упражнений с учащимися специальных медицинских групп. Кроме этого, педагог объясняет учащимся пользу конкретного упражнения, рассматриваются и предупреждаются ошибки, которые могут возникнуть при его выполнении, учащимся предлагается самостоятельно подобрать упражнения с учетом своего недуга.

На учебных занятиях с учащимися специальных медицинских групп преподаватели стараются как можно шире использовать возможности, предоставляемые в спортивном плане Оршанским регионом. Предусмотрены циклические занятия с учащимися в городском бассейне (весной и осенью), тренировки на лыжероллерной трассе, учащиеся упражняются в легкоатлетическом секторе городского стадиона. Данный подход способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, адаптации организма учащегося к разрешенным физическим нагрузкам.

В Оршанском регионе функционирует диспансер спортивной медицины. Один раз в месяц занятия по физической культуре для специальных медицинских групп организуются в этом спортивном учреждении. В специальном спортивном зале инструктор по лечебной физкультуре проводит для обучающихся колледжа оздоровительные групповые занятия, предлагает индивидуальные консультации по организации самостоятельных занятий. В кабинете массажа специалист раскрывает особенности и показывает основные приемы общего и частного самомассажа как самого доступного метода оздоровления.

Дважды в год в колледже проходит фестиваль «Полезно! Вкусно!», на котором учащиеся, занимающиеся в специальных медицинских группах, знакомят зрителей с продуктами, полезными при конкретных заболеваниях, наиболее распространенных среди учащихся колледжа (например, миопия, аллергия, вегетососудистая дистония), проводят дегустацию блюд из данных продуктов, устраивают мастер–классы по их приготовлению.

Заключение. Анкетирование, проведенное среди выпускников колледжа 2017 года, свидетельствует о том, что проводимая работа с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, имеет свое логическое продолжение в их дальнейшей жизнедеятельности. Так, 71,6% опрошенных выпускников отмечают, что регулярно самостоятельно выполняют лечебно–физкультурные комплексы упражнений для поддержания хорошего самочувствия, 15,9% – посещают занятия лечебной физкультурой, проводимые инструктором.

Таким образом, система работы Оршанского колледжа ВГУ имени П.М. Машерова с учащимися, отнесенными к специальным медицинским группам, использование на учебных занятиях здоровьесберегающих методов и приемов работы способствует формированию у таких обучающихся комплекса специальных знаний и умений, повышению функциональных возможностей организма, осознанного отношения к своему здоровью.

Список литературы:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2016. – 240 с.

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В 5–9 КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Е.В. Шамаева

учитель биологии

ГБОУ школа 460

О.Н. Степанова

доктор педагогических наук, профессор

Московский педагогический государственный университет

Москва, Россия

Аннотация. Рассматривается проблема организации инклюзивного образования в общеобразовательных школах, где в 5–9 классах планируется обучение детей с инвалидностью совместно с типичными детьми на уроках физической культуры в рамках создания образовательной программы «Адаптивная физкультура». Отмечается возможность положительного воздействия такого обучения на обе группы детей.

Ключевые слов. Образовательная инклюзия, инклюзивное физическое воспитание, дети с инвалидностью, общеобразовательные программы, инвалидность, толерантность, инклюзивная программа «Адаптивная физкультура».

Актуальность. Организация инклюзивного образовательного процесса несовершеннолетних лиц с инвалидностью и другими отклонениями в развитии требует от образовательной организации формирования специальных условий, под которыми в силу п. 3 ст. 79 Федерального закона об образовании № 273–ФЗ [1] понимается совокупность специальных образовательных программ и методов обучения, индивидуальных технических средств обучения несовершеннолетних детей, среда жизнедеятельности, а также комплекс педагогических, медицинских, социальных и иных услуг, которая позволяет детям с особенностями развития (ограниченными возможностями здоровья, далее – ОВЗ) осваивать общеобразовательные программы. Современный подход к инклюзивному образованию включает в себя процесс трансформации общего образования, основанный на понимании того, что дети с ограниченными возможностями в современном обществе могут (и должны) участвовать в жизни общества. Он основан на идеологии, которая обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями и снижает дискриминацию в отношении таких детей. Таким образом, инклюзивное образование является наиболее перспективной формой обучения для детей с особыми образовательными потребностями.

Цель и задачи исследования. Выработать рекомендации по проведению совместных занятий по физической культуре детей с ОВЗ и типичных детей в рамках разработки рабочей образовательной программы «Адаптивная физкультура».

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Анализ информационно–подготовительного этапа проведения занятий в рамках программы «Адаптивная физкультура», включающий предварительный сбор информации об особенностях развития детей с ОВЗ, входящих в группу совместного обучения.

2. Определить роль взаимодействия преподавательского состава и родителей к осуществлению инклюзивного физического воспитания.

3. Разработать рекомендации по проведению комплексов упражнений для совместного проведения занятий детей с ОВЗ и типичных детей.

4. Оценить влияние инклюзивного физического воспитания на психического состояния всех участников этого процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. В школе, где проводили исследования в 2018–2019 учебном году, обучается 818 человек, 384 из которых являются начальными школами; 382 — средняя школа; 52 — средняя школа. Дети с ограниченными возможностями — 35 человек, что составляет 4,3% от общего количества учащихся. Для всех классов количество учебных недель составляет 34, количество часов в неделю — 3, а количество часов в год — 102. Распределение учеников по медицинским группам: с нарушением осанки – 38,6%, с нарушением зрения — 28,2%, плоскостопие — 21%, астма — 3,5%, сколиоз — 18%, эпилепсия — 0,1%, врожденное недоразвитие левого предплечья — 0,1%. Дети с ОВЗ группируются по медицинским группам следующим образом: основная — 28 человек, подготовительная — 3,

спецмед. группа А — 3, спецмед группа — 1. Исходя из приведенных выше данных, 24 ученика с ограниченными возможностями участвуют в занятиях по физическому воспитанию вместе с классом (+11 человек — класс СКК).

По данным исследования, проведенного В.В. Хитрюком, М.Г. Сергеевой, Н.Л. Соколовой [2] для родителей несовершеннолетних детей с ОВЗ, и для родителей детей с типичным развитием можно увидеть преобладание позиции, которая поддерживает возможность совместного обучения. В то же время, часть родителей не принимают образовательной инклюзии с умственно отсталыми детьми — остальные заболевания не воспринимаются родителями как препятствующие общению несовершеннолетних детей. Основным мотивом родителей несовершеннолетних детей с типичным развитием выступает формирование у здоровых несовершеннолетних детей социально желательных качеств.

Как отмечает А.В. Корнев [3], процесс физического воспитания и обучения для несовершеннолетних детей с ОВЗ нужно строить так, чтобы ученики осмысленно выполняли предлагаемые им упражнения, пытаясь их словесно опосредовать и проанализировать, чтобы они могли осуществлять регуляцию темпа, ритма, координации движений и других характеристик.

Изучая инклюзивные методы физического воспитания несовершеннолетних детей среднего возраста, можно сделать ряд обобщений:

1. Представляется доказанной возможность инклюзивного физического воспитания несовершеннолетних детей с ОВЗ и их сверстников с типичным развитием;

2. В целях обеспечения условий для эффективного физического и личностного развития несовершеннолетних детей с ОВЗ и несовершеннолетних детей с типичным развитием необходимо использовать методические приемы, направленные на обеспечение равных возможностей всех участников инклюзивного физического воспитания;

3. В обозначенных целях необходимо использовать как урочные, так и различные внеурочные формы занятий в виде физической активности;

4. Проведенное исследование указывает на исключительную сложность рассматриваемой проблемы. Обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, отличаются от сверстников с обычным развитием своими адаптивными возможностями и психофизиологическими особенностями, а так же ограниченностью возможностей двигательной активности. Все перечисленное существенным образом влияет на выбор образовательного пути несовершеннолетнего ребенка имеющегося отклонения в состоянии здоровья по предмету «Физическая культура».

В рамках данного исследования нами была разработана авторская инклюзивная рабочая программа «Адаптивная физкультура» по предмету «Физическая культура» для обучающихся общеобразовательной школы на основе инклюзивного подхода. Она ориентирована на обучающихся 5–9 классов, как часть адаптированной образовательной программы для несовершеннолетних детей с ОВЗ.

Цель рабочей программы «Адаптивная физкультура» состоит в коррекции физического развития несовершеннолетних детей с ОВЗ, реабилитации двигательных функций организма, совершенствовании функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья каждого несовершеннолетнего ребенка в рамках школьной образовательной инклюзии.

Выделим образовательные задачи в рамках данной программы: формирование и практическое освоение системы знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков; развитие у подростков жизненно необходимых двигательных умений и навыков; приобретение подростками навыков правильного выполнения физических упражнений; формирование у них навыков ориентирования в пространстве.

Развивающие задачи: заключаются в воспитании двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции); совершенствование двигательных навыков прикладного характера; активное развитие речевых навыков и расширение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи: состоят в укреплении и сохранении здоровья, закаливании организма обучающихся класса; повышение физиологической активности органов и систем организма; корректирование нарушений опорно–двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиозы, плоскостопия и др.); коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страхов высоты, замкнутого пространства) преодоление нарушений координации движений, развитие общей и мелкой моторики; профилактирование вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся класса.

Воспитательные задачи в рамках программы заключаются в развитии у обучающихся класса чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях, поддержании развития морально–волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельности, настойчивости, упорства в достижении цели; выработка устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и потребности в физической активности; способствование осознанности отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

К специфическим формам деятельности в рамках программы «Адаптивная физкультура» можно отнести следующие:

- создание системы мотивации в занятиях физической культурой (система поощрений);
- чередование периодов физической и умственной активности и отдыха;
- активизация развития нарушенных функций организма детей с ОВЗ;
- сотрудничество с детьми и их родителями в рамках инклюзии.

По результатам реализации предлагаемой программы «Адаптивная физкультура» должен повыситься реабилитационный потенциал несовершеннолетних детей с ОВЗ, посредством равноправного включения в

социум и коррекции физического развития. При этом развитие и поддержание интереса к занятиям адаптивной физкультурой как здоровому образу жизни будут способствовать развитию всех учеников класса.

Так же были разработаны рекомендации по комплексам деятельности в рамках концепции инклюзивного образования на уроках физической культуры.

Развитие навыков планирования. Планируйте режим дня на уроках ФК. Развивайте навыки планирования, контроля и оценки действий. Планируйте режим дня на уроках ФК, старайтесь самостоятельно составлять наборы упражнений, демонстрируйте выполненные действия. Разработка инструкций, алгоритм. Использовать индивидуальные карты задач. В игре используйте упражнения для развития внимания. Развитие произвольного регулирования, программирования и управление.

Развитие умственных операций. На уроках ФК объедините физическую и умственную активность: дети должны понимать задачи урока, изучать значение инструкций учителя и анализировать свои действия с помощью речи. Основная часть урока построена в увлекательной игровой форме. Развитие навыков выполнения простых логических операций, логического мышления. На уроках ФК попросите ребенка рассказать, какие ошибки он заметил и как их можно исправить. Развитие логического мышления. На уроках ФК анализируется техника выполнения двигательных действий. Развитие навыков решения проблем

Развитие грамматической структуры речи, связной речи. На уроках ФК попросите ребенка произнести описание каждого упражнения. Развитие навыков чтения, связной речи. Профилактика дисграфии. Развитие фонематических процессов. Развитие связной речи. На уроках ФК объяснение конкретной части конкретного упражнения.

Развитие пространственно–временных представлений. На уроках ФК двигательные действия в разных зонах пространства: нижняя, средняя и верхняя. Самостоятельно постарайтесь определить результат выполненного действия (например, сколько метров бросил мяч). Развитие пространственно–временных представлений. Повышение общей осведомленности. Социально–бытовая направленность.

Для повышения эффективности процесса инклюзивного физического воспитания учитель, который осуществляет инклюзивное физическое воспитание в соответствии с предлагаемой рабочей программой, должен:

1. При инклюзивном физическом воспитании необходимо тесно сотрудничать с медицинским учреждением, систематически отслеживая динамику состояния учащихся на уроках организовать индивидуальный подход к дозировке физической активности на уроке.

2. Запланируйте комплексные уроки по физическому воспитанию, которые должны включать общее развитие, коррекцию, прикладные упражнения, игры и эстафеты, сочетание командной работы, малых групп и индивидуального развития.

3. Физическая культура должна проводиться в соответствии с различными вариантами строительства: круг, ряд, свободное распределение в комнате, как на месте, так и в движении.

4. Для каждого урока необходимо выбирать различные упражнения, комбинируя их в таких пропорциях, чтобы они гарантировали общее воздействие на организм и доступность каждого несовершеннолетнего ребенка в классе.

5. В случае интегративной физической культуры, упражнения, которые являются наиболее распространенными противопоказаниями, должны быть исключены: например, длительная задержка дыхания во время всех типов упражнений; упражнения с длительной статической нагрузкой; давление и вязы (для учащихся классов, страдающих дисфункцией верхних конечностей); упражнения, развивающие подвижность суставов (с артродезом суставов); наклоняет и вращает тело с большой амплитудой (после фиксации позвоночника).

6. Тренажерный зал, используемый для физического воспитания, должен полностью соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, оснащаться спортивным оборудованием и аптечкой.

Выводы.

1. Чтобы выстроить инклюзивный педагогический процесс, определить конкретные дидактические направления, сформулировать и решить проблемы педагогической деятельности, необходимо четко понимать состояние здоровья каждого несовершеннолетнего ребенка-инвалида: его физические, психические, личностные качества, степень тяжести. и исследовать структуры. Имеется физиологический или психологический дефект, время его возникновения и его развития, причины и характер заболевания, медицинский прогноз состояния здоровья. У взрослого ребенка также необходимо выяснить, есть ли сопутствующие заболевания и вторичные аномалии. есть.

2. Осуществлению инклюзивного физического воспитания способствует готовность учителей и родителей принять идею инклюзивного образования.

3. Целью авторской программы инклюзивного физического воспитания является создание в общеобразовательной организации условий для эффективного физического и личностного развития детей-инвалидов и их сверстников с типичным развитием здоровья.

4. Инклюзивное физическое воспитание студентов положительно влияет на уровень подготовленности и психического состояния всех участников этого процесса.

Заключение. Подводя итог вышесказанному, отметим, что результаты реализации предлагаемой программы планируются следующим образом: дети-инвалиды имеют возможность более интенсивно общаться со своими здоровыми сверстниками; улучшить социальные и коммуникативные навыки; скорректировать физическое состояние.

Несовершеннолетние дети с типичным развитием здоровья имеют возможность получить уникальный социальный опыт общения с детьми с

ограниченными возможностями, что помогает повысить их самооценку, обучение навыкам и рефлексии; Используются преимущества дальнейшей финансовой поддержки инклюзивного образовательного процесса. Все участники этого процесса (несовершеннолетние дети, родители и учителя) развивают такие качества, как терпимость, добрая воля, милосердие и уважение к людям со значительными различиями

Список литературы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.) // [Электронный ресурс] Справочно-поисковая система Консультант Плюс. Дата обращения 05.07.2019.
2. Хитрюк, В.В. Работа педагога с родителями в условиях инклюзивного образовательного процесса / В.В. Хитрюк, М. Г. Сергеева, Н.Л. Соколова // Научный диалог. – 2017. – № 8. – С. 426–439.
3. Корнев, А.В. Анализ развития системы инклюзивного образовательного процесса несовершеннолетних детей–инвалидов на примере образовательных организаций ивановской области / А.В. Корнев, Д.М. Правдов, В.С. Макеева, Ж.Ю. Чайка // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2016. – Т. 15. №3 (136). – С. 160–169.

УДК 796.011.3–057.87:159.946(476.5)

ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т.А. Шелешкова

ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

О.В. Головинец

начальник спортивного клуба

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. На основе экспериментальных исследований и теоретических обобщений показана специфика реализации предикторов в прогнозировании самоактуализации мотивационной сферы личности на занятиях по физическому воспитанию. Параметры–предсказатели позволяют наиболее эффективным образом планировать, организовать и корректировать практическую работу преподавателя.

Ключевые слова. Прогнозирование, предиктор, самоактуализация, мотивационная сфера, инновационные технологии, индивидуальная образовательная траектория.

Актуальность. Предикторный характер прогнозных показателей, учитывающий как очевидные, так и скрытые параметры самоактуализации личности, позволяет предвосхитить искомый результат и обеспечить в будущем успешность человека. Поэтому их выявление имеет несомненное научно–практическое значение, поскольку не только определяет круг факторов, которые участвуют в самоактуализации мотивационной сферы, но и оценивает

вклад этих факторов в ожидаемые результаты физкультурно–оздоровительных мероприятий.

Цель исследования. Проанализирован и обобщён опыт работы кафедры физического воспитания Витебского государственного университета им. П.М. Машерова по формированию у студентов устойчивой мотивации к укреплению здоровья и потребности в физическом самосовершенствовании. Предметом изучения стало выяснение роли психолого–педагогических предикторов как метода прогнозирования для последующей коррекции прогноза успешности процесса самоактуализации мотивационной сферы студенческой молодёжи при проведении занятий физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Базой исследования стал педагогический факультет университета. Специальности: «Начальное образование», «Дошкольное образование», «Олигофренопедагогика», «Музыкальное искусство, ритмика и хореография». Девушки составляют большинство студентов. Педагогические наблюдения велись на протяжении 2017–2019 гг. Количество респондентов в зависимости от года обучения и контингента варьировалось от 50 до 75 чел.

В своей работе мы опирались на такие методы исследования, как педагогические наблюдения, анкетирование, тестирование, устный опрос, беседа, статистическая обработка данных.

Установлено, что от 80 до 90 процентов студентов регулярно посещают занятия, однако, внутреннюю потребность в физической культуре ощущает только каждый пятый – шестой респондент. Мотив долженствования и роль внешних стимулов (зачёт, поощрение, дисциплинарное воздействие) являются лидирующими и преобладающими, хотя и не единственными. Другие мотивы: спортивные результаты, оздоровление, самоутверждение, снятие эмоционального напряжения и т.д. Это отмечает каждый четвёртый – пятый респондент. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью механического характера. Правда, девушки–первокурсницы уже с первых дней учёбы проявляют субъективное желание заниматься аэробикой, шейпингом, фитнесом, стретчингом. Безусловно, студенческие предпочтения надо учитывать, но только в контексте индивидуальной образовательной траектории, включая область физической культуры. Как правило, первокурсники ещё не имеют чёткого представления, чем они конкретно хотят заниматься. Только к 4–му курсу возрастает число студентов, увлечённых физической культурой. По–видимому, с возрастом приходит понимание ценности здорового образа жизни. Теперь уже 80 – 85 процентов респондентов конкретно формулируют свою цель – укрепление здоровья, совершенствование двигательных умений и навыков, улучшение фигуры и т.д. К сожалению, не все студенты готовы к интенсивному учебному графику и не всегда в состоянии выдерживать связанные с ним психические и физические нагрузки. При этом многие респонденты весьма субъективно оценивают свое здоровье как удовлетворительное, хотя это не всегда соответствует действительности.

Предикторы широко применяются в различных областях науки: математике, медицине, экономике, педагогике и психологии. Они рассматриваются как прогностические параметры, инструменты прогнозирования тех или иных событий. С их помощью определяется вероятностный, но вполне ожидаемый результат. Затем другие корректирующие методы и средства придают искомому результату более точные и строгие очертания. В качестве предикторов могут рассматриваться, по утверждению Д.С. Семенова, собственные характеристики человека (психологические и физиологические), по которым предсказывают другую (искомую) характеристику индивида. При этом речь идёт о таких независимых и значимых переменных, изменения которых приводят к изменениям других зависимых переменных – откликов. Информативность предикторов как симптомов–предсказателей повышается, если они объединяют действие как минимум двух и более факторов (независимых переменных), т.е. имеют комплексную природу [1].

Представляется, что наиболее значимыми предикторами в прогнозировании самоактуализации мотивационной сферы личности средствами физического воспитания являются сами уровни мотивации; инновационные педагогические технологии; внутренние глубинные мотивы с их модальными целевыми установками, спонтанно и незаметно влияющими на раскрытие потенциала личности.

Для оценки уровня самоактуализации личности был использован «Самоактуализационный тест» (САТ), адаптированный к условиям постсоветского пространства российскими учёными [2]. Специалистами не определялись однозначно нормы высокого, среднего и низкого уровня самоактуализации. Результаты фиксируются в тестовых баллах (Т – баллов). Тестовые оценки людей с действительно высоким уровнем самоактуализации расположены в районе 60 Т– баллов.). Предельное значение параметров САТ (выше 80 Т – баллов) говорит, скорее, о «псевдоактуализации», когда желаемое выдаётся за действительное. Диапазон 45–55 Т – баллов составляет статистическую норму для большинства людей. Шкальные оценки в 40–45 Т– баллов говорят уже о пороговых значениях самоактуализации, а более низкий уровень характерен уже для больных и может свидетельствовать о психических расстройствах.

Тестирование, проведённое на первом курсе в 2017 г., показало следующие результаты. Высокий уровень самоактуализации у 7–10 процентов респондентов (диапазон 57–59 Т – баллов); средний уровень – у 70–80 процентов испытуемых (диапазон 45–55 Т – баллов); уровень несколько не дотягивающий до среднего – у остальных опрошенных (диапазон 39–44 Т – баллов). Значений ниже 30–35 Т – баллов не обнаружено. В практической работе это позволило спрогнозировать предикторным методом рост уровня самоактуализации мотивационной сферы студенческой молодёжи и доведение диапазона самоактуализации большинства студентов до отметки «выше среднего».

Использование инновационных педагогических технологий в качестве предикторов прогнозирования формирования и развития мотивационной сферы требует осмысления этого процесса. Теоретически он может быть представлен в виде целого ряда этапов. Здесь можно воспользоваться методологией Е.П. Ильина. Первый этап – «распознавание» потребностей на стадии зарождения. Второй – «рамочное» представление потребности в виде некоторых, нередко ещё смутно сознаваемых, запросов, желаний, стремлений. Третий этап – выявление потребности, которая обретает уже чёткие контуры и границы. Четвёртый – поиск путей удовлетворения либо устранения потребности. Пятый этап – определение целей (направления) действия. Шестой – осуществление действия с корректировкой целей. Седьмой этап – получение «вознаграждения» за осуществление действия в желаемом направлении. И, наконец, восьмой – превращение потребности в устойчивую мотивацию к действию и формирование на этой основе новых потребностей [3].

Инновационные педагогические технологии важны на всех этапах мотивации и позволяют дать положительный прогноз на успешность проводимой работы. Их внедрение в учебный процесс всегда вызывает заинтересованность студентов. У них появляется выбор как основа свободного действия. Субъективный интерес постепенно объективизируется в осознанную потребность и превращается в устойчивую мотивацию. Новые горизонты для личной самореализации предоставляет находящаяся сегодня на пике популярности ритмическая гимнастика, включающая в себя комплекс упражнений и движений под ритмичную музыку, помогающую задать и поддерживать нужный такт для правильного выполнения упражнений. Классическая аэробика, дополненная элементами *стэп-аэробики, силовой и танцевальной аэробики, фитнеса, футбол-аэробики и др.*, имманентно содержат в себе прогностические параметры, как симптомы–предсказатели роста мотивационных потребностей личности.

Можно указать на несколько факторов, которые усложняют и делают неопределённым процесс практического развертывания мотивации. Это и так называемая «неочевидность» мотивов, и непредсказуемые реакции человека на мотивирующие воздействия, и уникальность мотивационных структур. Здесь присутствуют различного рода модальности и возможности. С учётом этого возрастает роль предикторных активизаторов модальности в виде внутренних предпочтений: это «модно», «круто», «красиво», «стильно», «престижно», «статусно» и т.д. Положительные внутренние установки и стимулы, одобряемые близкими людьми и социумом самонастраивают человека на достижение поставленных целей. Приобретается новый эмоциональный опыт, появляется уверенность в своих силах и блокируются предикторы риска в виде фрустрации, депривации, агрессии, невротных состояний. Тем самым устраняется образование пресловутого предикторного «порочного круга», когда двигательная недостаточность приводит к ухудшению функционального состояния организма, а это, в свою очередь, ведёт к нарушению способности

выполнять физические нагрузки, столь необходимые для достижения оздоровительного эффекта.

Контроль эффективности процесса физического воспитания (предварительный, оперативный, текущий, этапный и итоговый) показал достаточно хорошие результаты физической подготовки студентов. Он был дополнен тестированием, проведенным с девушками в 2019 году на выпускных курсах. На дополнительных и секционных занятиях они занимались классической аэробикой и шейпингом фитнесом и т.д. Показатели «высокого уровня» самоактуализации по методике «Самоактуализационный тест» в сравнении с 2017 годом подросли незначительно (менее 1-го процента, что можно рассматривать как статистическую погрешность.). Значительно улучшились показатели ближе к верхней черте «среднего уровня» – на 11 процентов, и соответственно на такую же величину снизились показатели уровня «ниже среднего». Значений ниже 30–35 Т– баллов не обнаружено. Эти цифры красноречиво говорят сами за себя.

Таким образом, творческий поиск путей и методов самоактуализации мотивационной сферы, включая предикторные прогнозные факторы, при соответствующем теоретическом и методическом обеспечении всегда ведёт к позитивным результатам.

Заключение. Физическая культура располагает богатым арсеналом воздействия на мотивационную сферу учащейся молодёжи. Ведущим и комплексным предиктором прогноза формирования и развития мотивационной сферы являются уровни её самоактуализации. Как показало проведённое исследование, здесь оптимальным является уровень «выше среднего», достижение которого реально для большинства студентов при грамотной постановке и решении вопросов физического воспитания.

Инновационные технологии выступают другой значимой компонентой комплексности предикторов самоактуализации мотивационных потребностей личности и влияют на динамику их развития. Их внедрение в основные и дополнительные занятия физического воспитания позволяет на современном уровне более технологично и полимотивированно достигать желаемого результата и перенастроить в позитивном направлении мотивационную структуру личности.

Внутренняя мотивация личности также имеет предикторную функцию и во многом носит черты модальности и потенциальной актуальности. Мода на здоровый образ жизни не менее важна, чем комплекс предписывающих регуляторов должного поведения молодёжи. В ней интегральным образом сконцентрированы привычки, ценности и вкусы, принятые в той или иной социальной группе. Мода на здоровье и физическую привлекательность становится популярной в молодежной среде, входит в число её ведущих ценностей и становится насущной потребностью у продвинутой части молодёжи.

Список литературы:

1. Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов /Л. Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2006. – 351с.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
3. Семенов, Д.С. Психологические предикторы прогнозирования профессиональной деятельности / Д. С. Семенов // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2–19. – С. 4333–4335.

УДК 371.3:37.037.1–053.5

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 12–14 ЛЕТ

В.Г. Шнак

кандидат педагогических наук, доцент

Г.Б. Шацкий

кандидат педагогических наук, доцент

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова
Витебск, Республика Беларусь*

Аннотация. Как показало изучение проблемы, связанной с низким уровнем физической подготовленности школьников, одной из основных её причин является отсутствие системности в планировании задач по воспитанию физических качеств на уроках по физической культуре и здоровью. В качестве такой эффективной системы, которая позволила бы комплексно воспитывать физические качества и сделала бы планирование более конкретным и рациональным в учебном процессе по физической культуре и здоровью, нами была выбрана идея планирования задач по воспитанию физических качеств в рамках недельного цикла (на примере существующих в спортивной практике микроциклов).

Ключевые слова. Урок физической культуры и здоровья, школьники 12–14 лет, физические качества, планирование, физическая подготовленность.

Актуальность. Изучение нормативных документов планирования (программы, планы, конспекты) и практического опыта проведения уроков показывает, что при прохождении разделов учебной программы по физической культуре внимание отдается, главным образом, развитию отдельно связанных с ними физических качеств «Легкая атлетика» – выносливости, быстроты; «Гимнастика» – силы, скоростно–силовых качеств, гибкости и т.д., что не может обеспечивать полноценной всесторонней физической подготовленности, кроме того, в поурочном планировании задач по общей физической подготовке школьников, на практике, как правило, не обращается внимания на очередность и последовательность развития физических качеств, а тем более их эффективного воспитания в недельном цикле [4, 6].

Некоторые авторы отмечают низкую физическую подготовленность школьников в настоящее время, что ведет к «...стабильной тенденции физической деградации подрастающего поколения» [8]. Так по ряду показателей развития физических качеств подростки 2000–х гг. на 10–12% отстают от своих сверстников 1960–х гг., 18–21% слабее своих ровесников 1970–х гг.» [8], хотя известно, что с возрастом почти все параметры

физического развития увеличиваются. Всего в период с 9–10 лет до 14 лет длина тела и масса тела возрастает соответственно на 22, 63 см и 14,83 кг, однако наибольший прирост по этим показателям приходится на возраст 12–14 лет (13,97 см; 10,56 кг) [7].

Как показало изучение проблемы, связанной с низким уровнем физической подготовленности школьников, одной из основных её причин является отсутствие системности в планировании задач по воспитанию физических качеств на уроках физической культуры и здоровья.

Цель исследования: совершенствование системы физической подготовки школьников 12–14 лет на уроках физической культуры и здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве эффективной системы, которая позволила бы комплексно воспитывать физические качества и сделала бы планирование более конкретным и рациональным в учебном процессе по физической культуре и здоровью, нами была выбрана идея планирования задач по воспитанию физических качеств в рамках недельного цикла (на примере существующих в спортивной практике микроциклов).

Поэтому нами в каждом недельном цикле (серия из 3–х уроков) планировались задачи по воспитанию всех основных физических качеств, независимо от раздела учебной программы, что будет способствовать эффективному комплексному их воспитанию в течение всего учебного года.

При планировании учебного материала по физической культуре и здоровью в VII классе приоритет отводился тематическим урокам.

В каждой четверти независимо от раздела программы на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» осуществлялось комплексное развитие всех основных физических качеств: быстроты, силы, скоростно–силовых качеств, выносливости, гибкости, ловкости.

В недельном поурочном планировании внимание акцентировалось на использовании упражнений конкретной (определенной) направленности на каждом уроке по воспитанию физических качеств:

- 1 урок – воспитание быстроты, ловкости;
- 2 урок – воспитание силы, скоростно–силовых качеств;
- 3 урок – воспитание общей и скоростной выносливости.

Воспитание гибкости осуществлялось в подготовительной части на каждом уроке с помощью общеразвивающих и специально–подготовительных упражнений.

Планирование уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» составлялось на основе инструктивно–методических писем Министерства образования Республики Беларусь по физической культуре, учебных программ; учебной программы, примерного календарно–тематического планирования «Физическая культура и здоровье 5–9 классы», а также собственного опыта работы. На этой основе был разработан годовой план–график, четвертные план–графики, с конкретной задачей по развитию физических качеств на уроке физическая культура и здоровье.

Учебный материал распределялся с учетом оздоровительного эффекта

проведения уроков по физической культуре и здоровью в VII классе, а также наличия материально–технической базы школы:

сентябрь – «Легкая атлетика» – на открытом воздухе, спортплощадке;

октябрь – «Футбол» – на открытом воздухе, спортзале;

ноябрь – декабрь – «Гимнастика» – спортзал школы;

январь – февраль – «Кроссовая подготовка» – чередование уроков на открытом воздухе и спортзале, в зависимости от погодных условий;

февраль – март – «Баскетбол» – спортзал;

апрель – «Легкая атлетика» – чередование уроков в спортзале и на открытом свежем воздухе;

май – «Футбол» – на открытом воздухе.

Для воспитания физических качеств в основной части урока при изучении раздела учебной программы по гимнастике нами применялся «групповой метод», где использовались 4 станции: «Акробатика», «Перекладина», «Прыжки», «Стенка». На каждой станции продолжительность выполнения заданий 5 минут, упражнения направлены на развитие силы мышц рук, туловища, ног, создание мышечного корсета школьников.

При прохождении учебного раздела по легкой атлетике в I и IV четвертях в основной части урока для развития быстроты применялись следующие упражнения:

1. Бег 10м с высокого старта на максимальную скорость, число повторений 3–5 раз, с возвращением медленным шагом в исходную точку старта.

2. Бег 30м с высокого старта, где:

– первые 10м ученик бежит с невысокой скоростью;

– вторые 10м – с максимальной скоростью;

– третьи 10м – с невысокой скоростью.

Общее число повторений 2–3 раза.

3. Бег 60м с низкого старта с максимальной скоростью, где интервал отдыха 1 минута. Число повторений 2–3 раза.

Для развития скоростной выносливости использовались прыжковые упражнения: прыжки в длину с места (толчком двух ног одновременно), тройной прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с разбега в высоту способом «перешагивание», прыжки через короткую скакалку на месте (толчком двух ног одновременно).

Для развития общей выносливости: бег 300м – 2–3 повторения, бег 1000м, 1500м в чередовании с ходьбой, прыжки через короткую скакалку 150–200 раз – 2 повторения.

Для развития скоростно–силовых качеств использовались: метание теннисного мяча с места на дальность 5–7 раз, метание мяча весом 150г с места на дальность 4–6 раз, толчок или бросок баскетбольного мяча от плеча одной рукой с места или двумя руками из–за головы 12 –14 раз.

Для развития гибкости: махи ногой вперед–вверх с опорой одной рукой по 8–10 раз (каждой ногой), барьерный сед: наклоны вперед (пружинистые) по

12–15 раз в двух повторениях, наклоны вперед к прямой ноге, на возвышенной опоре 10–12 раз по два повторения.

При прохождении уроков раздела по «Кроссовой подготовке» в III четверти, январь и первая половина февраля, предусматривалось в основном развитие общей и скоростной выносливости, а также на оптимальном уровне поддержание других физических качеств.

Во время уроков по кроссовой подготовке на открытом воздухе на первых трех уроках применялся бег 300м, на следующих уроках бег 1000 м – 1500м. После трехминутного отдыха использовались игра в футбол на снегу, эстафеты и подвижные игры. Во время неблагоприятных погодных условий, уроки проводились в спортзале, где в основной части урока применялись эстафеты с элементами футбола, баскетбола, а также различные подвижные игры.

Во время прохождения уроков по футболу в I и IV четвертях, а также баскетболу в III четверти учитывалось, что речь идет не только о скорости передвижения по футбольному полю или спортивной площадке в зале, но и о быстроте зрительно–двигательной реакции на меняющуюся обстановку игры, быстроте старта из самых различных положений, умения развивать максимальную скорость на коротких отрезках, быстроте ответного действия, быстроте выполнения технических приемов, переключений с одного действия на другое. Поэтому на уроках по спортивным играм применялся челночный бег с ударами по мячу, бег с бросками мяча, различные эстафеты, учебная игра 5x5; 4x4; 3x4.

Результативность предлагаемого нами планирования комплексного воспитания физических качеств школьников VII классов определялась с помощью тестирования уровня физической подготовленности.

В начале учебного года в I четверти средний балл уровня физической подготовленности в экспериментальных классах (средняя оценка) составляла 5,55 балла, а к концу – 6,85 балла. В контрольном классе в I четверти средний балл уровня физической подготовленности составлял 5,2 балла, а в IV четверти – 5,8 балла. Показатель роста уровня физической подготовленности в экспериментальных классах к концу учебного года:

- в экспериментальных классах увеличился на 13%;
- в контрольном классе рост уровня физической подготовленности составил 6%.

Построение учебного процесса по экспериментальной методике планирования воспитания физических качеств в 2018–2019 учебном году, так же сравнивались с результатами уровня физической подготовленности учащихся VII классов 2008–2009 учебного года, когда вышеуказанное планирование не применялось, и показало свою более высокую эффективность.

Заключение. Для достижения наилучшей результативности работы по комплексному развитию физических качеств у школьников VII классов необходимо:

- создание для каждого ученика ситуации критической самооценки путем

сравнения результатов тестирования с нормативами;

- составление индивидуальной программы ученика для воспитания отстающих от должного уровня физических качеств, в виде упражнений для домашних заданий;

- обеспечение реализации комплексного воспитания физических качеств ученика на уроках физической культуры и здоровья, в спортивных секциях по видам спорта, участие ученика в районных и других соревнованиях по различным видам спорта, путем создания ситуации успеха для каждого ученика, где проявление физической активности ученика, должно находить поддержку и одобрение со стороны учителя.

- соблюдая определенные требования к планированию комплексного воспитания физических качеств в недельном цикле, можно добиться высоких результатов физической подготовленности школьников в результате учебного процесса;

- планирование трех уроков по повышению уровня физической подготовленности (2 урока физической культуры + 1 час здоровья и спорта) в неделю следует по принципу акцента на воспитание быстроты, силы, выносливости и других физических качеств, на основе физиологического эффекта адаптации организма школьника к физическим нагрузкам;

- планируемый объем применяемых упражнений, которые используются на акцентированное воспитание физических качеств на уроке, должен составлять не менее 5 минут;

- при воспитании физических качеств, следует применять хорошо изученные физические упражнения.

Список литературы:

1. Гужаловский, А.А., Физическое воспитание в школе: методическое пособие / А.А. Гужаловский, Е.Н. Ворсин. – Минск: Полымя, 1988. – 64 с.
2. Книга учителя физической культуры / В.С. Каюров [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 50 – 59.
3. Калмыков, Б.Х. Развитие силовых качеств на уроках физического воспитания / Б.Х. Калмыков // Физическая культура в школе. – 1989. – №11. – С. 26.
4. Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье: 5–9 кл.: примерное календарно-тематическое планирование: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.С. Овчаров, В.Л. Воронцов, Р.И. Санюкевич. – Минск: НИО; Аверсэв, 2009. – 160 с.
5. Петрикевич, В.В. Уровень развития и взаимосвязь физических качеств у школьников 9–14 лет / В.В. Петрикевич // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – 1984. – №14. – С. 114.
6. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 8–9 классах: пособие для учителей учреждений общ. средн. образования с белорус. и рус.яз. обучения / В.А. Барков [и др.]. – Минск: Сэр–Вит, 2014. – 192 с.
7. Фарино, Ф.Н. Азбука здоровьесбережения школьников: от эмоций к активным действиям /Ф.Н. Фарино // Здоровы лад жыцця. – 2007. – №8. – С.18–22.
8. Физическая культура и здоровье: контроль за учебной деятельностью учащихся: 5–11 классы: пособие для учителей учреждений общ. средн. образования с белорус. и рус.яз. обучения / В.А.Барков [и др.]; под общ.ред. В.А.Баркова. – Минск: Аверсэв, 2013. – 160 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПЕРЕПОДГОТОВКИ «ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО–МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ»

Т.Н. Шутова

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Москва, Россия

Аннотация. В исследовании разработана дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) инструкторов по спорту, обеспечивающих организацию спортивно–массовой работы на предприятиях, в учреждениях, спортивных сооружениях и физкультурно–оздоровительных клубах. Программа учитывает квалификационные требования профессионального стандарта (ПС) «Инструктор–методист» (Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор–методист" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 N 34135) и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»). Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателя и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы учебных дисциплин (модулей), методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Ключевые слова. Инструктор по спорту, профессиональные компетенции, образовательные программы, организационно–методическая деятельность в области физической культуры и спорта, Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Актуальность. На сегодняшний день на территории Российской Федерации функционирует значительное количество организаций физкультурно–спортивного типа, деятельность которых подразумевает наличие инструктора по спорту. В его обязанности входит организация физкультурных занятий, проверка комплектации групп занимающихся, контроль содержания и результатов физкультурных занятий, ведение учета результатов и анализ работы учреждения в сфере физической культуры и спорта. Кроме того, инструктор контролирует организацию медицинского обслуживания занимающихся, разрабатывает календари спортивно–массовых мероприятий и отслеживает их выполнение, обеспечивает проведение соревнований, способен оказать первичную медицинскую помощь при необходимости [8].

Актуальность профессии возрастает в связи с повышением доли населения разных возрастных категорий, вовлекаемых в регулярные занятия

физической культурой и спортом. В перспективе ожидается стабильный спрос на профессию, поэтому, требования и уровень квалификации инструкторов по спорту также будут расти, а разнообразие форм массовой спортивной и оздоровительно–физкультурной подготовки предполагает существенные изменения и постоянное совершенствование. Таким образом, отмечается тенденция к повышению востребованности в квалифицированных специалистах в области физической культуры и их профессиональной компетентности, создающих условия для массовых занятий с населением на местном уровне [1, 4].

Однако на современном этапе наблюдается дефицит квалифицированных инструкторов по спорту, о чем свидетельствуют результаты сводного отчета за 2018 год 5–ФК4 (раздел X. Административные работники и специалисты). Анализ показал, что инструкторов по спорту работает 3429 при этом штатных только 71,12%, имеющих высшее и среднее образование 64,22%, а профессиональное – 44,94%. Аналогичные данные и по инструкторам–методистам, соответственно 89,51% и 63,21%, и по методистам (старшим методистам), соответственно 85,38% и 36,55%. Следовательно, недостаточность квалификации принимаемых на работу на должности инструкторов по спорту является лимитирующим фактором реализации нацпроектов в сфере физической культуры.

При этом дифференцированный анализ кадрового обеспечения показал, что около 6,0% молодых специалистов, впервые приступили к работе в отрасли и не имеют практического опыта реализации современных проектов в сфере физической культуры и спорта. Поэтому для ускорения процесса обучения инструкторов по спорту необходима система регулярного повышения квалификации и профессиональной переподготовки на основе смешанного обучения, использующая контактные, дистанционные, самостоятельные и цифровые технологии преподавания [3,5].

Также наблюдается несоответствие содержания образования новым социальным требованиям общества, стремительно меняющимся потребностям личности, условиям высокой конкурентности на рынке труда. Обществу и личности необходимы эмоционально–привлекательные, доступные и эффективные формы занятий, отвечающие мотивационным потребностям личности. Проблемная ситуация заключается в недостатке знаний будущих инструкторов по спорту в сфере активного отдыха и фитнеса, в индустрии рекреации и рекреационного туризма, недостаточно программ управления массой тела. Инструкторы по спорту на сегодняшний день имеют недостаточный опыт индивидуальных занятий; не владеют современными средствами контроля самочувствия, не владеют технологиями построения личностно–ориентированных оздоровительных тренировок, организации досуга в условиях малого спортивного зала, открытой спортивной площадки, площадках и центрах тестирования ГТО. Наблюдается недостаточный учет потребностей работодателей в сфере спортивно–массовой и физкультурно–оздоровительной работы к компетенциям инструкторов по спорту различной

направленности в современных социально–экономических условиях функционирования физической культуры и спорта в Российской Федерации [7]. Наряду с этим востребованы программы обучения с элективным выбором дисциплин (модулей), что обеспечит качественное освоение узкого профиля обучения, высокой практико–ориентированной направленности обучения [1, 8].

Цель исследования: разработка структуры и содержания дополнительной профессиональной программы, направленной на повышение квалификации (ПК) и/или переподготовку инструкторов по спорту, обеспечивающих организацию спортивно–массовой работы на предприятиях, в учреждениях, спортивных сооружениях и физкультурно–оздоровительных клубах.

Результаты исследования и их обсуждение. В содержании ДПП ПП и ПК отражены новые сведения, отражающие дифференцированную подготовку инструкторов по спорту: для работы с различными возрастными группами, для организации и проведения спортивных мероприятий в крытых и на открытых спортивных сооружениях, рекреационных парковых зонах по современным фитнес программам (пилатес, аэробика, атлетическая гимнастика, аквафитнес), массовым видам спорта, обеспечения на предприятиях и организациях производственной гимнастики, вовлечения работников в систему спортивно–оздоровительных мероприятий, сопровождения граждан России к сдаче норм ГТО, реализации долгосрочных и краткосрочных инновационных спортивных проектов среди школьников и студентов.

Базовая часть программы включает в себя 9 дисциплин и рассчитана на 168 часов обучения.

Разработано 5 вариативных модулей дополнительных профессиональных программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки инструкторов по спорту (по 96 часов каждый), обеспечивающих ведение профессиональной деятельности по организации спортивно–массовой работы:

- организация спортивно–массовой работы на предприятиях, учреждениях (1 модуль);
- организация спортивно–массовой работы на спортивных сооружениях, в том числе на открытых/закрытых спортивных площадках, а также в парках для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп (2 модуль);
- организация спортивно–массовой работы в физкультурно–оздоровительных клубах и фитнес центрах для лиц различных возрастных групп, в том числе старших возрастных групп (3 модуль);
- организация спортивно–массовой работы специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (4 модуль);
- организация спортивно–массовой работы в школьном и студенческом спортивном клубе (5 модуль).

Разработанные рабочие программы дисциплин (РПД) могут применяться как в индивидуальной, так и в групповой формах обучения, что соответствует

дидактическим принципам вариативности, адаптированности, инновационности, при этом реализуются в контактных, дистанционных и самостоятельных видах учебной работы, обеспечивающие процессы самосовершенствования и саморазвития[4, 5].

Для реализации ДПП ПП (250 часов) и ПК (72 часа) инструкторов по спорту разработан комплекс методического обеспечения включающий:

- методы обучения с использованием дистанционных форм (дистанционные образовательные технологии – информационные учебные методические и дидактические материалы, презентации, мультимедийные материалы, ссылки на файлы или сайты, опубликованные на других Интернет–ресурсах и др.), лекции с презентациями, методические и дидактические материалы для практических занятий (презентации, мультимедийные материалы, ссылки на файлы или сайты мастер–классов), дистанционные формы текущего контроля (тестирование, средства сообщений, форума в режиме онлайн и оффлайн), применение электронного журнала выполнения заданий,
- дистанционные формы текущего контроля (тестирования, средств дистанционного взаимодействия в режиме офф–лайн средствами сообщений и форума; электронного журнала выполнения заданий).

Таким образом, теория и методика физического воспитания дополнилась новыми знаниями:

- применение интегрированной методологии, основанной на модульном, компетентностном, квазипрофессиональном и личностно–ориентированном подходах к составлению ДПП ПП и ПК инструкторов по спорту и процессу их обучения;
- обоснование классификации категорий и групп компетенций, необходимых в профессиональной деятельности инструкторов по спорту в современных социально–экономических условиях функционирования индустрии спорта в Российской Федерации с учетом запросов и потребностей работодателей для работы на предприятиях, в физкультурно–оздоровительных клубах, в учреждениях, на спортивных сооружениях различного типа, с занимающимися различных возрастных групп, что позволило сформировать модули дисциплин базового и вариативного блоков ДПП ПП и ПК инструкторов по спорту [9, 10];
- организация и ведение образовательной деятельности на основе релевантной информации (достаточной, востребованной, своевременной) по областям знаний оздоровительной, спортивной, профессионально–прикладной, рекреационной физической культуры, что позволило определить содержание РПД;
- повышение производительности труда через формирование корпоративной физической культуры, охраны труда и отдыха работников предприятий, организаций;
- мониторинг наиболее востребованных видов физической культуры и спорта на предприятиях, учреждениях, физкультурно–оздоровительных клубах, занимающихся различных возрастных групп, в том числе старших (женщины 55+ и мужчины 60+);

- классификация современных средств контроля ЗОЖ (общее состояние здоровья, функциональных систем организма, двигательная активность, качество сна, качество питания) на основе применения современных медицинских аппаратно–диагностических комплексов и цифровых технологий;
- проведения соревнований с использованием фитнес браслетов, что является важным фактором повышения мотивации к регулярным занятиям спортивно–массовой и физкультурно–оздоровительной деятельностью населения России;
- технология самоорганизации и взаимодействия в группе,;
- подготовка event менеджера.

Впервые в ДПП ПП (250 часов) и ПК (72 часа) инструкторов по спорту включены занятия по подготовке event– менеджера, разработаны тестовые задания в Google форме, что значительно совершенствует дистанционные технологии обучения.

Высокое практическое значение имеют компетенции, связанные с построением комплексов упражнений, учитывающих характер труда, физическое состояние, гендерные особенности занимающихся; компетенции, связанные с алгоритмизацией трудовых функций на предприятии, в школьном и студенческом спортивном клубе, клубе по месту жительства. В связи со снижением состояния здоровья населения и низким уровнем физической подготовленности, компетенции обеспечения безопасности и профилактики травматизма занимающихся являются ведущими. Наряду с этим востребованы компетенции, отвечающие за умения работать с документацией в электронном виде, составлением отчетов в Excel, в том числе отчетов по соревнованиям. Необходимы навыки электронной регистрации на спортивные мероприятия, особенно в работе со школьниками, студентами, лицами молодого возраста.

Заключение. Программа объединяет основные трудовые действия: безопасность и материально–техническое обеспечение; медико–биологические аспекты инструкторской деятельности; организационная работа; проведение спортивно–оздоровительной работы; планирование процесса подготовки; практическая деятельность по проведению занятий и обеспечение этой деятельности; вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом; прочие аспекты деятельности.

Базовые знания представлены девятью дисциплинами, позволяющими в полной мере освоить требуемые для профессии трудовые действия. Вариативные (элективные, избирательные) модули обучения имеют принципиальное значение в становлении компетенций, связанных с практической деятельностью по проведению занятий, вовлечением населения в занятия физической культурой. Следует отметить, что акцент всего процесса обучения сделан на соблюдение техники безопасности занятий для различных групп населения, на профилактику травматизма.

Список литературы:

1. Андрющенко, Л.Б. Разработка дополнительной профессиональной программы обучения тренеров / Л.Б. Андрющенко, Т.Н. Шутова, Т.П. Высоцкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №7 (173). – С. 6–9.

2. Бочкарева, С.И. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: Материалы Международной научно–практической конференции. – 2017. – С. 182–184.
3. Буянова, Т.В. Современные физкультурно–оздоровительные технологии / Т.В. Буянова, Л.Ш. Бяшимова // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: Материалы Международной научно–практической конференции, посвященной 90–летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андрущенко, С.И. Филимоновой. – 2019. – С. 75–79.
4. Высоцкая, Т.П. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту / Т.П. Высоцкая, С.И. Бочкарева, Т.Н. Шутова, С.П. Голубничий, А.Г. Буров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №2(66). – С. 5–8.
5. Голубкова, О.В. Анализ эффективности использования инновационных технологий в физической культуре / О.В. Голубкова, Д.В. Грачева. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Материалы Международной научно–практической конференции. – 2019. – С.782–786.
6. Головкин, А.В. Физическая культура как средство успешной социальной адаптации студенческой молодежи к профессиональной деятельности / А.В. Головкин, Т.П. Высоцкая // Стратегия развития спортивно–массовой работы со студентами: Материалы Международной научно–практической конференции. Отв. ред. В.Я. Субботин, А.Н. Халин. – 2018. – С. 103–107.
7. Грачева, Д.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта / Д.В. Грачева, Э.П. Трушков // Стратегия развития спортивно–массовой работы со студентами: Материалы Всероссийской научно–практической конференции. – 2018. – С. 114–117.
8. Столяр, К.Э. Разработка научно обоснованных предложений по формированию образовательной программы обучения инструкторов по спорту / К.Э. Столяр, М.Н. Пуховская, Т.П. Высоцкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №7 (173). – С. 196–199.
9. Шутова, Т.Н. Модель социально–психологической адаптации высококвалифицированных спортсменов в постсоревновательном периоде жизни / Т.Н. Шутова, К.Э. Столяр, М.А. Кузьмин, Т.П. Высоцкая, С.М. Носов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 312–317.
10. Shutova, T.N. Training structure of powerlifters with regard to biological rhythms and operational functional condition / T.N. Shutova, T.P. Vysotskaya // Физическое воспитание студентов. – 2019. – № 1. – С. 45–50.

ТЕОРЕТИЗАЦИЯ УСПЕШНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА УОР

О.В. Языкова

преподаватель

О.С. Горюшкина

помощник директора

Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва

О.А. Козырева

кандидат педагогических наук, доцент

Сибирский государственный индустриальный университет

Новокузнецк, Россия

Аннотация. В статье определены основы теоретизации качества постановки и решения задач визуализации успешности формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва (УОР). Выделены педагогические условия повышения эффективности решения задач формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва в спортивно–образовательной среде училища олимпийского резерва, что обеспечивает успешность продуктивного становления личности в избранном направлении деятельности.

Ключевые слова. Теоретизация, педагогические условия, формирование, культура самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва, самореализация, социализация.

Актуальность. Теоретизация успешности формирования культуры самостоятельной работы студента УОР обеспечивает целостность понимания важности развития и продуктивного становления личности в поле смыслов и продуктов адаптивно–продуктивного развития.

Социальная направленность развития личности и профессиональная культура личности определяют перспективность достижений в системе выделяемых и решаемых противоречий и задач «хочу, могу, надо, есть», уточнение качества которых может быть осуществлено в контексте формирования и иллюстрации качества сформированности культуры самостоятельной работы личности [6, 7, 8, 9], теоретизация успешности достижений личности будет в работе раскрыта на ступени среднего профессионального образования (СПО) в модели физкультурно–спортивного образования (училище олимпийского резерва).

Качество адаптивно–продуктивного решения задач развития обеспечивает качество формирования культуры самостоятельной работы студента УОР, специфика которых могут быть определены и уточнены через призму идей адаптивно–продуктивного развития, унификации и реализации идей педагогической поддержки и фасилитации развития личности в избранном направлении деятельности и общения [1, 2, 4, 5, 6, 10], детализации качества развития личности через создаваемую спортивно–образовательную среду и успешное достижения личностью персонифицировано значимых достижений в

спорте образовании, науке [10].

Успешность как составляющая продуктивного становления личности и общества определяет уровень и качество достижений личности в избранном направлении деятельности, культура самостоятельной работы личности как модель, технология и продукт эволюции адаптивно–продуктивного развития личности раскрывает направленность персонифицировано–продуктивного становления и самореализации личности в избранном направлении деятельности, теоретизация как технология и продукт развития общества гарантирует научное построение идей развития в системе педагогически детерминированных и реализуемых условий развития личности и среды.

Цель. Теоретизация обоснования и иллюстрации успешности формирования культуры самостоятельной работы студента УОР.

Результаты и их обсуждение. Теоретизация успешности формирования культуры самостоятельной работы студента УОР может быть определена в трех направлениях самореализации личности – самореализация в спорте, самореализация в образовании (процесс и результаты обучения студента в УОР), самореализация в педагогической науке.

Остановим внимание на проблеме и возможностях теоретизации качества самореализации студента в педагогической науке, определяющей перспективность включения личности в систему уровневого образования (в конечном счете – непрерывного образования).

Качество самореализации студента в педагогической науке определяется перспективностью включения личности студента в процесс изучения и продуктивного решения задач развития личности в системе непрерывного образования и технологии реализации профессионально–трудовых отношений развивающейся личности.

Успешность поиска и научного осмысления качества самореализации студента в педагогической науке будет являться продуктом формирования культуры самостоятельной работы студента УОР, т.к. целостность развития личности в спортивно–образовательной среде УОР [10] и адаптивно–продуктивные возможности развития личности [6] гарантируют персонифицированный учет составляющих развития и самоопределения личности (система противоречий «хочу, могу, надо, есть»), в таком выборе успешность развития является продуктом формирования культуры самостоятельной работы студента УОР. В данной практике наиболее целесообразно выделить следующие модели формирования культуры самостоятельной работы студента УОР:

– адаптивная модель формирования культуры самостоятельной работы студента УОР (адаптация, фасилитация и педагогическая поддержка определяют успешность решения задач перевода обучающегося от простейших решений к сложным, уровневым, полисистемным, использование которых гарантирует продуктивное становление в различных направлениях деятельности и общения);

– адаптивно–игровая модель формирования культуры самостоятельной

работы студента УОР (игра как технология и продукт адаптивно–продуктивного решения задач развития личности гарантирует качественное включение личности в процесс адаптивно–продуктивного развития и становления в выделенном направлении деятельности и общения);

– адаптивно–продуктивная модель формирования культуры самостоятельной работы студента УОР (адаптивно–продуктивное решение задач развития личности определяется конструктивным механизмом самоорганизации успешности личности в избранном направлении деятельности; качество развития личности представляет собой систему уточняемых условий и технологий становления и сотрудничества личности в обществе);

– уровневая модель формирования культуры самостоятельной работы студента УОР (уровневая модель формирования культуры самостоятельной работы студента УОР определяет качество перехода от одного типа общеучебного решения поставленной задачи к другому; специфика оптимизации успешности развития и становления личности определяется на различных уровнях адаптивно–продуктивного, продуктивно–конструктивного, научно–педагогического уточнения качества формирования культуры самостоятельной работы студента УОР);

– продуктивно–конструктивная модель формирования культуры самостоятельной работы студента УОР (через систему конструктивных механизмов, педагогических конструктов повышается качество репродуктивно–продуктивного решения задач развития и сотрудничества личности в избранном направлении деятельности);

– научно–педагогическая модель формирования культуры самостоятельной работы студента УОР (определяет подлинные системы нового научного знания в продуктивном решении задач развития, самореализации, социализации, самоактуализации студента УОР).

Основы теоретизации качества постановки и решения задач визуализации успешности формирования культуры самостоятельной работы студента УОР раскрывают возможность выделения составляющих научного поиска в детерминации моделей, уточнении принципов, методов, форм, технологий педагогической деятельности и развития обучающегося, выявлении педагогических условий повышения эффективности решения определённого класса задач и пр.

Выделим педагогические условия повышения эффективности решения задач формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва в спортивно–образовательной среде училища олимпийского резерва.

Педагогические условия повышения эффективности решения задач формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва в спортивно–образовательной среде училища олимпийского резерва – система уровневых положений, гарантирующих повышение качества постановки и реализации возможностей развития

личности через признание, принятие и использование адаптивно–продуктивных особенностей развития личности в спортивно–образовательной среде училища олимпийского резерва.

Педагогические условия повышения эффективности решения задач формирования культуры самостоятельной работы студента училища олимпийского резерва в спортивно–образовательной среде училища олимпийского резерва:

- определение возможностей использования адаптивно–продуктивного подхода в уточнении проблем и возможностей развития личности через спорт, образование и науку;

- осознание важности единства развития личности через спорт, образование и науку в спортивно–образовательной среде;

- теоретизация успешности достижений личности в системе приоритетов и моделей оценки качества достижений личности и коллектива;

- повышение качества образования и педагогического мастерства работников УОР;

- включенность личности в систему продуктивного решения задач «хочу, могу, надо, есть» через спорт, образование и науку в создаваемой и уточняемой спортивно–образовательной среде;

- стимулирование активности личности в продуктивном решении задач развития и сотрудничества;

- учет специфики развития личности и условий нормального распределения способностей личности в создаваемой и реализуемой технологии спортивно–образовательной среды при выделении особенностей адаптивно–продуктивного развития личности как основы для всех выстраиваемых педагогических инноваций и продуктов развития;

- включенность личности в систему непрерывного образования как системы координирующих возможностей качественного решения задач продуктивного становления.

Заключение. Теоретизация успешности формирования культуры самостоятельной работы студента УОР – важный элемент оптимизации качества научного познания в выборе оптимальных возможностей развития личности в создаваемых условиях и средах, гарантирующих учет индивидуальных, социальных, персонифицированных, интеллектуальных, физических и прочих особенностей развития студента.

Успешность определяет уровень и качество достижений личности в избранном направлении деятельности, культура самостоятельной работы личности раскрывает направленность продуктивного становления и самореализации личности в избранном направлении деятельности, теоретизация гарантирует научное построение идей развития в системе педагогически детерминируемых и реализуемых условий развития личности и среды.

Педагогические условия повышения эффективности решения задач формирования культуры самостоятельной работы студента училища

олимпийского резерва в спортивно–образовательной среде училища олимпийского резерва обеспечивают повышение уровня и результативности развития личности, а также успешности продуктивного становления личности в избранном направлении деятельности.

Список литературы:

1. Атякшева, И.И. Доступная образовательная среда и педагогическая поддержка обучающегося: теории и решения / И.И. Атякшева, Т.В. Литвинцева, Т.А. Кель // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2019. – Т. 3. – № 2. – С. 104–110. – DOI:10.21603/2542–1840–2019–3–2–104–110.
2. Горбунова, И.А. Профессионально–педагогический кейс педагога по физической культуре : учебное пособие / И.А. Горбунова, О.А. Козырева. – Кемерово : изд–во КРИПКиПРО, 2012. – 79 с. [+приложение на DVD]. – ISBN 978–5–7148–0378–9.
3. Гутак, О.Я. Профессионализм личности как продукт персонификации развития и непрерывного образования / О.Я. Гутак, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 1. – С. 10–14. – DOI:10.21603/2542–1840–2018–1–10–14.
4. Калистратова, В. В. Управление качеством организации учебно–воспитательной работы: проблемы, достижения и перспективы / В. В. Калистратова, Л. А. Устинова, О. В. Меделец // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 4. – С. 4–10.
5. Кобзарь, Т.К. Педагогические конструкты и педагогические конструкторы в изучении и исследовании основ педагогической поддержки личности в системе непрерывного образования / Т.К. Кобзарь, Н.А. Козырев, Е.В. Митькина // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2019. – Т. 3. – № 2. – С. 111–118. – DOI:10.21603/2542–1840–2019–3–2–111–118.
6. Козырева, О.А. Адаптивно–акмепедагогический подход как конструкт и условие оптимизации качества формирования культуры самостоятельной работы личности / О.А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 3 (48). – С.375–379. – DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.373.
7. Козырева, О.А. Культура самостоятельной работы личности в системе непрерывного образования: модели и теории : монография / О.А. Козырева. – Москва : РУСАЙНС, 2018. – 144 с. – ISBN 978–5–4365–3037–6.
8. Козырева, О.А. Научное обоснование возможности формирования культуры самостоятельной работы личности в модели непрерывного образования / О.А. Козырева // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2018. – Т. 28. – Вып. 4. – С.437–453.
9. Козырева, О.А. Педагогическое моделирование и педагогические конструкты в формировании культуры самостоятельной работы личности / О.А. Козырева, Н.А. Козырев, С.В. Коновалов // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 9. – С.177–181.
10. Чигишев, Е.А. Модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании / Е.А. Чигишев, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 29. – № 1. – С.226–234. – DOI: 10.35634/2412–9550–2019–29–2–226–234.

СЕКЦИЯ 2. «ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»

УДК 37.01

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В МАЛИ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Багайоко Дугуфана
аспирант

Республика Мали

Л.И. Костюнина

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты развития футбола в Мали. Проведен анализ развития футбола в историческом аспекте, выявлены проблемные моменты в подготовке спортивного резерва, а также перспективы развития современного футбола в Мали.

Ключевые слова. Футбол, федерация, спортивный учебный центр, футбольная школа, футболист, спортивный резерв.

Актуальность. На сегодняшний день ни один из видов спорта не может конкурировать по популярности с футболом. Согласно заявлению Международной федерации футбола на планете играет в футбол около 250 миллионов человек. Зарегистрировано около 1,5 миллиона команд и 300 000 профессиональных клубов. Первое место по популярности футбол занимает в США. Однако количество футболистов в той или иной стране вовсе не говорит о качестве футбола в разных частях мира. В своем развитии футбол в Мали прошел достаточно долгий путь становления не только как физическое упражнение, но и как вид спорта, привлекающий все большее количество занимающихся. Для того чтобы лучше понять тенденции развития современного футбола и факторы, которые оказывают влияние на футбол сегодня, необходимо рассмотрение исторических аспектов, раскрывающих сложившиеся традиции и определяющих перспективы его развития в Мали.

Цель исследования. Проанализировать исторические аспекты развития футбола в Мали и определить дальнейшие перспективы его продвижения.

Результаты исследования и их обсуждение. Футбол – самый популярный вид спорта всех времен в Мали. К популяризации футбола приложили значительные усилия общественные, медиа-, рекламные и частные

организации. Успехи молодых футболистов, играющих в ведущих европейских футбольных клубах обуславливают значительный приток детей, подростков в футбольные школы и клубы. Тенденции развития футбола в Мали в современных условиях определяются необходимостью познания факторов и условий его становления на различных этапах экономического и социального развития государства.

Одним из отцов–основателей малийского спорта считается Отец BOUVIER, французский миссионер. В 1948 году в католической миссии он построил первое футбольное поле. Второе поле было создано в 1949 году на базе военной авиабазы. Единственная лига того времени (лига Суданского округа) включала три клуба в 1949 году: «Жанна д'Арк»; «Авиабаза (военная)»; «Спортивная ассоциация торговцев (французские и ливанские сирийцы)». С новой политикой создания спортивных сооружений в школах и муниципальных центрах родились и другие клубы, такие как фойе Судана и клуб Richelet. В том же году, в 1950–1951 годах, лига Судана была присоединена к лиге французской Западной Африки [2].

В 1951 году в Бамако была создана первая футбольная лига Судана. Она отвечала за координацию районных мероприятий в Кай, Бамако и Сегу. Эта лига находилась под подчинением французской Западной Африки, которая в свою очередь находилась под опекой Французской федерации футбола. Были сформулированы следующие условия для формирования футбольной лиги:

- обратиться к французскому спортивному представителю;
- иметь материальную возможность поддерживать команду;
- иметь одобрение правительства колоний после рассмотрения дела, переданного иерархическим путем.

На тот период в Мали появилось большое количество команд, но только команды Кай, Бамако и Сегу, связанные с лигой Бамако, имели право один раз в год участвовать в турнире в Судане. Благодаря качеству игры и количеству игроков высокую спортивную репутацию имели 2 команды: «Жанна д'Арк» и «Фойе Бамако». Финансирование мероприятий, особенно спортивных соревнований, обеспечивалось иностранными компаниями, евангельскими миссиями и сочувствующими.

Футбол в Мали традиционно рассматривался как детское развлечение. Уже с 5–6 лет дети играли на улицах, кортах, общественных площадях и др. Игровые мячи изготавливались ими по собственному воображению, материалом служили тряпки, носки, свернутые в форме шарика. Дети играли в футбол для удовольствия, без каких–либо возрастных ограничений. Дальнейшее развитие футбол получил, благодаря французским миссионерам и военным. С первых шагов занятия спортом практиковались на военных базах и школах, где были сосредоточены основные спортивные сооружения.

Первые школьные команды были сформированы перед Национальным Мемориалом в 1952–1953 гг.: школа Terrassons de Fougère; Школа общественных работ французской Западной Африки; технический колледж; средняя школа для девочек. В этих школах занимались футболом студенты из

многих регионов французской Западной Африки. С этого момента начались школьные футбольные игры между детьми, чей возраст варьируется от 10 до 12 лет 1-го основного цикла и от 13 до 15 лет 2-го фундаментального цикла, обусловившие глубокий интерес к футболу, формирование спортивных традиций. Так каждая школа формировала свою футбольную команду для игры в школьные матчи. Ассоциация учителей физкультуры и спорта созданная в 1985 году, организовала Кубок по футболу между школами для учащихся возраста от 13 до 15 лет в Бамако и 7 других регионах Мали, спонсируемый Управлением радио и телевидения Мали (ОРТМ). С этого времени спортивные мероприятия или соревнования проводятся в средней школе, лицее для учащихся в возрасте от 16 до 18 лет; в университете для студентов от 18 до 23 лет. По итогам этих матчей отбираются молодые футболисты для формирования национальной футбольной команды U-17. В 1995 году Мали организовал 1-й Кубок африканских футболистов среди юношей до 17 лет и занял 4 место. Это событие стало настоящим началом создания учебных центров и футбольных школ, а затем и создания Ассоциации центров и школ футбола (АЦЕФУТ), которые стали заниматься продвижением детского футбола [2, 3]

22 сентября 1960 года Мали обрела национальный суверенитет и встала на путь социализма. Именно этот политический выбор привел к реформе образования в 1962 году, в результате которой особое внимание уделялось преподаванию физического воспитания и спорта и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. В 1960 году была основана Федерация футбола Мали (ФФМ), которая уже в 1962 году присоединилась к Конфедерации африканского футбола. С 1964 года деятельность федерации была связана с Международной федерацией футбола (ФИФА). ФФМ отвечает за развитие элитного футбола, массового футбола и корпоративного футбола, уделяет особое внимание обучению молодежи. ФФМ представляет государственную структуру, деятельность которой направлена на развитие и продвижение футбола. Законодательными органами ФФМ являются: Генеральная ассамблея, как высший орган власти на уровне ФФМ, объединяющий представителей лиг и клубов; исполнительные агентства; исполнительный комитет, отвечающий за выполнение решений национального совета, осуществляющий управление футболом между сессиями. Деконцентрированными органами федерации являются региональные лиги, районы и микрорайоны. Они имеют относительную автономию в пределах своей территории. За 59 лет деятельности федерация футбола Мали имела 15 президентов, каждый из которых внес свой вклад в развитие футбола. Первым генеральным секретарем был Tiéouga Konaté. Известные лидеры Салиф Кейта, Тидиан М Ниамбеле [2].

В 60 – 70 годы прошлого столетия малийские футболисты добились значительных успехов на уровне континентальной лиги. В 1970 году Салиф Кейта, играя в Сент-Этьене во Франции, был назван первым Африканским золотым мячом (лучший футболист). Чейк Фантамади Кейта был назван лучшим бомбардиром Кубка африканских наций по футболу в Яунде (1972 г.).

В том же году Мали играет свой первый африканский футбольный финал и, к сожалению, проигрывает его команде Конго–Браззавиллю, после чего наблюдается резкий спад в выступлениях национальной сборной. Участие в соревнованиях на Кубок африканских наций по футболу после длительного перерыва (с 1972 по 1994 год) возобновились только в 1994 году в Тунисе. Мали трижды (1989, 1997, 2007) выигрывал турнир в зоне II, состоящий из Сенегала, Мали, Гвинеи–Конакри, Мавритании, Гамбии, Сьерра–Леоне; Кабо–Верде и Гвинея–Бисау. В 2005 году сборная Мали побеждает дома в Бамако в Кубках Лорана Гбагбо, Единства Кубка Союза западноафриканских федераций. В сезонах 2002, 2004 гг. футболисты Мали заняли 4–е место; в 2012, 2015 гг. национальная сборная Мали стала бронзовым призером.

Необходимо отметить высокий уровень индивидуального спортивного мастерства отдельных представителей малийского футбола. Так, в 1999 году в Нигерии, Сейду Кейта был номинирован на звание «Лучший игрок чемпионата мира по футболу среди юниоров». С 2007 по 2012 гг. Сейду Кейта играл в футбольном клубе «Барселона». Фредерик Умар Кануте был признан лучшим бомбардиром Кубка африканских наций 2004 года, лучшим африканским футболистом 2007 года. Фредерик выиграл также Европейский клубный кубок (2006 г.) в составе испанского футбольного клуба «Севилья». Лучшие представители малийского футбола играли и играют в ведущих европейских футбольных клубах: Мохамеду Диарра дит Джилла – «Реал Мадриде» (с 2006 по 2009 гг.); Мусса Марига играет за «Порту Португалия» с 2016 года [1].

Успехи ведущих малийских футболистов – это заслуга центров спортивной подготовки Федерации футбола, где они обучались и тренировались. Постепенно с 1993 года к 2002 году все клубы перешли на единую базовую подготовку. Центры спортивной подготовки создали условия и обеспечили путь к успеху в профессии футболиста. Однако не все из них имеют необходимые финансовые, материальные и специальные ресурсы для подготовки квалифицированных футболистов. В связи с чем, вокруг официальных учебных центров, футбольных школ стали разрастаться коммерческие центры, которые пожирают бюджеты родителей, желающих вырастить успешного профессионала, способного обеспечить всю семью. Беспорядок, который преобладает на уровне коммерческих футбольных учебных центров в Мали, бросает вызов Федерации футбола Мали, Министерству молодежи и спорта. Интеграция деятельности учебных спортивных центров, объединяющих множество молодых людей, могла бы внести существенный вклад в решение проблемы повышения эффективности подготовки спортивного резерва по футболу, дальнейшей их социализации. Но дилетантизм и неформальный подход к решению вопросов организационного, научно–методического, сопровождения тренировочного процесса футболистов в коммерческих футбольных центрах создает серьезную проблему для развития футбола в Мали в долгосрочной перспективе. Действительно, молодые люди, прошедшие подготовку в этих центрах и бросившие из–за этого школу, в дальнейшем не все будут иметь перспективу в футбольном бизнесе.

Большинство из этих структур не вписывают спорт в учебу. Они больше ориентированы на футбол. Как сказал пожарный Мамаду Кейта, бывший национальный тренер, известный и знаменитый вратарь сборной Яунде 1972: «Из 100 обученных детей максимум 5 или 10 могут сыграть в Лиге 1 или получить профессиональный контракт, потому что на этом уровне уже должны быть контракты». Это означает, что, по крайней мере, от 90 до 95 детей не смогут сделать футбольную карьеру. Если в то же время они пожертвуют учебой, их будущее будет поставлено под угрозу. Вот почему Мамаду Кейта, выступает за предоставление государственной лицензии центрам, которые объединяют и спорт, и учебу: «Распространение футбольных центров и учебных заведений было выгодно в Мали, потому что мы знаем, что качественное обучение предлагает талант, к сожалению, немногие центры ориентированы на этот вариант. Теперь должны быть критерии, мы больше не можем развиваться в анархию ... ». Исходя из предложения ведущего тренера, Федерация футбола, в свое время определила в качестве приоритета при аттестации учебных центров, обучение молодежи, но, данный проект до настоящего времени остался невыполненным.

Проблема подготовки спортивного резерва по футболу является ключевой и определяет долгосрочную перспективу как любительского, так и профессионального футбольного клуба. В 2015 году национальный технический директор ФФМ после посещения всех учебных центров представил их классификацию, но результаты этой работы «легли на полку», так как коммерциализация футбола перевесила все разумные доводы в пользу определения дальнейшей стратегии развития малийского футбола.

На сегодняшний день, несмотря на давнюю и историческую традицию участия команды Мали в Кубке африканских наций, выход в четвертьфинал олимпийского турнира (Летние Олимпийские игры 2004 г.), крайне важно разработать нормативную базу, лимитирующую работу учебных центров; создать доступную спортивно–образовательную инфраструктуру, качественные стандарты спортивной подготовки, профессиональные стандарты подготовки тренеров–педагогов, которые должны быть приняты и введены Министерством по делам молодежи и спорта. Как показывает практика, министерство высшего образования каждый год закрывает центры технической и профессиональной подготовки, деятельность которых не соответствует действующим критериям. Министерство по делам молодежи и спорта должно иметь такую же жесткую, принципиальную позицию по работе с учебными центрами футбола.

Заключение. Развитие футбола в Мали связано с необходимостью преодоления серьезных трудностей в организации и управлении людскими, материальными и финансовыми ресурсами. Проблемы социально–экономического характера на уровне республики не позволяют в полной мере реализовывать различные стратегии и программы развития футбола, не обеспечивают достижение ожидаемых результатов. Понимание приоритетов и тенденций развития футбола должно обеспечить поступательную, целенаправленную работу всех государственных структур, научного

сообщества, специалистов–практиков по сохранению завоеванных позиций и дальнейшего продвижения футбола Мали.

Список литературы:

1. Олимпийская Африка: Электронный ресурс // Режим доступа : <http://www.africaolympic.net/a-propos-de-l-acnoa/zones-de-developement/zone-2/mali/>
2. Malian федерация футбола – Malian Football Federation: Электронный ресурс // Режим доступа : <http://www.fifciv.com/>
3. Мали : Электронный ресурс // Режим доступа : <https://www.olympic.org/mali>

УДК 796.02

РАЗРАБОТКА НАУЧНО ОБОСНОВАННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО СОДЕРЖАНИЮ НАЦИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ НА СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

А.В. Блохин

президент НО «Ассоциация спортивного инжиниринга»

Д.С. Александров

преподаватель кафедры физического воспитания

РЭУ им. Г.В. Плеханова

Москва, Россия

Аннотация. В соответствии с заказом Министерства спорта Российской Федерации, НО «АСИ» проведена научно–исследовательская работа «Разработка научно обоснованных предложений по содержанию национальных стандартов на спортивное оборудование и инвентарь». По результатам НИР планируется разработать проекты 9 национальных стандартов, устанавливающих требования, нормы и методы испытаний спортивного оборудования и инвентаря.

Ключевые слова. Национальный стандарт, спортивное оборудование и инвентарь, спортивное плавание, стационарные тренажеры, оснащение стационарное и мобильное для выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Актуальность. Начало реализации в 2016 г. федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы» обозначило новый виток совершенствования спортивной отрасли [7]. При этом поставленная программой цель по созданию условий, способствующих увеличению количества наших граждан, занимающихся физической культурой и спортом, должна быть решена, в том числе путем развития системы отраслевой стандартизации.

Цель программы может быть достигнута только при условии наличия современной, эффективной спортивной инфраструктуры, а также использования современного качественного спортивного оборудования и инвентаря. Если принять во внимание отсутствие на сегодняшний день единой централизованной системы управления вопросами развития физической культуры и спорта (организационно–финансовые вопросы решаются на местном уровне вплоть до каждой отдельно взятой спортшколы) на фоне

бюджетного финансирования спортивных организаций, то формирование единообразного уровня требований, особенно в части вопросов безопасности использования, единых подходов к проверке соблюдения этих требований к спортивному оборудованию и инвентарю, в том числе используемому в организациях спортивной подготовки, становится первостепенной задачей.

Решить поставленную цель призвана разработка национальных стандартов, что и предусмотрено вышеуказанной программой.

Область исследования научно–исследовательской работы «Разработка научно обоснованных предложений по содержанию национальных стандартов на спортивное оборудование и инвентарь», выполненной НО «АСИ» по заказу Минспорта России, ограничена тремя тематиками: ванны бассейнов для спортивного плавания, тренажеры стационарные, стационарное и мобильное оснащение для выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Исходному анализу в ходе выполнения работы были подвергнуты Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, утвержденные Минспортом России [8–10], международные стандарты [4], европейские региональные стандарты [1], межгосударственные и национальные стандарты Российской Федерации [11], а также национальные стандарты Германии [3], Франции [5], Великобритании [6] и США [2] (рис.).

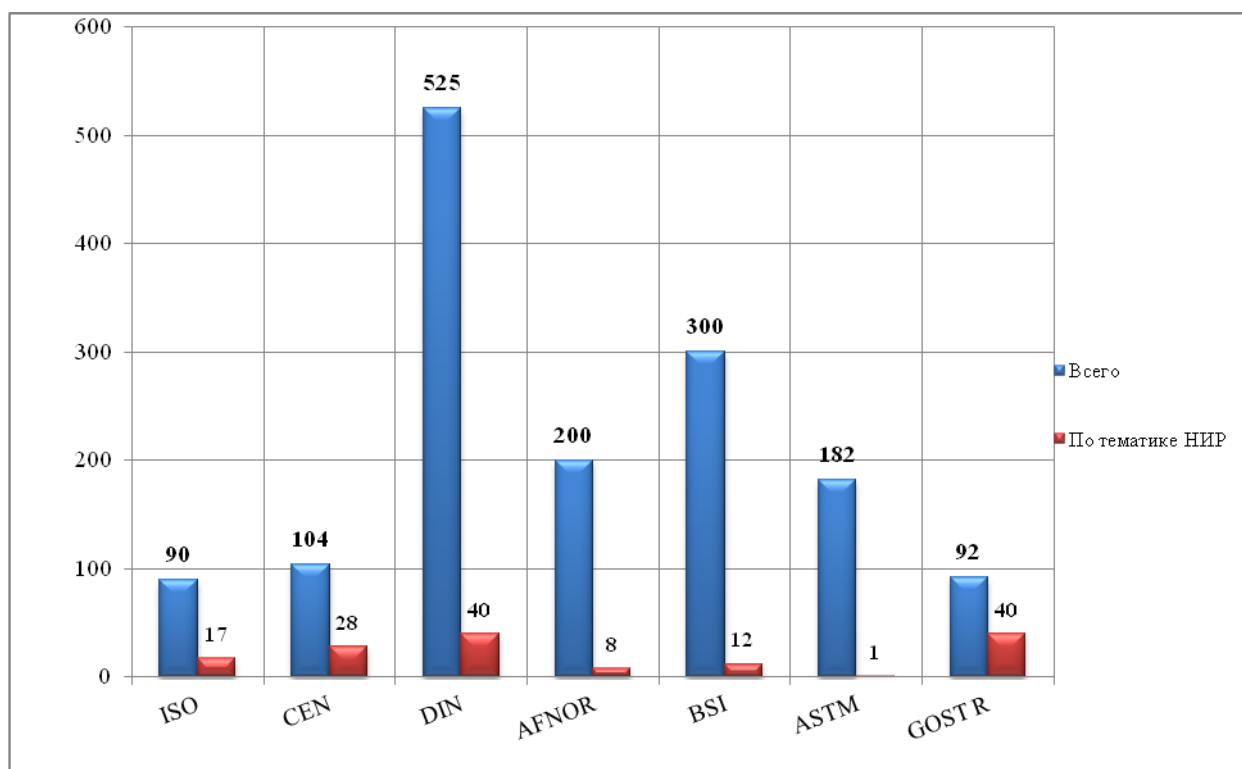


Рисунок – Количество стандартов спортивного оборудования и инвентаря, разработанных по состоянию на 2019 год

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный анализ нормативных документов, в которых устанавливаются требования к ваннам бассейнов для спортивного плавания, тренажерам стационарным, а также

стационарному и мобильному оснащению для выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, показал, что:

1) стандарты, устанавливающие требования безопасности к спортивному оборудованию и инвентарю, применяемому при подготовке и тестировании выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО отсутствуют;

2) стандарты измерения ванн бассейнов отсутствуют;

3) в части установления требований безопасности и определения методов испытаний для стационарных тренажеров действует серия российских национальных стандартов, изначально гармонизированных с международными стандартами. Но на сегодняшний день международные стандарты, использованные при разработке национальных стандартов, претерпели существенные изменения и, следовательно, для ликвидации возникшего дисбаланса необходима аналогичная актуализация соответствующих этой тематике национальных стандартов.

Необходимо отметить, что Федеральные стандарты спортивной подготовки содержат перечни спортивного оборудования, инвентаря для подготовки спортсменов по соответствующим видам спорта, но не устанавливают к ним ни технические, ни эксплуатационные требования.

Так, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, тренировка спортсменов на различных стадиях должна осуществляться при наличии следующего оснащения: доска для плавания, лопатки для плавания, поплавок вставки для ног, пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды, мяч ватерпольный, колокольчик судейский, свисток, секундомер, скамейка гимнастическая, весы медицинские, термометр, доска информационная [8].

Государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) установлено, что для тестирования подготовленности испытуемых из спортивного инвентаря необходимы: палки для скандинавской ходьбы, перекладина, гиря весом 16 кг, помост или любая ровная площадка размером 2х2 метра для рывков гири, гимнастическая скамья, теннисный мяч весом 57 грамм, гимнастический обруч диаметром 90 см, мяч весом 150 грамм, спортивный снаряд весом 500, 700 грамм, гимнастический мат [9].

В соответствии с полномочиями, закрепленными федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы», Минспортом России утвержден приказ об оборудовании, необходимом для общефизической подготовки в спортивных школах, в котором предусмотрено использование следующих тренажеров: тренажер «Горизонтальное сведение» (задняя дельта и мышцы груди), тренажер «Отводящие ног», тренажер «Приводящие ног», тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя», тренажер для жима ногами, тренажер для задней поверхности бедра, тренажер «Гиперэкстензия», тренажер «Эллиптический», вертикальный велотренажер, канатный тренажер с системой сопротивления [10].

Таким образом, сформирован исчерпывающий перечень спортивного оборудования и инвентаря, по которому необходима разработка унифицированных требований безопасности и определения соответствующих методов испытаний.

После определения объектов стандартизации, была проведена оценка рисков, возникающих при эксплуатации ванн бассейнов для спортивного плавания, стационарных тренажеров, а также стационарного и мобильного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Необходимо оговориться, что вопросы, относимые к области сопротивления материалов, в данной работе не рассматривались.

Заключение. Путем сравнительного анализа определены зоны рисков, возникающих при штатном использовании рассматриваемого спортивного оборудования и инвентаря. Так, установлено, что наиболее вероятный риск здоровью при штатной эксплуатации оснащения для тестирования ГТО связан с травмами, получаемыми при метании снарядов, а в случае использования стационарных тренажеров – с опрокидыванием оборудования.

При использовании спортивного оборудования и инвентаря для спортивного плавания существенную роль, связанную с безопасностью подготовки спортсменов, играют факторы, обусловленные несоответствием размеров ванн бассейнов установленным параметрам.

Для уменьшения оцененных рисков обоснована необходимость разработки проектов следующих национальных стандартов:

- «Бассейны для спортивного плавания. Длина ванны. Методы измерения»;
- «Тренажеры стационарные. Велотренажеры с фиксированным колесом или без муфты свободного хода. Требования безопасности и методы испытаний»;
- «Тренажеры стационарные. Шаговые тренажеры. Требования безопасности и методы испытания»;
- «Тренажеры стационарные. Тренажеры, имитирующие ходьбу вверх по лестнице и скалолазание. Требования безопасности и методы испытаний»;
- «Тренажеры стационарные. Тренажеры для развития силы»;
- «Тренажеры стационарные. Тренажеры ножные. Требования безопасности и методы испытаний»;
- «Тренажеры стационарные. Тренажеры эллиптические. Требования безопасности и методы испытания»;
- «Оснащение стационарное для выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Технические условия»;
- «Оснащение мобильное для выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Технические условия».

Список литературы:

1. CEN/TC 136 – Sports, playground and other recreational facilities and equipment. Published standards [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

- https://standards.cen.eu/dyn/www/f?p=204:32:0:::~:FSP_ORG_ID,FSP_LANG_ID:6118,25&cs=1451A9A463178B5D6CAC24200232D0911. – Загл. с экрана.
2. Committee F08 on Sports Equipment, Playing Surfaces, and Facilities [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.astm.org/COMMIT/SUBCOMMIT/F08.htm>. – Загл. с экрана.
 3. NA 112 DIN Standards Committee Sports Equipment. Standards [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.din.de/en/getting-involved/standards-committees/nasport/standards>. – Загл. с экрана.
 4. Каталог стандартов ISO/TC 83 Спортивное оборудование и оборудование для отдыха и развлечений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.iso.org/iso/ru/home/store/catalogue_tc/catalogue_tc_browse.htm?commid=50190&published=on&development=on. – Загл. с экрана.
 5. Официальный сайт AfnorGROUP [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.afnor.ru/ru/>. – Загл. с экрана.
 6. Официальный сайт bsi [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bsigroup.com/ru-RU/>. – Загл. с экрана.
 7. Постановление Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30 (ред. от 25.05.2016) «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы». – М.: СПС «Консультант Плюс», 2016.
 8. Приказ Минспорта РФ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" от 19.01.2018 г. № 41 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/.
 9. Приказ Минспорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018–2021 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/.
 10. Приказ Минспорта РФ от 26 декабря 2016 г. № 1339 «Об утверждении состава комплекта спортивного оборудования для общефизической подготовки, приобретаемого за счет средств федерального бюджета в рамках федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» для спортивных школ и училищ олимпийского резерва» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26361.
 11. ФГУП «Стандартинформ». Федеральный информационный фонд стандарт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vniiki.ru/default.aspx> – Загл. с экрана.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА БЛОЧНО–МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

А.Э. Болотин

*доктор педагогических наук, профессор
Санкт–Петербургский политехнический университет Петра Великого
Санкт–Петербург, Россия*

Т.А. Сагиев

*соискатель
Омский государственный технический университет
Омск, Россия*

С.А. Дементьева

*аспирант
Санкт–Петербургский политехнический университет Петра Великого
Санкт–Петербург, Россия*

Аннотация. Разработанная блочно–модульная структура позволяет акцентировано развивать как конкретный компонент в отдельном тренировочном занятии, так и одновременно целостное проявление силовой выносливости в одном блоке. Разработанная нами модель была внедрена в раздел физической подготовки биатлонистов учебно–тренировочных групп 2 года обучения, не касаясь разделов стрелковой, комплексной и технико–тактической подготовки. Модель включает в себя три блока: первый блок – «базовый», второй блок – «развивающий», третий блок – «реализационный».

Ключевые слова: блочно–модульная технология; силовая выносливость; юные биатлонисты; тренировочный процесс.

Актуальность. В системе подготовки спортсменов существует огромное множество критериев влияющих на особенности построения тренировочного процесса [1–10]. Это касается и биатлонистов. С течением времени критерии могут изменяться по причине влияния внешних факторов (совершенствования технологий производства спортивного инвентаря, мазей, подготовки лыж, трасс, изменения правил, программ соревновательной деятельности), так и внутренних факторов (пол, возрастные особенности, уровень подготовленности, сенситивные периоды развития физических качеств). В связи с этим, в современной педагогике, в частности в теории и практике спорта используется системный подход в обучении с учетом конкретных критериев дисциплины [1]. Для этого подходит блочно–модульная технология, ее детальная структура построения способствует целенаправленному развитию, как отдельного компонента, так и системы в целом. Данная технология имеет логическую последовательность и целостность содержания [3, 4].

Результаты исследования и их обсуждение. Мы применили модель блочно–модульной технологии развития силовой выносливости у юных биатлонистов. Блок в нашем понимании – это составная часть процесса беснежной подготовки. В качестве конкретного модуля мы рассматривали компоненты силовой выносливости: медленная анаэробная силовая

выносливость со значительным сопротивлением, аэробная силовая выносливость с незначительным сопротивлением, прыжковая и взрывная силовые выносливости. Именно такая дифференциация силовой выносливости на компоненты определена нами в результате теоретического анализа и эмпирических исследований. В первую очередь, обусловлена биомеханикой движений бега коньковым ходом и механизмами энергообеспечения мышечной деятельности у юных биатлонистов в момент преодоления дистанции (количества, крутизны и длины подъемов, спусков, протяженности равнины участков, протяженности отдельного круга и всей дистанции). Данные компоненты проявляются в гонке не обособленно, они взаимосвязаны между собой и зависят от тактико–технической подготовленности и развития общей и специальной выносливости. Однако от уровня развития силовой выносливости и ее компонентов зависит быстрота освоения, степень развития технико–тактической и функциональной подготовленности.

У биатлонистов 13–14 лет бег на лыжах коньковым стилем, его структурные элементы техники (одноопорное скольжение, отталкивающие движения всех звеньев тела, преодоление спусков) требуют высокого уровня развития силовой выносливости в динамическом, статическом и статодинамическом режимах работы. Мощные отталкивающие движения в условиях внешнего сопротивления в виде подъема предполагают развитие силы и силовой выносливости в анаэробных условиях энергообеспечения. На равнинных участках внешних сил оказывающих сопротивление меньше, поэтому преимущественно можно говорить о силовой выносливости в смешанных условиях энергообеспечения. В ходе выполнения спортсменом стартовых, финишных спуртов (при незначительном сопротивлении на равнинных участках трассы) проявляется продолжительная взрывная сила отталкиваний и комплексное проявление скоростно–силовых циклических движений.

Разработанная нами блочно–модульная структура позволяет акцентировано развивать как конкретный компонент в отдельном тренировочном занятии, так и одновременно целостное проявление силовой выносливости в одном блоке. Разработанная нами модель была внедрена в раздел физической подготовки биатлонистов учебно–тренировочных групп 2 года обучения, не касаясь разделов стрелковой, комплексной и технико–тактической подготовки. Модель включает в себя три блока: первый блок – «базовый», второй блок – «развивающий», третий блок – «реализационный».

Анализ результатов оценки силовой выносливости и функциональной подготовленности биатлонистов 13–14 лет в бесснежном цикле тренировки позволил заключить, что в целом исследуемые юные спортсмены имеют уровень развития «ниже среднего», а незначительная динамика роста исследуемых показателей после завершения бесснежного периода подготовки говорит о низкой эффективности общепринятой методики развития силовой выносливости. Благодаря изучением корреляционных взаимосвязей показателей функциональной и силовой выносливости с результативностью

соревновательной деятельностью выявлена средняя и выше среднего степень тесноты взаимосвязей силовой выносливости с гоночной подготовленностью.

Анализ спринтерской гонки позволил определить важность силовой подготовки в тренировочном процессе подготовительного периода у спортивного резерва, уточнить характер мышечной работы звеньев тела на подъемах, спусках, равнине при использовании различных видов коньковых ходов. Дополнительно уточнены источники энергообеспечения мышечной деятельности. Итоговый гоночный результат и спортивно–технический результат в целом, напрямую зависит от способности к сохранению высокой работоспособности в преодолении подъемов на протяжении всей дистанции, что обусловлено силой и силовой анаэробной выносливостью особенно нижних конечностей у юных спортсменов. Низкий уровень развития силы и силовой выносливости в подъем ограничивает скоростно–силовой потенциал основных мышечных групп при преодолении равнинных участков и делает невозможным использования оптимальных видов ходов конькового хода на дистанции. Изучение соревновательной деятельности позволило наметить стратегию научно–обоснованного поиска эффективного планирования силовой подготовки, использования приемов регулирования нагрузок и подбора общих и специальных силовых упражнений.

Таким образом, анализ теоретического и эмпирического материала по оценке силовой выносливости, и изучению соревновательной и тренировочной деятельности в современных условиях позволил нам конкретизировать представление о силовой выносливости юных биатлонистов, разделив ее на компоненты: аэробная силовая выносливость в условиях незначительных сопротивлений, медленная анаэробная силовая выносливость со значительным сопротивлением, продолжительная взрывная силовая выносливость.

В результате проведенного педагогического наблюдения в учебно–тренировочной деятельности выявлен ряд недостатков в планировании и организации учебно–тренировочного процесса на развитие силовой выносливости и ее компонентов. Во–первых, малый объем нагрузки силовую подготовку не меняющийся на протяжении подготовительного периода. Упражнения на развитие аэробной силовой выносливости из арсенала ОФП на протяжении всего подготовительного периода не меняются по признаку режима мышечной работы и двигательных локомоций, лишь увеличивается количество повторений. В циклических упражнениях рост нагрузки на силовую выносливость осуществляется по пути увеличения интенсивности, объема. Тренинг, обеспечивающий развитие силы, мощности отталкивающих движений (рост поперечника мышечной ткани) применялся лишь впервые 2 месяца от начала подготовительного периода и то фрагментарно, одновременно развивая в тренировке другие силовые качества. Применялось ранее использование лыжероллерной подготовки в подготовительном периоде в анаэробных режимах энергообеспечения, причем в большом объеме. Скоростные и скоростно–силовые упражнения использовались после тяжелых дней тренировок, учитывая срочный эффект прошлых тренировок.

Заключение. Полученные результаты исследования послужили основанием для разработки модели подготовки юных биатлонистов на основе применения блочно–модульной технологии развития силовой выносливости в бесснежном периоде годового цикла тренировки. Модель была направлена на акцентированное и дифференцированное развитие компонентов силовой выносливости в течение бесснежного периода подготовки в зависимости от возрастных особенностей, приоритетных задач этапов подготовки и особенностей двигательных действий соревновательного бега.

Список литературы:

1. Bakayev V.V. Bolotin, A.E. (2017). Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion. 8–th International scientific conference on kinesiology (May 10–14, 2017, Opatija, Croatia), pp.763–767.
- Bolotin, A. E., Bakayev V.V., Vazhenin S.A. (2015). Educational technology of using the system of Pilates for the prevention of spine disorders of female students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 15(4), Art.110, pp.724–729.
2. Bolotin A.E., Bakayev V.V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), pp.362–364.
- Bolotin, A.E., Bakayev V.V., Vazhenin S.A. (2016). Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self–training . *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), pp.102–108.
3. Bolotin A.E., Bakayev V.V., Orlova N.V., Kozulka A.N. (2017). Peculiarities of time structure and of biomechanical organization of a construction of motor actions in the hammer throw. 8–th International scientific conference on kinesiology (May 10–14, 2017, Opatija, Croatia), pp.137–141.
4. Bolotin A.E., Bakayev V.V. (2017). Peripheral circulation indicators in veteran trail runners. *Journal of Physical Therapy Science*, (JPTS) Vol. 29 (2017), No.6, pp.1092–1094.
5. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. (2017). Structure of the parameters that define the preparedness of archers for competitive struggle. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), Art. 181, pp.1177–1179.
6. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. (2017). Method for training of long distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity. 5–th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30–31 Oktober, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp.126–131.
7. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. (2017). Response of the respiratory system of long and middle distance runners to exercises of different types. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(5), Art. 231, pp.2214–2217.
8. Bolotin, A., Bakayev, V. (2018). Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), 72–88.

ПОДДЕРЖКА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ ПОСРЕДСТВОМ КРОССФИТ–ТРЕНИРОВКИ

К.Е. Бруй

кандидат педагогических наук, доцент

Д.М. Волокитин

Московский государственный областной университет

г. Мытищи, Россия

Аннотация. В исследовании раскрывается содержание и структура кроссфит–тренировки, позволяющая в короткие сроки достичь физической подготовленности сотрудников государственной противопожарной службы для их соответствия требованиям нормативно–правовых актов. Дано описание комплексов упражнений и представлена динамика результатов физической готовности во 2 и 4 возрастных группах сотрудников.

Ключевые слова. Комплексы физической подготовки, кроссфит, сотрудники ГПС, возрастные группы, динамика физической подготовленности.

Актуальность. Раскрывая вопросы профессионально–прикладной физической культуры сотрудников МЧС и в частности подразделений ГПС, рядом авторов выделяется высокая загруженность специалистов, что не позволяет им регулярно заниматься физическими упражнениями [1,с. 79–82; 8,с. 72–80]. Не все сотрудники могут систематически заниматься физической подготовкой, что в итоге сказывается на снижении их уровня готовности к пожаротушению и приводит к утере качества выполнения служебно–прикладных умений и навыков. Это вступает в противоречие с требованиями, прописанными в нормативно–правовых актах[3,с. 200–208; 4, с. 87–91].

Существующая система подготовки в рамках требований, прописанных в основополагающих документах, не позволяет сформировать необходимые знания, умения и навыки по организации регулярных занятий, в том числе и самостоятельных, обеспечить самоконтроль за состоянием своего здоровья и самооценки своего физического состояния. В связи с тем, что регулярное выполнение физических упражнений в достаточном объеме в силу специфики служебной деятельности не всегда можно соблюдать, необходимо в общий процесс физической подготовки вставлять фрагменты высокоинтенсивных упражнений для восполнения объема физических упражнений с целью поддержания физической готовности сотрудников МЧС [1,с. 79–82; 8,с. 72–80].

В ряде исследований указывается на необходимость строить тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными и дифференцированными особенностями занимающихся [5, с.70–73; 6,с. 48–50; 7, с. 127–130].

Целью настоящего исследования является необходимость разработки комплексной методики интенсификации физической подготовки, построенной на основе подбора индивидуальных и дифференцированных физических

нагрузок в соответствии с текущим психофункциональным состоянием сотрудников МЧС.

Предполагалось, что повышение эффективности учебно–тренировочного процесса будет обеспечено физическими упражнениями, выполняемыми с высокой интенсивностью, продолжительностью 20–30 минут в режиме, принятом в кроссфит–тренировке. Для подбора эффективных упражнений из системы кросс–фита, обратились к анализу теоретических источников, чтобы выяснить возможность использования данного варианта тренировки в системе физической подготовки сотрудников МЧС, определить все «за» и «против».

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие служащие подразделений ГПС – 2 (24 человека) и ГПС –4 (24 человека) возрастной групп от 25 до 30 лет и от 35 до 40 лет соответственно. Для поддержания физической готовности сотрудников ГПС на протяжении годового цикла использовались традиционные средства физической подготовки из раздела легкой атлетики, базовые общеприкладные двигательные действия, а также задания специфического характера, присущие только служебно–боевой деятельности сотрудников МЧС. С целью срочного восстановления физической готовности к несению службы разработаны и внедрены следующие комплексы физических упражнений по системе кроссфит в процессе физической подготовки.

1. Комплекс средств и методов СФП, направленный на развитие силы и статической выносливости мышц плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса, продолжительностью 20–25 минут с 6 станциями, отдыхом между станциями – 1 минута, 2–мя кругами. Типовыми упражнениями являются упражнения с преодолением собственного веса: сгибание–разгибание рук в упоре лежа, на кольцах и параллельных брусьях, в стойке на руках; подъем силой, подъемы корпуса, упражнения в статическом режиме. Упражнения выполняются в медленном темпе с вовлечением большого числа мышечных волокон при кратковременном напряжении и грудном дыхании. Его назначение связано с необходимостью поддержания работоспособности при длительном пребывании в неудобной позе.

2. Комплекс СФП для мышц ног и туловища, продолжительностью 20–25 минут с 6 станциями, отдыхом между станциями – 1 минута, 2–мя кругами. Типовые упражнения: приседания, прыжки вверх, в длину, в глубину, подъем силой, подъемы корпуса, прыжки через фишки с увеличением высоты прыжка, упражнения в статическом режиме.

После применения 1 и 2 комплекса используются комплексы упражнений на гибкость и подвижности в суставах, продолжительностью 10 минут, с медленным темпом выполнения упражнений.

3. Комплекс аэробной тренировки – выполнение упражнений в медленном темпе, преимущественно бегового характера по пересеченной местности и на пульсе 130–140 уд /мин, продолжительностью 30 минут.

4. Комплекс упражнений, направленных на пространственную ориентировку, сохранению равновесия и точности дифференцирования

мышечных усилий по пространственным и силовым параметрам движений, продолжительностью 15–20 минут с 6 станциями, отдыхом между станциями – 1 минута, 2–мя кругами. Включались упражнения на неустойчивой платформе, узкой опоре, удержание равновесия стоя и сохранение статических поз в строго выделенное время, упражнения с мячом (подбрасывание и ловля мяча с прыжком через препятствия) и при выключенном зрении, сохранение равновесия на фоне раздражения вестибулярного аппарата, акробатические упражнения, упражнения на подвижной опоре, сочетания кувырков и падений с прыжками и вращениями.

В экспериментальной программе выполнялись многоповторные упражнения в различных вариантах и сочетаниях.

Ведущим методическим приемом кроссфита является сочетание трех главных компонентов, включающих

- метаболическую тренировку, воздействующую на развитие трех главных энергетических систем: в режиме аэробной, анаэробной и смешанной работы;

- упражнения на обеспечение контроля двигательных действий тела и расширения их диапазона;

- упражнения из арсенала тяжелой атлетики и пауэрлифтинга для обеспечения мощности выполнения двигательных действий.

Процесс интенсификации физической подготовки сотрудников ГПС включал три этапа: ознакомительный, продолжительностью 1 месяц, включающий 5 недель подготовки и направленный на развитие общей выносливости. Базовый этап продолжительностью 8 недель и направленный на развитие взрывной силы. Специализированный этап подготовки, продолжительностью 12 недель был направлен на развитие ловкости и быстроты.

Результаты исследования. В таблице представлены данные тестирования и оценки командиров соответствующих подразделений о профессионализации сотрудников ГПС в рамках физической подготовки до и после окончания эксперимента.

Анализ результатов тестирования в упражнениях, отражающих динамику физических качеств, показал в обеих группах прирост результатов (табл.).

После окончания формирующего эксперимента проведено повторное тестирование, направленное на выявление динамики уровня развития физических качеств по методике, рекомендованной «Наставлением по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС». Анализ результатов тестирования в упражнениях, отражающих динамику физических качеств, показал в обеих группах прирост результатов. Установлено, что ухудшение быстроты, ловкости и силовых качеств в возрастном аспекте от второй возрастной до четвертой возрастной группы происходит значительно медленнее, чем это наблюдается в группе лиц, не задействованных к профессиональной деятельности сотрудников силовых ведомств [2, с. 28–31; 9, с. 405–408].

Таблица – Уровень развития физических качеств сотрудников ГПС до и после эксперимента, (оценка в баллах)

Оцениваемый параметр служебной деятельности	Группа 25–30 лет		Группа 35–40 лет	
	До	После	До	После
Челночный бег 10x10 м (с)	3,08	4,21	3,08	4,08
Подъем по штурмовой лестнице на 4–й этаж (с)	3,91	4,08	3,75	4,0
Преодоление 100–метровой полосы с препятствиями (с).	3,58	4,25	3,42	4,0
Силовое комплексное упражнение (кол–во раз)	3,58	4,2	3,7	4,2
Наклон туловища вперед (кол–во раз в минуту);	3,67	4,7	3,7	4,2
Сила: подтягивание (кол–во раз);	3,7	4,2	3,7	4,08
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол–во раз);	4,25	5,0	4,2	4,2
Бег на 1 км (мин. с);	3,5	4,0	3,75	4,08
Бег (кросс) на 5 км (мин. с);	3,33	3,91	3,75	4,2
Плавание на 100 м вольным стилем	3,33	4,08	3,75	3,91
Лыжная гонка на 5 км (мин.с) (мин.с).	3,42	3,91	4,0	4,2
X	3,58±1.2	4,23±0,6	3,7±1.1	4,12±0,4
V, %	33,5	14,18	29,72	9,7

Так по данным настоящего исследования выявлено, что сотрудники обеих возрастных групп суммарно существенно превышают необходимое минимальное количество баллов для их положительной оценки по общей физической подготовленности.

Тренировочный эффект, достигаемый с помощью данной программы подготовки, позволил за относительно короткий срок поднять уровень физических кондиций до требований к физической подготовленности сотрудников ГПС в среднем во второй возрастной группе с $3,58 \pm 0,31$ баллов до $4,23 \pm 0,33$, что в целом составляет 0,65 балла, а в процентном выражении – около 15,4%.

В четвертой возрастной группе исходные оценки установлены в рамках 3,71 балла, через полгода в результате воздействия упражнений кроссфит оценка поднялась до величины 4,1 балла, что составляет 0,4 балла, а в процентном выражении прирост составил 9,5%. Сравнительный анализ результатов между группами показал, что в группе более молодых сотрудников прирост показателей на 4,95% выше, чем в группе возрастных сотрудников. Это не противоречит литературным данным. А по отдельным показателям можно

констатировать, что более молодые достигли лучших результатов в силовых упражнениях и скоростно–силовых, а в группе возрастных – наибольший прирост наблюдается в упражнениях на выносливость.

Выводы. Анализируя результаты, полученные в экспериментальном исследовании, можно сделать вывод, что предложенная система упражнений кроссфит эффективно воздействует на двигательную сферу и способствует повышению уровня физической подготовленности сотрудников обеих возрастных групп.

Список литературы:

1. Галимова, А.Г. Совершенствование физической подготовленности курсантов вуза МВД России на основе функциональных многосуставных двигательных действий кроссфит / А.Г. Галимова, Г.Я. Галимов // Вестник бурятского государственного университета.– Образование. Личность. Общество. – №2. – 2015. – С. 79–82
2. Грец, И.А. Влияние физкультурно–оздоровительных занятий атлетической гимнастикой в сочетании с аэробными упражнениями на уровень здоровья мужчин среднего возраста / И.А. Грец, Э.С. Ародь, Т.М. Булкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №12 (142). – С. 28–31.
3. Дружилов, С.А. Профессионализм как реализация ресурса индивидуального развития человека / С.А. Дружилов // Ползуновский вестник. Барнаул : Изд–во Алтайского гос. технич. унта им. И.И. Ползунова. – 2004. – № 3. – С. 200–208
4. Николаева, О.М. Методика развития профессиональной устойчивости у сотрудников ГПС МЧС России к эффективному выполнению задач при ликвидации пожаров высокой категории сложности / О.И. Николаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 87–91.
5. Макеева, В.С., Токарева К.Е. О соотношении индивидуализации и дифференциации тренировочного процесса учащейся молодежи / В.С.Макеева, К.Е. Токарева // Совершенствование физической, огневой и тактико–специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: борник статей. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2014. – С.70–73
6. Макеева, В.С. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов обучающихся по профилю ГИБДД. / В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, И.В. Герсимов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – №3. – С.48–50
7. Макеева, В.С. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов. / В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, И.В. Герсимов. // Мир образования – образование в мире. – 2017. №2. – С.127–130
8. Мещеряков, В.С. Использование специального высокоинтенсивного тренинга в процессе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов / В.С. Мещеряков // Дискурс. – 2017. – № 12 (14). – С. 72–80.
9. Щелконогов, Е.Е. Возрастная динамика показателей общей физической подготовленности сотрудников МВД России / Е.Е. Щелконогов, Д.А. Ананкин, В.А. Овчинников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2019. – №3(169).—С.405–408

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ВОДЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА

О.В. Везеницын

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Россия, Москва

Аннотация: в исследовании обозначены преимущества занятий в водной среде, указано на необходимость расширения средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке для женщин, в том числе для второго зрелого и старшего возраста. Статья обобщает научные исследования в данном направлении, констатирует собственный педагогический эксперимент. Практическая значимость представленного материала заключается в методических рекомендациях для женщин разного возраста, начинающих заниматься аквафитнесом. Статья содержит описание эффективных упражнений, с указанием укрепляемых мышц, методических рекомендаций, фото упражнений, их целевой направленности.

Ключевые слова: оздоровительная тренировка в воде, упражнения аквафитнеса, методические рекомендации, оздоровительная эффективность занятий в воде.

Актуальность. В настоящее время наблюдается рост разнообразных форм массовой спортивной и оздоровительно–физкультурной деятельности, которые предусматривают существенные изменения оздоровительной тренировки [3, 5, 8]. Оздоровительная тренировка в воде востребована все большим числом занимающихся, особенно женщин. Занятия в бассейне рекомендуются при сколиозах, при необходимости повысить мышечный тонус и снизить массу тела, а также при повышенном и пониженном артериальном давлении, неспособности выполнять высокоинтенсивные физические нагрузки вне водной среды, заболеваниях суставов (по рекомендации врача), психоэмоциональном перенапряжении, реабилитации после травм, при позвоночных грыжах, варикозном расширении вен, остеохондрозе, ожирении. Также занятия аквафитнесом могут быть рекомендованы в программах активного долголетия, программах подготовки комплекса ГТО, физическом воспитании студентов специальных медицинских групп, физической рекреации [1, 10, 11].

Аквафитнес в настоящее время следует рассматривать как одну из инновационных физкультурно–оздоровительных технологий в снижении массы тела, отличающихся феноменом гравитационной разгрузки опорно–двигательного аппарата; наличием стойкого закаливающего эффекта; положительным влиянием на деятельность сердечно–сосудистой, дыхательной систем, обменные процессы, компонентный состав тела, психофизическое состояние [3, 4, 6, 9]. Аквафитнес – это направление организации досуговой деятельности населения различного возраста и уровня физической подготовленности, включающее организационные и самостоятельные занятия в водной среде с использованием традиционных и нетрадиционных для плавания

средств, игр и развлечений, предусматривающее решение оздоровительных, развивающих и образовательных задач, которые включают упражнения с различными предметами, поддерживающими средствами или легкими отягощениями.

Вместе с тем существует вопрос, какие средства аквафитнеса подобрать, как организовать оздоровительные группы, при этом разделить их по возрасту, уровню физической подготовки и/или составить программы по целевой направленности (супер пресс, идеальные ноги, функциональный тренинг), и набирать группу не учитывая возраст. Также проблемным является подбор программ для лиц второго зрелого и старшего возраста. Остается вопрос, каким образом организовать занятия по плаванию с элементами аквафитнеса в учебном процессе по физической культуре. Наряду с эти серьезная проблема оздоровительных тренировок заключается в средствах контроля питания, без которых достоверных изменений массы тела достичь не удастся. Следующим моментом исследования может быть экспериментальное исследование программ аквафитнеса и энергозатрат на данные программы. Для построения тренировок в воде на 300, 400, 500 и выше калорий.

Цель исследования: разработать методические рекомендации, подобрать упражнения аквафитнеса для совершенствования оздоровительной тренировки в воде (аквафитнеса).

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование 2014 – 2019 гг. показало, что на достоверные изменения массы тела женщин разного возраста (18–34 года, 35–45 и 45–55 лет) достигаются при трехразовых и более занятий в неделю, при этом ограничения по калорийности и объему питания требуются практически для всех возрастных групп женщин [7]. Основным средством контроля питания на сегодняшний день можно выделить мобильные приложения FatSecret, LifeSum, YAZIO. Исследование в группах аквафитнеса показало, при двухразовых занятиях в неделю оздоровительная эффективность занятий меньше на 40%, в отличии от 3–4 разовых занятий.


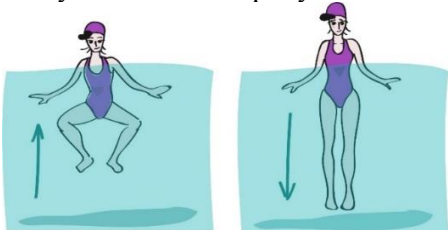


Педагогический эксперимент показал (А.В. Шаравьева, 2018), что в процессе занятий аквафитнесом увеличивается ЖЕЛ на 300–800 мл; снижается масса тела на 2,5–6 кг; достоверно увеличивается физическая работоспособность, снижается биологический возраст на 4–10 лет, жировой компонент тела сокращается на 5–10% [6, 9, 11].






Занятия для женщин 18–34 лет следует проводить в большей степени на «глубокой» воде (160–200 см), расширять средства аквааэробики и сложнокоординационных упражнений, применять высокий темп музыкального сопровождения (130–155 муз/акцентов). Разновидности бега, должны преобладать над разновидностями ходьбы, постепенно в годичном цикле необходимо увеличивать объем плавания в полной координации, а также увеличивать прыжковые упражнения, упражнения без касания дна бассейна.

Занятия для женщин 35–45 лет будут отличаться увеличением программ аквафитнеса, таких как беговая программа, «плавание и сила» (чередование

интервалов оздоровительного плавания и серий упражнений с аква–гантелями, нудлс).

Таблица – Средства аквафитнеса в оздоровительной тренировке в воде

Упражнения	Обще–методические указания	Укрепляемые мышцы
<p>Прыжки с поворотом на 90°: в исходном положении стоя на дне бассейна, руки в стороны, выполнить прыжок, сгибая ноги в коленях, при этом разворачивая колени в правую, далее в левую сторону.</p> 	<p>Несложное по координации движение, со сгибанием ног и разворотом их в стороны, при выполнении необходимо как можно выше поднимать колени к груди и разворачивать их в стороны, руки должны выполнять разноименные движения, отталкивая воду. Прыжок выполняется на выдох.</p>	<p>Укрепляются наружные и внутренние косые мышцы живота, квадратная мышца поясницы, прямые мышцы живота, четырехглавая мышца бедра</p>
<p>Упражнение «Бабочка»: в вертикальном положении тела выполнить прыжок, поднимая согнутые ноги в сторону</p> 	<p>При выполнении движения следует поднимать ноги как можно выше в стороны. Прыжок осуществляется на выдох, руки активно отталкивают воду. Упражнение оказывает гидромассажный эффект на мышцы ног. Упражнение следует включать в подготовительную часть занятия для подготовки приводящих мышц бедра, профилактики растяжений внутренней поверхности бедра</p>	<p>Основной акцент на укреплении приводящих мышц бедра, передней и задней поверхности бедра, ягодичных мышц</p>
<p>Разведение рук с гантелями в стороны: исходное положение – стоя на дне бассейна, широкая стойка или выпад вперед с правой или левой ноги, сведение рук на выдох</p> 	<p>Выполняются сведения и разведения рук с преодолением сопротивления воды с максимальным усилием. Упражнение можно выполнять на «глубокой» воде (160–220 см), без касания дна бассейна, более сложный вариант с одновременными движениями ногами. Упражнение рекомендуется для программ «Аквааэробика», «Плавание и сила», «Функциональный тренинг», стоя на дне бассейна – для «Рекреационного аквафитнеса»</p>	<p>Упражнение направлено на мышцы груди, рук, широчайшие мышцы спины</p>
<p>Сгибания и разгибания рук с гантелями: исходное положение – стоя на дне бассейна, выполняются сгибания и разгибания рук, активно преодолевается сопротивление воды.</p> 	<p>Упражнение отличается универсальностью для использования лиц разного возраста, пола, физической подготовленности. Для подготовленных занимающихся рекомендуется выполнять упражнение без касания дна бассейна и имитационными беговыми движениями ногами. Разгибание осуществляется на выдох</p>	<p>Укрепляются: дельтовидная мышца, большая грудная мышца, трехглавая и двуглавая мышца плеча, широчайшие мышцы спины</p>
<p>«Акваджек»: на глубокой воде (160–200 см), исходное положение – группировка, руки в стороны, на 1 – ноги в стороны с поворотом туловища</p>	<p>Занимающийся активно отталкивает воду руками, разворачиваясь на 90°, повороты можно выполнять на 180°. Разводить ноги в стороны на выдох,</p>	<p>Бицепс бедра; средняя, большая и малая ягодичная мышцы (разгибают</p>

<p>на 90°, 2 – исходное положение, 3 – в другую сторону, 4 –и. исходное положение</p> 	<p>не прогибаясь в пояснице. Необходимо контролировать вертикальное положение тела. Упражнение можно включать практически во все программы аквафитнеса</p>	<p>бедро, отводят его), четырехглавая бедр, напрягатель широкой фасции. Мышцы синергисты: прямая мышца живота, мышцы голени</p>
<p>«Шагомер»: упражнение на глубокой воде (160–200 см), исходное положение – вертикальное положение тела, руки в стороны на 1 – широко шагнуть правой вперед, левой назад, на 2 – поменять ноги</p> <p>Занимающимся с низким уровнем физической подготовки рекомендуется поддерживающее оборудование</p> 	<p>Упражнение можно проводить на месте и с продвижением вперед и назад. Мышцы брюшного пресса в тонусе, движения в коленном суставе без рывка, активной работой создавать гидромассаж. Упражнение следует вводить в структуру следующих занятий: комплекс на глубокой воде, «Акваэробика», «Беговая программа», «Интервальная тренировка» и др.</p>	<p>Четырехглавая, бицепс бедра, полусухожильная, полуперепончатая, передняя большеберцовая, длинная и короткая малоберцовая, ягодичная; мышцы–стабилизаторы</p>
<p>«Стройная талия»: упражнение выполняется на «глубокой» воде, наклон в стороны с разноименным подъемом ног</p> 	<p>Комплексное воздействие, укрепление наружных косых мышц живота. Руки активно совершают движения вперед–назад, стопы направлены вверх, высокий подъем колена. Упражнение для программы «Рекреационный аквафитнес», а также для комплекса на глубокой воде</p>	<p>Мышцы ног, наружные и внутренние косые мышцы, квадратная мышца поясницы, трехглавая мышца плеча, которая разгибает предплечье, тянет плечо назад</p>
<p>Упражнение для мышц живота: исходное положение – полусидя с опорой на нудлс за спиной, при этом ноги согнуты в коленях, которые разворачиваются вправо и влево, на каждый счет</p> 	<p>Движение требует значительной нагрузки на пресс при сохранении положения согнутых ног перед грудью и поворотах ног в стороны. Выдох выполняется при каждом движении в стороны. Рекомендуется для программ «Суперпресс», «Акваэробика», «Рекреационный аквафитнес»</p>	<p>Основной акцент в движении приходится на прямые и косые мышцы живота, поперечные мышцы живота, четырехглавую мышцу бедра</p>
<p>Укрепляем мышцы ног: движения ног в стороны, как показано на рисунке, и их повороты в стороны (сидя на нудлс, необходимо поднимать ноги вверх и в стороны и выполнять повороты)</p> 	<p>Подъем ног производится на выдох, с максимальной амплитудой и активными гребковыми движениями рук. Занимающиеся с низкой физической подготовкой выполняют, стоя на дне бассейна, подготовленные – без касания. Рекомендуется для программ «Идеальные ноги», «Рекреационный аквафитнес», «Плавание и сила»</p>	<p>Приводящие мышцы бедра, четырехглавая мышца бедра, прямые мышцы живота, дельтовидная мышца плеча</p>

Объем акваэробики снижается по сравнению с первой возрастной группой, элементы функционального тренинга и упражнений в высоком темпе

тоже снижается. Подготовительная часть занятия практически полностью должна проводиться на «средней» глубине воды (120–160см). Основная часть занятия может включать интенсивные упражнения, такие как прыжки с поворотами на 90 градусов, упражнение «бабочка», акваджек, «шагомер», упражнение для мышц живота, разведение рук с гантелями (табл.).

Для женщин 46–55 лет рекомендуются программы занятий рекреационный аквафитнес, беговая программа, при этом темп музыкального сопровождения 100–120 муз/акцентов. Для развития скоростных способностей и общей выносливости используется плавание в ластах. Значительная часть занятия с поддерживающим оборудованием и/или стоя на дне бассейна, также следует значительно сократить координационные упражнения. Ходьба преобладает над беговыми упражнениями, увеличиваются повороты с нудлс, упражнения с отведением и приведением нудлс.

Для старшей возрастной группы рекомендуется большую часть времени тренировки проводить стоя на дне бассейна, увеличить «скользящие» движения по дну бассейна, темп музыки 90–110 музыкальных акцента. Практически исключаются прыжки, перепрыгивания нудлс, рывковые движения руками и ногами, плавание осуществляется преимущественно с поддерживающим оборудованием. Увеличивается число упражнений рекреационного аквафитнеса: разведение рук с гантелями в стороны, стройная талия, упражнения сидя на нудлс, гидромассажные движения, дыхательные упражнения (таблица 1).

В рамках физического воспитания студентов специальных медицинских групп средства аквафитнеса могут составлять 50% от общего объема занятия. Акцент необходимо сделать на общее укрепление организма, на укрепление мышечного тонуса мышц, и особенно мышц спины. Допускаются прыжковые, имитационные упражнения, аквааэробика, степ–аэробика в воде, упражнения с поддерживающим оборудованием на «глубокой» воде (160–200 см). Темп музыки 120–130 муз/акц. Педагогическое исследование позволило нам выявить наиболее популярные упражнения аквафитнеса, которые представлены в табл.

Заключение. Разработанные программы занятий и упражнения для них расширяют возможности оздоровительной тренировки в воде. Специалисты смогут подобрать средства аквафитнеса для снижения массы тела, развития координационных способностей, выносливости, быстроты, подобрать программы для учебного процесса по физической культуре, учитывая конфигурацию бассейна, возраст, уровень физической подготовленности занимающихся. Методические рекомендации включают выбор темпа музыкального сопровождения, подбора упражнений, направленности программ, обеспечивающих оздоровительный эффект.

Отобранные нами средства аквафитнеса объединены в девять программ занятий: «Рекреационный аквафитнес», «Функциональный тренинг», «Беговая», «Аквааэробика», «Плавание и сила», «Идеальные ноги», «Суперпресс», «Глубокая вода», «Интервальная тренировка». Оздоровительная эффективность разработанных программ доказана эмпирическим путем в

течение четырех лет с участием женщин 18–34 лет, 35–45 лет и 46–55 лет, в рамках диссертационного исследования А. В. Шаравьевой.

Список литературы:

1. Антонова, И.Н. Изучение работоспособности сердечной мышцы студентов экономического вуза на занятиях по физической культуре. / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, С.А. Мартынов // В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе Материалы V Международной научно–практической заочной интернет–конференции. – В 2 томах. 2017. – С. 168–178.
2. Кууз, Р.В. Оздоровительное плавание с женщинами 18–25 лет в условиях глубокого бассейна / Р.В. Кууз : дис. ... канд. пед. наук. – СПб, 1999. –25 с.
3. Менхин Ю. В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Непочатых, М.Г. Аквафитнес: основные положения методики преподавания / М.Г. Непочатых, В.А. Богданова : учебное пособие. – СПб. : СПбГЭУ. – 2015. – 116 с.
5. Нижник, Г.Н. Обучение плаванию девушек 18–20 лет с использованием аквааэробики / Г.Н. Нижник : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2012. – 24 с.
6. Шаравьева, А.В. Построение оздоровительных программ аквафитнеса на основе синергетического и диверсификационного подходов / А.В. Шаравьева, Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, М.О. Возисова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. –№ 2. – С. 23–25.
7. Шутова, Т.Н. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Везеницын, Н.А. Сидоренко. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе Материалы IV Международной научно–практической заочной интернет–конференции. 2016. – С. 595–600.
8. Шутова, Т.Н. Технология фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Мамонова, П.А. Кондратьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 30–31.
9. Шутова, Т.Н. Методические особенности оздоровительных занятий для женщин на основе аквафитнеса / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №. 3. – С. 61–65.
10. Шутова, Т.Н. Морфофункциональное состояние женщин разных возрастных групп, начинающих заниматься аквафитнесом / Т.Н. Шутова, Р.Р. Пихаев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 392–396.
11. Шутова, Т.Н., Рыбакова Е.О., Шаравьева А.В. Коррекция физического состояния женщин средствами аквафитнеса / Т.Н. Шутова, Е.О.Рыбакова, А.В. Шаравьева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 55–58.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПЕРЕПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Т.П. Высоцкая

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Москва, Россия

Аннотация. В исследовании разработана дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки тренеров, осуществляющих спортивную подготовку. Название программы: «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)». После завершения обучения слушателям будет присваиваться квалификация – Тренер по виду спорта (группе видов спорта), преподаватель. Программа обучения будет производиться на базе высшего образования, в течение одного учебного года, в объеме 724 часа. Программа включает дистанционные формы обучения, внедрение аппаратных методик контроля функционального состояния спортсменов, использование средств фитнеса в повышении физической подготовки спортсменов. В ходе исследования разработана модель профессиональной переподготовки тренеров по виду спорта (группе видов спорта).

Ключевые слова. Профессиональные компетенции, тренеры, спорт, модель профессиональной переподготовки тренеров, инновации обучения.

Актуальность нашего исследования подчеркивается дефицитом тренеров, работающих в организациях дополнительного образования детей и осуществляющих спортивную подготовку (охват занимающихся детей 4 457 715 человек). Экстраполируя сводные данные Минспорта по количеству специалистов, имеющих высшее профессиональное образование, можно констатировать, что около 1/3 занимающихся спортом не получают достаточно квалифицированную специализированную подготовку в процессе своей спортивной деятельности. Что не может являться удовлетворительным показателем и является лимитирующим фактором качества подготовки спортивного резерва на всех его уровнях [1, 4, 5].

Проведенный опрос работодателей в Google форме показал необходимость следующих преобразований в области спорта: организация краткосрочное обучения с применением дистанционных технологий, с расширением средств спортивной подготовки, спортивного отбора; ведение электронного документооборота; антидопингового образования для тренеров по спорту. Высокое практическое значение имеют компетенции, связанные с планированием учебно–тренировочного процесса, соревновательной деятельности. Формирование компетенций обеспечения безопасности и профилактики травматизма занимающихся также является одним из важных аспектов подготовки тренеров. Наряду с этим востребованы компетенции, обеспечивающие умение работать с документацией в электронном виде, составлением отчетов в Excel, в том числе отчетов по соревнованиям [1, 2, 3, 6].

Цель исследования: разработка структуры и содержания дополнительной профессиональной программы, направленной на повышение

квалификации и/или переподготовку тренеров организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Результаты исследования и их обсуждение. Базовая часть профессиональной переподготовки тренеров отечественных и зарубежных организаций, изучение запросов работодателей и слушателей данных программ позволило создать и наполнить содержанием базовую часть дополнительной профессиональной программы: биомеханика, психолого–педагогические основы ФКиС, медико–биологические основы ФКиС, гигиенические основы ФСД, спортивная медицина (в т.ч. первая помощь), теория и методика ФК и спорта, нормативно–правовые и организационно–управленческие основы ФКиС, аппаратно–диагностические комплексы и цифровые технологии для обеспечения спортивной деятельности, базовые виды спорта (гимнастика, легкая атлетика и др.), новые направления в физической подготовке спортсмена. В содержании профессиональной переподготовки отражены новые сведения, отражающие дифференцированную подготовку тренеров: проведение тренировочных занятия с занимающимися разного пола и возраста, на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта; для организации и проведении спортивных соревнований по видам спорта, составление плановых и отчётных документов по спортивной подготовке, для проведения работы по предотвращению применения допинга и т.п. [1].

Вариативные модули программы: теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в скоростно–силовых и силовых видах спорта (1 модуль), теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в спортивных играх (2 модуль), теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в циклических видах спорта (3 модуль), теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в единоборствах (4 модуль), теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в координационных и сложнокоординационных видах спорта (5 модуль).

Разработанные рабочие программы дисциплин могут применяться как в индивидуальной, так и в групповой формах обучения, что соответствует дидактическим принципам вариативности, адаптированности, инновационности. При этом реализация предлагается в контактных, дистанционных и самостоятельных видах учебной работы, обеспечивающих процессы самосовершенствования и саморазвития. Теория и методика физического воспитания дополнилась новыми знаниями:

– применения интегрированной методологии, основанной на модульном, компетентностном, квазипрофессиональном и личностно–ориентированном подходах к составлению профессиональной переподготовки тренеров по спорту и процессу их обучения;

– обоснования классификации категорий и групп компетенций, необходимых в профессиональной деятельности тренеров по спорту в современных социально–экономических условиях функционирования индустрии спорта в Российской Федерации с учетом запросов и потребностей

работодателей для работы в организациях проводящих спортивную подготовку, с занимающимися различными этапами подготовки и возрастными группами, что позволило сформировать модули дисциплин базового и вариативного блоков профессиональной переподготовки тренеров по спорту;

- организации и ведения образовательной деятельности на основе релевантной информации (достаточной, востребованной, своевременной) по областям знаний, применяемым в спортивной подготовке, что позволило определить содержание рабочих программ дисциплин;

- мониторинга наиболее востребованных профессиональных знаний, умений, навыков тренеров по спорту, проводящих подготовку занимающихся различных уровней спортивного мастерства и возрастных групп, в том числе старших: спортсмены–ветераны, спортсмены категорий «Masters» и др. (женщины 55+ и мужчины 60+);

- классификацией современных средств контроля спортивной деятельности на основе применения современных медицинских аппаратно–диагностических комплексов и цифровых технологий; судейства соревнований с использованием технической аппаратуры;

- технологией самоорганизации и взаимодействия в группе.

На основании проведенных научных исследований, на основании использования метода моделирования, впервые разработана инновационная модель организации и ведения образовательного процесса в системе дополнительного образования, которая соответствует современной системе организации обучения по различным направлениям спортивно–массовой и физкультурно–оздоровительной деятельности, которая будет способствовать реализации Указа Президента РФ от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», в частности, увеличение доли до 55 процентов систематически занимающихся ФКиС и эффективно решать задачи: по созданию для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом и подготовки спортивного резерва; внедрение инновационных медицинских технологий, включая систему ранней диагностики и дистанционный мониторинг состояния здоровья занимающихся физической культурой и спортом; повышение квалификации работников в области технологий онлайн–обучения; отбор научно–педагогических работников для предоставления грантов на разработки, повышения квалификации и стажировки.

Модель (рисунок 1) позволяет наглядно оценить практико–ориентированное обучение тренеров.

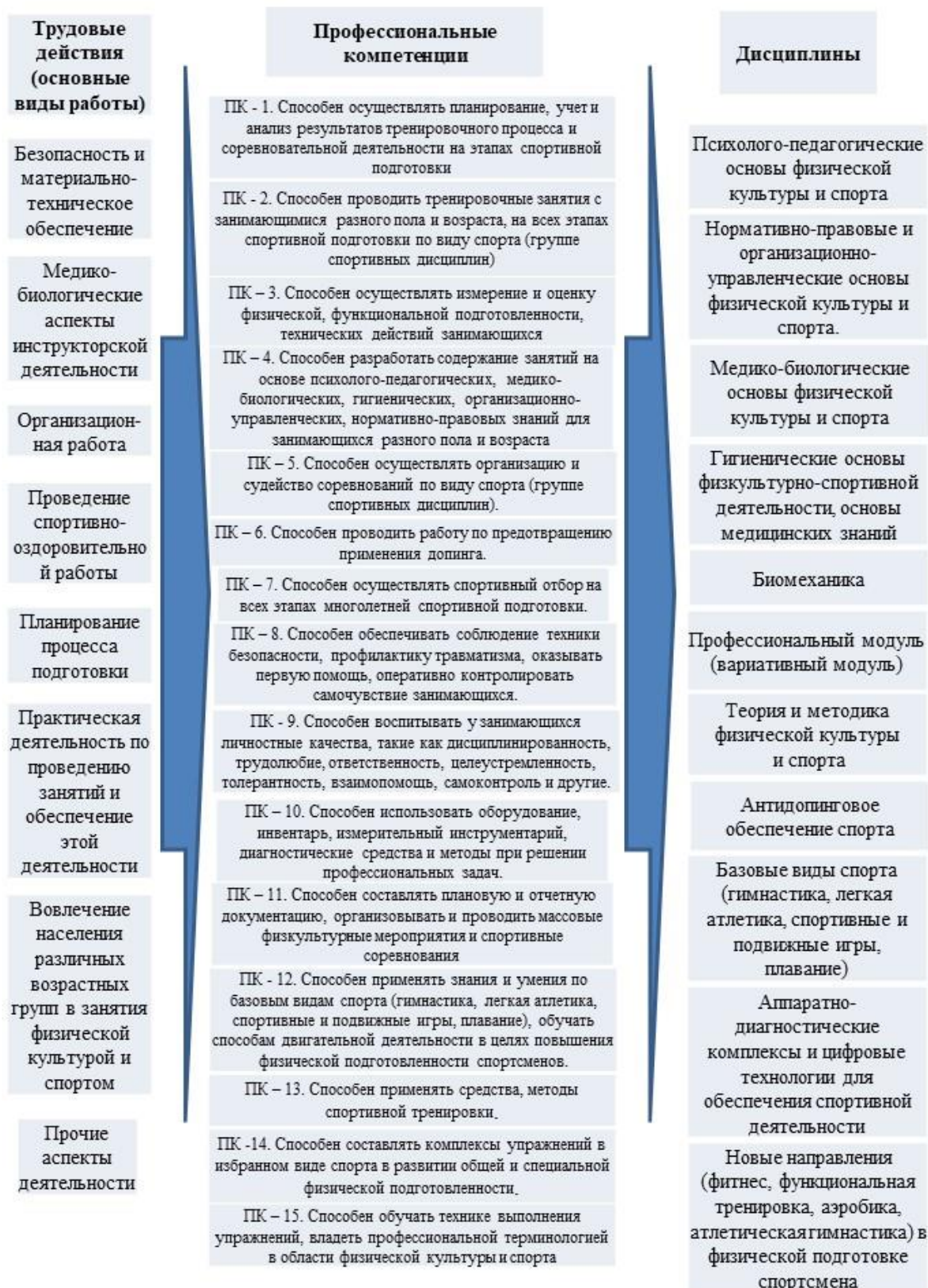


Рисунок 1 – Модель дополнительной профессиональной программы «Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)»

Модель объединяет основные виды работы (трудовые действия) тренеров: безопасность и материально–техническое обеспечение; медико–биологические аспекты инструкторской деятельности; организационная работа; проведение спортивно–оздоровительной работы; планирование процесса подготовки; практическая деятельность по проведению занятий и обеспечение этой деятельности; вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом; прочие аспекты деятельности.

Модель наглядно раскрывает 15 профессиональных компетенций и средства (дисциплины) их формирования. Базовые знания представлены десятью дисциплинами, позволяющими в полной мере освоить требуемые для профессии трудовые действия. Вариативные (элективные, избирательные) модули обучения имеют принципиальное значение в становлении компетенций, связанных с практической деятельностью по проведению занятий, с детализацией деятельности в виде спорта (группе видов спорта). Следует отметить, что акцент всего процесса обучения сделан на узкопрофильном обучении по виду спорта. В профессиональной переподготовке представлены инновации подготовки спортсменов в виде спорта, научные исследования, посвященные методикам обучения, средствам повышения спортивного результата.

Структура программы, представленная в виде модели, позволяет наглядно оценить задачи по созданию профессиональной подготовки специалистов с необходимым и достаточным уровнем знаний, умений, навыков, позволяющих им эффективно работать со всеми уровнями подготовки и возрастными категориями. Предоставляя занимающимся наиболее благоприятные условия для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом и подготовки спортивного резерва.

В программе профессиональной переподготовки разработана программа дисциплины с элементами фитнеса в повышении физической подготовленности спортсменов, которая рассчитана на 36 часов, при этом представлены 4 дистанционные лекции и 5 дистанционных практических занятий с видео материалом, комплексами упражнений, презентациями. Название дисциплины «Новые направления (фитнес, функциональная тренировка, аэробика, атлетическая гимнастика) в физической подготовке спортсмена». Дисциплина включает в себя инновации функционального тренинга, фитнеса в водной среде, средств атлетической гимнастики в развитии силовых и скоростно–силовых показателей, а также общей выносливости спортсменов. Представлен механизм подбора средств фитнеса для вида спорта (группы видов спорта) [7, 8, 9, 10].

Преимущества программы в вопросах применения новых аппаратных методик, краткосрочного обучения без отрыва от производства обеспечивает обучающимся постоянный тренинг в профессиональной деятельности и повышает значимость саморазвития, а включение в образовательную программу обучение цифровым технологиям (компьютерная программа «Спорт 3.0», «Спорт 4.0», система Polar, система «Garmin Connect», работа на

платформе «Myfitnesspal», биоимпедансный анализ, личный кабинет спортсмена «Гармин»).

Кроме этого, разработан электронный журнал для тренеров, который может быть адаптирован под любой вид спорта, при этом журнал отображает выполняемые контрольные упражнения по общей физической подготовке, специальной физической подготовке. Тренер сможет цветом выделить виды подготовки, результаты тренировочных сборов, общий рейтинг спортсменов, наглядно продемонстрировать результаты на разных этапах годового цикла, проанализировать показатели в динамике.

Заключение. Все выше перечисленное позволяет считать, что представленная программа профессиональной подготовки тренеров по спорту на основе модульных технологий представления материала, включающая различные формы обучения (контактные, дистанционные, самостоятельную работу) для поэтапного освоения знаний, формирования компетенций, позволит получить необходимый уровень знаний физической культуры и спорта, законодательной базы, всех сторон проведения и особенности спортивной подготовки с различным уровнем занимающихся. Краткосрочное обучение без отрыва от производства (724 часа) обеспечит обучающимся постоянный тренинг в профессиональной деятельности и повысит значимость саморазвития.

Список литературы:

5. Андрищенко, Л.Б. Разработка дополнительной профессиональной программы обучения тренеров / Л.Б. Андрищенко, Т.Н. Шутова, Т.П. Высоцкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №7 (173). – С. 6 – 9.
6. Барковский, Е.С. Базовые и элективные дисциплины в формировании рекреационных компетенций у будущих бакалавров физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №4 (170). – С. 33–36.
7. Рыбакова, Е.О. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №4. – С.77–84.
8. Столяр, Л.М. Компетенции специалиста по физической подготовке в игровых видах спорта: ожидания и востребованность / Л.М. Столяр, К.Э. Столяр. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики Материалы Международной научно–практической конференции, посвященной 90–летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андрищенко, С.И. Филимоновой. Москва, 2019. – С. 267–271.
9. Столяр, К.Э. Разработка научно обоснованных предложений по формированию образовательной программы обучения инструкторов по спорту / К.Э. Столяр, М.Н. Пуховская, Т.П. Высоцкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №7 (173). – С. 196–199.
10. Шутова, Т.Н. Модель социально–психологической адаптации высококвалифицированных спортсменов в постсоревновательном периоде жизни / Т.Н. Шутова, К.Э. Столяр, М.А. Кузьмин, Т.П. Высоцкая, С.М. Носов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 312–317.
11. Шутова, Т.Н. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, Д.М. Гаджиев, Р.Р. Пихаев. В сборнике: Физическая

культура, спорт, туризм: научно–методическое сопровождение материалы Всероссийской научно–практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 134–138.

12. Шутова, Т.Н. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Везеницын, Н.А. Сидоренко. // В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе Материалы IV Международной научно–практической заочной интернет–конференции. 2016. – С. 595–600.

13. Шутова, Т.Н., Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выпrikов, Г.С. Крылова, И.М. Бодров, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров. – Москва, 2016. – С. 108.

14. Шутова, Т.Н. Технология фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Мамонова, П.А. Кондратьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 30–31.

УДК 796.81

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОНДО

Н.В. Валкина

кандидат педагогических наук, доцент

Е.О. Панова

кандидат педагогических наук, доцент

Л.В. Рыскалкина

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени

И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена одной из актуальных задач физического развития и воспитания детей посредством формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом. Авторами представлено экспериментальное обоснование возможности применения средств тхэквондо для приобщения к регулярной физкультурно–спортивной деятельности младших школьников. Выявлены основные мотивы, побуждающие младших школьников заниматься физической культурой и спортом, обоснованы этапы и алгоритм процесса формирования мотивации к занятиям тхэквондо.

Ключевые слова. Мотивация, физическое воспитание, дети младшего школьного возраста, тхэквондо, педагогический эксперимент.

Актуальность. Одной из главных задач обучения и воспитания детей младшего школьного возраста является формирование гармоничной всесторонне развитой личности. Физический и интеллектуальный потенциал детей наиболее активно развивается в период обучения в школе, поэтому именно в это время создаются благоприятные условия для формирования устойчивой мотивации к учебной и спортивной деятельности. Процесс физического совершенствования школьников в значительной мере обусловлен совокупностью грамотного сочетания учебного процесса по физической культуре в школе и привлечения детей к занятиям различными видами спорта

во внеурочное время. Грамотно построенный процесс физического воспитания младших школьников помимо развития физических качеств способствует воспитанию целеустремленности, самостоятельности, самообладанию, умению сконцентрировать внимание в нужный момент и сосредоточиться. Своевременное совершенствование двигательных навыков так же необходимо, как и своевременное интеллектуальное развитие детей младшего школьного возраста на фоне положительной мотивации [3, 4].

Цель исследования – формирование мотивации младших школьников к регулярной физкультурно–спортивной деятельности.

Методика и организация исследования. Для проверки разработанной методики формирования мотивации младших школьников к регулярной физкультурно–спортивной деятельности средствами тхэквондо был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 50 школьников в возрасте 7–8 лет. Были организованы две группы: контрольная группа (КГ) – 25 человек и экспериментальная группа (ЭГ) – 25 человек. Занятия в КГ и ЭГ осуществлялись в соответствии с рабочей программой по физической культуре, в ЭГ вариативный компонент программы был замещен разработанной нами методикой формирования мотивации к занятиям спортом средствами тхэквондо.

Новым в организации работы ЭГ было следующее введение: в начале учебного года большая часть практических занятий со школьниками состояла из игр и игровых упражнений с применением средств тхэквондо, создавалась соревновательно–игровая обстановка на уроках физической культуры для формирования заинтересованности и мотивации детей на двигательную активность через упражнения с высокой эмоциональной и игровой направленностью. В последующие периоды учебного года на уроках физической культуры до 50% времени применялись специальные физические упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники элементов тхэквондо (стойки, передвижения, удары и блоки). Таким образом, у детей осуществлялось формирование интереса к занятиям различными видами физических упражнений, появилась возможность реализовать свой двигательный потенциал посредством тхэквондо [1, 6].

В январе, во время внеурочной деятельности, школьники ЭГ посещали соревнования по тхэквондо, просматривали фильмы спортивной направленности, просматривали видео с выступлениями ведущих спортсменов Ульяновской области, а также участвовали в мастер–классах по тхэквондо.

В процессе учебной деятельности на уроках физической культуры проводилось тестирование, в результате которого выявлялась предрасположенность детей к занятиям тхэквондо и давались рекомендации к посещению спортивной секции.

Реализация экспериментальной методики формирования мотивации к занятиям спортом учащихся младших классов осуществлялась в несколько этапов:

1. Создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы между учителем и учениками, как на уроках физической культуры, так и в процессе совместных поездок на спортивные мероприятия во внеурочное время; в процессе проведения спартакиад, спортивных праздников, встреч и общения с ведущими спортсменами.

2. Совершенствование у школьников способности к самоанализу, самостоятельной постановки целей и задач, планированию своей спортивной деятельности, что способствовало более эффективному формированию мотивации к занятиям спортом, поддержанию и укреплению здоровья школьников, формированию спортивной культуры учащихся.

3. Совершенствование мотивации, направленной на удовлетворение потребности в двигательной деятельности, получения положительных эмоций от занятий физической культурой и спортом.

4. Рациональная организация межличностных отношений в команде, взаимопомощи, дружбы, заинтересованности в спортивных результатах друг друга.

Для гармоничного развития и роста ребенка младшего школьного возраста большое значение имеет мотивация к двигательной активности, удовлетворение которой находит выход в занятиях спортом, начиная с первых дней обучения в школе [2, 5].

Выделяют два вида мотивации к занятиям физической культурой и спортом:

1) Общая – она формируется постепенно и постоянно, в сознании закладываются долгосрочные цели и мотивы для занятий физической активностью.

2) Конкретная – актуальная для определенной тренировки, соревнования, для отдельного этапа подготовки. Также сюда можно отнести желание заниматься конкретными видами упражнений и любимым видом спорта, так как интересы становятся более направленными и дифференцированными, то на этом этапе ребенок может четко определиться каким видом спорта он хотел бы заниматься профессионально [5].

Самыми распространенными мотивами, побуждающими ребенка заниматься спортом, являются:

1. Стремление улучшить телосложение, развить физические качества, приобщиться к здоровому образу жизни;

2. Самовыражение и самоутверждение: спорт побуждает к стремлению быть не хуже других, быть лидером, получить признание и похвалу;

3. Подготовка себя к труду: стать выносливым, бодрым и энергичным;

4. Удовлетворение духовных потребностей через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу, спорт дарит новые впечатления, дает возможность для общения с авторитетными спортсменами;

5. Социальные факторы: мода на здоровый образ жизни, престиж спорта в процессе жизнедеятельности [1, 4].

Результаты исследования и их обсуждение. Внедрение экспериментальной методики проводилось согласно программы «Формирования мотивации к занятиям спортом учащихся младших классов в процессе физического воспитания в школе», направленной на постепенную адаптацию детей к физическим нагрузкам на основе этапного внедрения средств тхэквондо, осмысления ценности занятия спортом. Экспериментальная работа включала овладение техникой тхэквондо, развитие физических качеств, изучение и отработку соревновательной техники пхумсе. В ходе занятий дети изучали основы базовой техники тхэквондо: основные стойки (соги, джучум–соги, ан–соги, ан–куби) и передвижение в них; удары руками (джумок) и ногами; блоки (ольгуль макки, момтонг макки, арэ макки); техника пхумсе.

Проведенный нами педагогический эксперимент показал высокую эффективность разработанной нами методики. На первом этапе педагогического эксперимента определялся исходный уровень показателей физической подготовленности школьников по следующим тестовым упражнениям: подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз); прыжок в длину с места (см); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см); бег 30 м с высокого старта (с); бег 1000 м (мин). Тестирование исходного уровня физической подготовленности не выявило существенных различий в КГ и ЭГ ($p > 0,05$).

Повторное тестирование, проведенное через 6 месяцев, позволило выявить положительную динамику показателей физической подготовленности. Анализ показателей тестирования в конце педагогического эксперимента выявил различия КГ и ЭГ. Прирост показателей ЭГ свидетельствует об эффективности предложенной методики формирования мотивации младших школьников к занятиям спортом (на примере тхэквондо). Так, наибольший прирост показателей развития силы наблюдался у школьников ЭГ на всех этапах педагогического эксперимента. Анализ полученных данных в тесте подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз) показал, что в КГ при исходных показателях – $7,8 \pm 3,10$ к концу педагогического эксперимента результаты возросли на 20,51% ($p < 0,05$). В ЭГ при исходных данных $8,0 \pm 2,28$ результаты к завершению педагогического эксперимента улучшились на 52,50% ($p < 0,05$).

В тесте прыжок в длину с места (см) в КГ при исходных данных – $110,5 \pm 8,95$ к концу педагогического эксперимента результаты возросли на 2,26% ($p < 0,05$). В ЭГ при исходных показателях – $105,1 \pm 13,75$ результаты возросли к концу педагогического эксперимента – на 10,16% ($p < 0,05$).

При исходных показателях в тесте наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) в КГ – $6,4 \pm 3,25$ к концу педагогического эксперимента результаты возросли на 17,19% ($p < 0,05$). Так в ЭГ результаты увеличились, при исходных показателях – $6,2 \pm 4,52$ на 30,65% ($p < 0,01$).

В тесте бег 30 м с высокого старта (с) в КГ при исходных данных – $7,8 \pm 0,10$ с к концу педагогического эксперимента результаты увеличились на

7,3 % ($p>0,05$). В ЭГ при исходных показателях – $7,1\pm 0,27$ результаты возросли к концу педагогического эксперимента – на 13,9 % ($p<0,05$).

В тесте бег 1000 м (мин) в КГ при исходных данных – $6,4\pm 0,50$ с к концу педагогического эксперимента результаты возросли на 6% ($p>0,05$). В ЭГ при исходных показателях – $6,7\pm 0,55$ с результаты возросли к концу педагогического эксперимента – на 11,75% ($p<0,05$).

Таблица – Динамика уровня мотивации школьников КГ и ЭГ ($M\pm m$)

Контрольные упражнения	Этапы педагогического эксперимента	
	До начала педагогического эксперимента	После педагогического эксперимента
Биологические потребности к занятиям спортом, баллы	$\frac{4,8\pm 0,81}{4,4\pm 0,76}$	$\frac{5,4\pm 0,60}{7,2\pm 0,40^*}$
Психологические потребности к занятиям спортом, баллы	$\frac{3,8\pm 0,95}{3,9\pm 1,01}$	$\frac{4,3\pm 0,70^*}{6,9\pm 0,35^*}$
Социальные потребности к занятиям спортом, баллы	$\frac{4,4\pm 0,55}{4,2\pm 0,52}$	$\frac{5,5\pm 0,87}{7,1\pm 0,15^*}$

Примечание: числитель – показатели КГ, знаменатель – показатели ЭГ; * – достоверность при уровне значимости $p<0,05$.

Для формирования мотивации к занятиям спортом у школьников мы использовали следующий алгоритм:

- определили исходный уровень (низкий, средний, высокий) мотивации к занятиям спортом с помощью критериев (личностный, социальный и физический);

- осуществлялся комплексный подход к формированию мотивации к занятиям спортом у учащихся младших классов в процессе физического воспитания в школе;

- в конце учебного года провели педагогическую диагностику, с помощью которой комплексно оценили результативность методики и осуществили дальнейшую корректировку ее содержания;

- для индивидуального и самостоятельного формирования мотивации в процессе занятий спортом школьникам рекомендовалось вести «Дневник спортсмена», который содержал личностные, социальные и физические критерии.

Таким образом, вышеуказанный алгоритм педагогических воздействий, способствовал эффективному формированию мотивации к занятиям спортом у учащихся младших классов в процессе физического воспитания в школе. Анализ показателей уровня мотивации школьников КГ и ЭГ, проведенный в конце педагогического эксперимента, позволил выявить положительную динамику преимущественно у школьников ЭГ (табл.).

Таким образом, укрепление биологических, психологических и социальных потребностей школьников к занятиям спортом способствовало

активизации их двигательной деятельности, увеличению ее объема и разнообразия, что оказало положительное воздействие на улучшение показателей общей и специальной физической подготовленности и на формирование навыков самостоятельного выполнения физических упражнений.

Заключение. Физическая активность, являясь неотъемлемой частью гармоничного развития ребенка, оказывает положительное воздействие на физическое, интеллектуальное совершенствование индивида. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом начинает формироваться в процессе семейного воспитания и ее необходимо целенаправленно развивать в процессе обучения на всех ступенях образования на основе привлечения к занятиям наиболее привлекательными видами спорта.

Список литературы:

1. Борисов, Р.А. Управление мотивационными факторами развития познавательного интереса к тхэквондо / Р.А. Борисов // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – 2018. – С. 67–70.
2. Зернов, Д.Ю. Мотивация учебно-физкультурной деятельности у школьников / Д.Ю. Зернов // Тезисы докл. межрегион. конф. «Методология и организация физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной работы». – Екатеринбург, 2011. – С. 101.
3. Кочурова, Л.А. Динамика показателей мотивационной сферы у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой / Е.О. Панова, Н.В. Валкина // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта: сборник материалов научно-практической конференции. – Ульяновск: изд-во УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2015. – С. 191–200.
4. Панова, Е.О. Парад видов спорта как форма приобщения школьников к спортивной деятельности / С.Н. Ключникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка/ – 2012. – №6. – С. 6–9.
5. Ларина, О.В. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни у младших школьников средствами физической культуры и спорта / О.В. Ларина // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов, 2018. – С. 266–272.
6. Нагибин, И.В. Методика формирования базовых двигательных действий в тхэквондо на основе совершенствования психологического компонента в ориентировочной части обучения / И.В. Нагибин // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 273.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИММЕТРИИ–АСИММЕТРИИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

А.В. Еганов

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

С.В. Цветков

начальник кафедры физической подготовки

Д.О. Рзаев

старший преподаватель

Г.П. Поздняков

кандидат педагогических наук, профессор

Филиал Военного учебно–научного центра Военно–воздушных Сил «Военно–воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»

Челябинск, Россия

Аннотация. Результаты исследований свидетельствуют, что курсанты–штурманы с высоким уровнем выраженности праворукости имеют статистически значимые более высокие значения по параметрам общей и профессиональной двигательной координации по сравнению с курсантами с низким уровнем выраженности праворукости. У леворуких курсантов общая и профессиональная двигательная координация по сравнению с праворукими, выражена в меньшей степени. Курсанты–штурманы с высоким уровнем спортивного мастерства имеют достоверно более высокие значения профессиональной двигательной координации по сравнению с курсантами с низким его уровнем.

Ключевые слова. Симметрия, асимметрия, верхние конечности, курсанты, координация.

Актуальность. Проблема проявления симметрии–асимметрии верхних конечностей в двигательной координационной подготовке обучающихся в военных вузах остается в настоящее время актуальной и малоизученной. Развивая обсуждение данной проблемы, интерес представляет изучение влияния двигательной координационной подготовки на выраженность симметрии–асимметрии верхних конечностей при постоянной необходимости преодоления избыточных степеней свободы [1, 2, 7, 9]. От развития двигательной координации в решающей степени зависит успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствования их усвоенных форм в профессиональной деятельности [6, 8]. Развитие и совершенствование двигательной координации рассматриваются важным разделом подготовки, представляющего сложный по своей структуре процесс, обеспечиваемый функциями различных систем организма [4, 5, 7, 8]. Это касается также выраженности руки, как параметра профессиональной координационно–двигательной способности курсантов–штурманов [6].

Умение выполнять двигательные операции и действия в зависимости от различного уровня выраженности двигательной асимметрии конечностей

человека может влиять на результат профессиональной деятельности. Особое значение в профессиональной деятельности курсантов–штурманов приобретает функциональная асимметрия, как один из параметров профессионально–важной двигательной–координационной способности. Это связано с тем, что расположение рычагов, приборов в кабине самолёта, при стрельбе из оружия, рассчитано на праворуких. Поэтому нужно учитывать неудобства, связанные с двигательной координацией, с которой сталкивается летный состав с выраженной леворукостью. Следует отметить, приведенные данные относятся к анализу центральных механизмов управления движениями в большей мере к праворуким лицам. Аналогичные данные о леворуких, обусловленные двигательной координацией исследованы в меньшей мере.

В аварийной ситуации, как отмечают Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова, наибольшую способность к антиципации обнаруживают лётчики с правым профилем асимметрии. Это, по их мнению, связано с «усилением» нервно–психических возможностей на момент аварийной ситуации, а её предупреждение может достигаться через увеличение функциональной асимметрии полушарий мозга. Косвенно влиять на деятельность может индивидуальный профиль моторных и сенсорных асимметрий [4].

Цель исследования. Выявить особенности проявления симметрии–асимметрии верхних конечностей у курсантов в зависимости от уровня развития двигательной координации в структуре подготовленности.

Методика и организация исследования. Для изучения влияния выраженности праворукости–леворукости на параметры двигательной общей и профессиональной двигательной координации было проведено констатирующее исследование. В первичном исследовании принимали участие курсанты–штурманы в количестве 185 человек, в возрасте 18–24 года. Среди курсантов 86% занимались различными видами спорта. Материалы исследования были получены по результатам применения специального теста [6, с. 44–54]. Выражая личное мнение, респонденты по десятибалльной шкале оценивали себя по сравнению с окружающими индивидуальную способность к проявлению общей и профессиональной двигательной координации, проявляющуюся во время занятий по физической культуре и лётной деятельности, исходя из их определения их понятия.

Профессиональные лётные двигательной–координационные способности (двигательная координация) курсантов–штурманов – это достигнутые в результате приобретенных специальных навыков (работы на специальных тренажерах, зрительных имитаторах, участие в полётах на воздушном судне с инструктором в качестве помощника, самостоятельно как штурмана и др.), своевременности, точности, находчивости, упорядоченности, двигательной асимметрии и согласованности в пространстве, во времени движений отдельных частей тела, фаз действия. Способность целесообразно перестраивать и координировать действия без излишнего мышечного напряжения в меняющейся динамической ситуации в соответствии с новыми требованиями, возникшими в ходе полёта.

Респонденты были разделены на две группы. В первую группу вошли курсанты с высоким уровнем выраженности праворукости, леворукости по десятибалльной шкале. Во вторую группу – курсанты с низким уровнем выраженности праворукости, леворукости. Курсанты, имеющие средний уровень выраженности праворукости, леворукости в расчёт не принимались. Возраст, рост, масса тела были статистически недостоверными, следовательно, группы по этим показателям были однородны.

Полученные данные численных значений по параметрам двигательной–координационных способностей (двигательной координации) подвергались математико–статистической обработке методом двух–выборочного t–теста Стьюдента для независимой выборки. Вычислялись средняя арифметическая (\bar{x}) и стандартная ошибка средней величины выборки (m).

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты статистических сравнений по параметрам двигательной координации двух групп курсантов с высоким и низким уровнем выраженности праворукости.

Таблица 1 – Результаты статистических сравнений по параметрам двигательной координации двух групп курсантов–штурманов с высоким и низким уровнем выраженности праворукости ($\bar{x} \pm m$)

Параметры двигательной координации курсантов	Уровень праворукости		t	P
	высокий (n=60)	низкий (n=17)		
1. Общая двигательная координация	7,49±0,19	6,24±0,42	2,92	≤0,01
2. Двигательная профессиональная координация	7,50±0,17	5,88±0,43	4,07	≤0,01

Из таблицы видно, что курсанты–штурманы с высоким уровнем выраженности праворукости имеют более высокие значения и достоверные различия по параметрам общей (t=2,92, при P≤0,01) и профессиональной (t=4,07, при P≤0,01) двигательной координации.

В.А. Бодров, изучая психологию профессиональной пригодности, при сопоставлении показателей функциональной асимметрии с разным уровнем профессиональной подготовки пилотов установил статистически значимое преобладание количества лиц с правосторонней латерализацией функций в группе пилотов высшей квалификации. Выраженное преобладание лиц с правосторонними асимметриями среди пилотов высокого уровня профессиональной подготовки связано, по мнению автора, с формированием профессионального мастерства, а также с отсевом на ранних стадиях становления преимущественно лиц с левосторонними асимметриями [2].

В таблице 2 представлены результаты статистических сравнений по параметрам двигательной координации двух групп курсантов–штурманов с высоким и низким уровнем выраженности леворукости. Как видно из таблицы, у курсантов с высоким уровнем выраженности леворукости по параметрам

общей и профессиональной двигательной координации, достоверных различий не выявлено.

Таблица 2 – Результаты статистических сравнений по параметрам двигательной координации двух групп курсантов–штурманов с высоким и низким уровнем выраженности леворукости ($\bar{x} \pm m$)

Параметры двигательной координации курсантов	Уровень леворукости		t	P
	высокий (n=37)	низкий (n=52)		
1. Общая двигательная координация	7,24±0,23	7,24±0,19	0,01	≥0,99
2. Двигательная профессиональная координация	7,22±0,23	6,87±0,25	0,98	≥0,33

Данные свидетельствуют о том, что выраженность леворукости оказывает менее значительное влияние на развитие общей и профессиональной двигательной координации курсантов–штурманов в условиях летной деятельности. В аналогичных исследованиях, В.А. Бодров, Т.А. Доброхотова, А.Г. Федорук пришли к выводу: летчики с неправым профилем асимметрии неудовлетворительно ориентируются в пространстве. Правый профиль функциональной асимметрии летчиков в наибольшей степени отвечает требованиям оптимального функционирования при восприятии, переработке информации, принятии решения и реализации управляющих действий по пилотированию самолета [3].

В некоторых интернет источниках приводятся данные о том, что летчики–левши намного чаще попадают в аварии, у них выше процент различных ошибок. Предположительно, по нашему мнению, это связано, в том числе, с более низким уровнем развития общей и профессиональной двигательной координации, проявляющейся в условиях профессиональной деятельности. Для обоснования этого предположения нами проведено дополнительно исследование.

Результаты статистических сравнений по параметрам двигательной координации двух групп курсантов–штурманов с высоким уровнем и низким уровнем спортивного мастерства показало следующее (табл. 3).

Таблица 3 – Результаты статистических сравнений по параметрам двигательной координации двух групп курсантов–штурманов с высоким уровнем спортивного мастерства ($\bar{x} \pm m$)

Параметры двигательной координации курсантов	Уровень спортивного мастерства		t	P
	высокий (n=85)	низкий (n=30)		
1. Общая двигательная координация	7,55±0,16	7,25±0,23	1,00	≥0,32
2. Двигательная профессиональная координация	7,49±0,13	6,85±0,27	2,20	≤0,03

Курсанты–штурманы с высоким уровнем спортивного мастерства, по сравнению с низким, достоверные различия ($t=2,20$, при $P\leq 0,03$) имеют по параметру двигательной профессиональной координации. Высокий уровень спортивного мастерства у курсантов–штурманов оказывает содействие развитию профессиональной двигательной координации. Следовательно, можно рекомендовать занятия различными видами спортивной деятельности как одной их возможности развития профессиональной двигательной координации.

В аналогичных исследованиях, в частности, В.В. Рябчук с соавторами экспериментально обосновали необходимость проведения тренировочных занятий на основе использования элементов игры в футбол, способствующих развитию координационных способностей у курсантов Военно–медицинской академии имени С.М. Кирова [9].

Заключение. Результаты исследований свидетельствуют, что курсанты–штурманы с высоким уровнем выраженности праворукости имеют статистически значимые более высокие значения по параметрам общей и профессиональной двигательной координации по сравнению с курсантами с низким уровнем праворукости. У леворуких курсантов общая и профессиональная двигательная координация по сравнению с праворукими, выражена в меньшей степени. Курсанты–штурманы с высоким уровнем спортивного мастерства имеют достоверно более высокие значения профессиональной двигательной координации по сравнению с курсантами с низким его уровнем.

Список литературы:

1. Бердичевская, Е.М. Функциональные асимметрии и спорт / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская / Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. – М.: Научный мир, 2009. – 836 с.
2. Бодров, В.А. Психология профессиональной пригодности / В.А. Бодров: учеб.пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
3. Бодров, В.А. Функциональная асимметрия парных органов и профессиональная эффективность пилотов / В.А. Бодров, Т.А. Доброхотова, А.Г. Федорук // Физиология человека. – 1990. – № 6. – С. 142–148.
4. Брагина, Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1981. – 287 с.
5. Горская, И.Ю. Дифференциация координационной подготовки спортсменов с учетом типа межполушарного взаимодействия / И.Ю. Горская // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы конф. – Томск. – 2015. – С. 122–125.
6. Еганов, А.В. Теория и методика развития двигательных–координационных способностей курсантов–штурманов / А.В. Еганов, Г. П. Позняков: моногр. – Челябинск: филиал ВУЦ ВВС «ВВА» в г. Челябинске. – 2017. – 184 с.
7. Кочурова, Л.А. Моделирование коррекции проявлений моторной асимметрии занимающихся оздоровительной аэробикой / Л.А. Кочурова, Л.Д. Назаренко // Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 3(24). – С. 53–58.

8. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательнo–координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко: моногр. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.
9. Рябчук, В. В. Развитие координационных способностей у курсантов Военно–медицинской академии им. С. М. Кирова на занятиях по физической культуре / В. В. Рябчук, И. И. Стороженко, Ю. И. Медведев, А. М. Сильчук, С. М. Сильчук, Н. В. Павлова, А. С. Петряев, Я. Н. Трунов // Вестник Российской военно–медицинской академии. – 2014. – 1(45). – С. 132–135.

УДК 796.81

МОТИВАЦИОННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ

Л.В. Иванченко

педагог дополнительного образования

МБУ ДО г.Ульяновска «ЦРТДиЮ им. А.Матросова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. Необходимость разработки данной проблематики обусловлена более ранним возрастным цензом занимающихся плаванием детей при том, что основной программно–методический материал разработан для детей с более поздним началом тренировочного процесса. Для проведения исследований разработаны анкеты, вопросы в которых способствовали определению мотивационных приоритетов для занятий плаванием детей, педагогов и родителей.

Ключевые слова. Плавание, мотивационные приоритеты, особенности мотивов детей, педагогов, родителей.

Актуальность. В настоящее время наблюдается существенный рост популярности спортивного плавания. Это обусловлено увеличением количества детей дошкольного и младшего школьного возраста, проявляющих желание заниматься в детско–юношеских спортивных школах. При этом существенно расширяются возможности для занятий в системе дополнительного образования детей в интегрированном процессе с их общим образованием[2].

Для достижения высоких спортивных результатов, на наш взгляд, целесообразно акцентировать внимание на некоторых проблемах, касающихся организации этапа начальной подготовки. Это связано с тем, что данный этап является базовым для формирования устойчивого интереса к занятиям физической культуры в целом и плавания в частности, а также закладывает прочную основу для спортивного совершенствования.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание и разработанные на его основе программы спортивной подготовки предусматривают отбор детей для занятий на этап начальной подготовки в 7 лет, в то время как на практике занятия плаванием начинаются в возрасте 6 лет. Дети этого возраста имеют характерные морфофункциональные и психологические особенности, предопределяющие специфику организации учебно–тренировочного процесса, в частности– целесообразность средств

игровой деятельности. В тоже время, недостаточное обоснование теоретических и методологических основ применения игрового метода создает проблемное противоречие и обуславливает необходимость акцентированной разработки данного направления совершенствования тренировочного процесса.

В данном контексте особое внимание целесообразно уделять определению мотивационных приоритетов детей и взрослых для занятий спортивным плаванием.

Результаты исследования и их обсуждение. Мотивацию спортсмена можно определить как предметное направление и интенсивность прилагаемых усилий для достижения заданного результата [1]. Направление этого усилия означает, что спортсмен уточняет определенные ситуации деятельности или стремиться к ним, что подчеркивает значимость этих ситуаций. Мотивация происходит как за счет ситуационных факторов, так и за счет характерных особенностей личности юного пловца. В процессе практической деятельности детей важно понимать и учитывать характерные мотивационные приоритеты, например:

– использование игр, как способ активации тренировочной деятельности детей[2] – многолетняя практика показывает их эффективность и результативность, простоту и доступность применения; общеизвестно, что дети в большинстве своем очень любят играть, а те навыки, которые они получают в игре, не просто закрепляются, но и остаются с ними на протяжении долгого времени;

– желание побеждать и получать удовольствие от побед;

– стремление быть похожим на прославленных спортсменов и желание стать чемпионом;

– развитие двигательных способностей и физических качеств;

– наставления педагога и желание быть здоровым;

– общение со сверстниками, поиск друзей и др.

С целью нивелирования возникшей проблемной ситуации в спортивном плавании было проведено исследование в виде анкетирования. Вопросы анкеты разрабатывались отдельно для тренеров, юных спортсменов и их родителей. В опросе принимали участие 46 человек. Анкетирование проводилось с целью изучения мотивационных приоритетов среди юных пловцов в возрасте 6 лет, их родителей и педагогов в спортивных школах и ЦДТ.

Юные пловцы отмечали, что главным мотивом для них выступает получение удовольствия от занятий плаванием (38%), игры и желание стать чемпионом (21%), укрепление здоровья (20%), желание родителей (16%).

Наиболее значимым для родителей мотивом является здоровье ребенка (31%), всестороннее развитие (16%), приобретение навыка умения плавать и не бояться воды (12%), непосредственная близость от дома (28%).

По мнению педагогов спортсменов этого возраста, мотивирует желание научиться плавать (27%), развитие физических качеств и двигательных способностей (25%), желание угодить родителям (30%).

Заключение. Таким образом, результаты исследования свидетельствуют, что основными мотивами для занятий плаванием в группе начальной подготовки для детей являются: мотив эмоционального удовольствия, мотив достижения успеха в спорте, мотив физического самоутверждения, а для их родителей наиболее важными является укрепление здоровья детей, приобретение жизненно необходимого навыка плавания или мотив физического самоутверждения ребёнка. Учет мотивов и потребностей детей, ожиданий родителей в процессе тренировочных занятий на этапе начального обучения является одним из условий сохранения контингента занимающихся, формирования мотивации к дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта.

Список литературы:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – С.– Пб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Крохина, Т.А. Особенности формирования положительного отношения у детей школьного возраста к занятиям плаванием / Т.А. Крохина // Электронный научно–образовательный журнал ВГСПУ «Грани познания». – 2015. – №2(35).– www.grani.vspu.ru

УДК 796.015.14

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЗИМНЕГО ПОЛИАТЛОНА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

В.Н. Ирхин

доктор педагогических наук, профессор

А.Н. Харитонов

магистрант

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгород, Россия*

Аннотация. Статья посвящена выявлению ведущих тенденций развития зимнего полиатлона в России. Определены ведущие тенденции развития зимнего полиатлона в России на современном этапе: ужесточение спортивных нормативов; активное внедрение достижений научно–технического прогресса; рост спортивных достижений российских полиатлонистов; возрастание финансовых затрат на проведение спортивных соревнований.

Ключевые слова. Тенденции развития зимнего полиатлона, современный этап, Россия.

Актуальность. Бурное распространение зимнего полиатлона в постсоветской России в 90–х гг. прошлого века, когда его включили в программу развития физической культуры субъектов Российской Федерации, в государственную программу физического воспитания, в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, в календарные планы регионов России и др., предопределило повышенный интерес к данному виду спорта со стороны исследователей, актуализировало проблему выявления ведущих тенденций развития зимнего полиатлона в нашей стране на современном этапе.

Цель исследования – определение тенденций развития зимнего полиатлона в России на современном этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа научной литературы, статистического и фактологического материала мы выделили следующие ведущие тенденции развития зимнего полиатлона в России на современном этапе: ужесточение спортивных нормативов; активное внедрение достижений научно-технического прогресса; заметный рост спортивных достижений российских полиатлонистов; возрастание финансовых затрат на проведение спортивных соревнований.

Чтобы достичь спортивного звания или спортивного разряда в полиатлоне требуется выполнение условий разрядных норм и разрядных требований. Анализ их динамики с 1973 г. по настоящее время свидетельствует об ужесточении оценки спортивных результатов: с 1973 года по 1976 год существовали 100-балльные таблицы; с 1977 по 1988 год действовали 45-балльные таблицы; с 1989 по 2000 год оценка проходила по 60-балльным таблицам; в 2001 году стали применять 100-балльные таблицы, а 2018 году были утверждены 116-балльные таблицы [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 15]. Одновременно с этим происходило ужесточение спортивных нормативов, за исключением стрельбы. Так, в основной группе мужчин (16 – 39 лет) норматив в лыжных гонках на 10 км составлял: в 1973–1976гг. – 47 мин. 30 с; в 1977–1980гг. – 35 мин. 00 с; в 1981–1984 гг. – 32 мин. 00 с.; в 1985 –1988 гг. – 32 мин. 00 с.; в 1989–1992 гг. – 27 мин. 00 с.; в 1994–1996 гг. – 27 мин. 00с.; в 1997–2000 гг. – 27 мин. 00 с; с 2001года – 25 мин. 00 с; с 2018 года в 116-балльных таблицах – 21мин.48 с [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10,15].

В этой же группе мужчин в силовой гимнастике максимальный результат подтягивания на высокой перекладине за 4 минуты для наивысшей оценки составлял: в 1973–1976 гг. – 18 раз; в 1977 –1988 гг. – 30 раз; с 1989 по 2000 год – 44 раза; с 2001 года –60 раз; с 2018 года в 116-балльных таблицах – 92 раза [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 15].

Такая же тенденция прослеживается и в других возрастных группах. Например, в основной группе женщин (16 – 39 лет) результат для максимальной оценки в лыжных гонках на 5 км составлял: с 1973 по 1988год – 18 мин. 00 с;1989–1992 гг. – 15 мин.10 с.; в 1994–1996 гг. –15 мин.10 с; в 1997–2000 гг. – 15 мин.10 с; с 2001года – 14 мин. 00 с; с 2018 года в 116-балльных таблицах– 11 мин. 52 с [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 15].

В этой же группе женщин в силовой гимнастике максимальный результат в упражнении на сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 4 минуты для наивысшей оценки составлял: в 1973–1976гг. – 25 раз; с 1977 по 1988 год – 65 раз; с 1989 по 2000 год – 80 раз; с 2001 года –130 раз; с 2018 года в 116-балльных таблицах – 178 раз [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 15]. Данная тенденция, как и у мужчин, прослеживается и по другим возрастным группам женщин. Исключение составили нормативы в стрельбе для групп мужчин и женщин, где наибольший результат для максимальной оценки при 10 выстрелах с 1973 по 2000 год уменьшился от 100 очков до 98 очков и с 2001 года сократился до 94очка. Причиной этого изменения стало вытеснение из практического применения огнестрельного оружия, замена его на пневматическое, поскольку

мелкокалиберная винтовка стреляет точнее, чем пневматическая. Отметим, что с 2000 года в полиатлоне в основном применяется пневматическое оружие.

Другая тенденция, характеризующая существенные изменения в зимнем полиатлоне, – это рост разрядных норм. Так, в основной группе мужчин по 60–бальным таблицам в период с 1989 по 2000 год норматив мастера спорта СССР (в дальнейшем – мастера спорта России) вырос от 150 очков (ЕВСК 1989–1992 гг.) до 157 очков (ЕВСК 1997–2000 гг.); с 2001 года по 100–бальным таблицам норматив мастера спорта России возростал 4 раза: 235 очков (ЕВСК 2001–2005 гг.); 240 очков (ЕВСК 2006 – 2009 гг.); 265 очков (ЕВСК 2013–2017 гг.); 288 очков (ЕВСК 2018–2021 гг.), соответственно рост разрядных норм произошел по другим возрастным группам и по разрядам [7, 8, 9, 10,15].

В основной группе женщин по 60– бальным таблицам в период с 1989года по 2000 год норматив мастера спорта СССР (в дальнейшем– мастера спорта России) вырос от 150 очков (ЕВСК 1989 – 1992 гг.) до 157 очков(ЕВСК 1997–2000 гг.); с 2001 года по 100–бальным таблицам норматив мастера спорта России возростал 4 раза: 235 очков(2001 – 2005 гг.); 240 очков (ЕВСК 2006– 2009 гг.); 275 очков(ЕВСК 2013 – 2017 гг.); 294 очков (ЕВСК 2018–2021 гг.), соответственно рост разрядных норм произошел по другим возрастным группам и по разрядам [7, 8, 9, 10, 15].

Что же явилось причиной многократного роста разрядных норм в зимнем полиатлоне? Как известно, в спорте технологии не стоят на месте. Так, в зимнем полиатлоне происходит изменение структуры тренировочного процесса, применяются нано–технологии в экипировке спортсмена, совершенствуется система подготовки инвентаря, а также внедряются информационные технологии. Установлено, что в соревнованиях по зимнему полиатлону нельзя побеждать только за счет преимущества какого–либо одного двух видов, так как начисление очков производится за все три вида, составляющих многоборье. По вкладу результатов в общую сумму очков полиатлона на этапе начальной спортивной специализации в беге на лыжах процентный показатель составил 19,3%, на этапе углубленной тренировки – 21,1% и на этапе спортивного совершенствования – 28,6%. В стрельбе – соответственно 51,6%, 49,9% и 38,5% и силовой гимнастике – 28,8%, 28,9% и 32,7% соответственно [1, 13]. Инновационные методики позволяют изучить структуру подготовленности различных возрастно–квалификационных групп, выявить доминантные факторы, определяющие ее уровень на разных этапах многолетней тренировки. Используя исследования в сфере спортивного совершенствования и ретроспективный анализ спортивного уровня на различных этапах многолетней спортивной тренировки, ученые разработали систему модельных характеристик, определяющих критерии физического развития, функциональной, общей и специальной подготовленности. На основании модельных характеристик совершенствуют спортивное мастерство и обеспечивают дальнейшую оптимизацию учебно–тренировочного процесса на основе установления соответствия тренировочных нагрузок с биоритмическими особенностями развития организма [1, 13]. Этому помогает внедрение

информационных технологий в зимнем полиатлоне, заключающихся в применении пульсометров, приемников геопозиционирования GPS, системы промежуточных отсечек «ALT-timing» и др.

Инновационная методика многолетней спортивной подготовки на основе целевого распределения специализированных тренировочных средств зимнего полиатлона и их реализации на этапах многолетнего периода подготовки с учетом особенностей соревновательной деятельности и общих закономерностей роста и развития организма спортсменов, существенно улучшает уровень физической, общей и специальной подготовленности, и как следствие, повышает рост их спортивного мастерства [1, 13]. Это доказывает, что инновации в спортивной подготовке не только существенно расширяют теоретическую и методическую базу их дальнейшего развития и внедрения в спортивную практику зимнего полиатлона, но и вносят весомый вклад в тенденцию роста спортивных результатов и, соответственно, в тенденцию роста разрядных норм.

Заметную роль в динамике роста спортивных результатов и роста разрядных нормативов сыграли нанотехнологии совершенствования экипировки и инвентаря полиатлонистов, что повлияло на результативность выступления спортсменов.

Больше всего это касается лыжных гонок. Появление с каждым годом новых и новых лыж стало неизбежным. Изобретаются новые материалы, более легкие, крепкие, скользкие. За счет пластичных и легко изменяемых по форме материалов создается много разновидностей лыж. С эволюцией в лыжном производстве (лыжи торговых марок «FISCHER», «ATOMIC», «ROSSIGNOL», «MADSHUS» в представлении не нуждаются), развитие получил и лыжный спорт. Лыжи подвергаются жесткому отбору. Существует широкий диапазон разных покрытий, начиная от разной температурной погоды, заканчивая разной структурой снега, в то или иное время сезона, или географического положения трассы. Конечно, есть выбор в жесткости. Спортсмену под свой вес не составит труда выбрать лыжи, так же как и под рост. Создано большое количество виброгасителей, «наворотов» для понижения веса за счет суперновых материалов и т.д. У спортсменов высшего уровня имеется, как правило, по 7–15 пар профессиональных лыж. Связано это с тем, что для каждой погоды и каждого вида трассы (обледеневшая, только выпавший снег и т.д.) предусмотрена своя пара. Кроме того, существует огромный выбор парафинов, которые позволяют более точно подготовить лыжи к той или иной трассе или дистанции. К настоящему времени разработчики лыжной смазки, используя достижения современной химии и инновационные технологии (в том числе и нанотехнологии), достигли совершенства в производстве своей продукции, так что дальнейшее улучшение качества скольжения за счет усовершенствования мазей скольжения на молекулярном уровне (прежде всего, речь идет о фторуглеродной смазке), становится все более проблематичным. Зато все большее значение придается теперь гораздо менее изученным с научной точки зрения факторам, и, в первую очередь, так называемой структуре скользящей

поверхности. Лыжные крепления торговых марок «FISCHER», «Salomon» всё больше гарантируют безопасную гонку. Лыжные палки, благодаря внедрению углепластика, в 1,5 раза стали легче и практичнее. Лыжные ботинки торговых марок «Alpina», «ROSSIGNOL», «FISCHER», «MADSHUS», «SALOMON» обеспечивают комфорт лыжника. Гоночные костюмы из nano материалов удерживают тепло тела, не мокнут от пота и атмосферных осадков, помогают лыжнику в борьбе с холодом.

Немало положительных новшеств появилось в экипировке для стрельбы. Новейшие технологии коснулись пневматического оружия, пуль, стрелковых курток, брюк, перчаток, обуви. Применение электронных мишеней позволяет определять более точный результат, избегая судебных ошибок. Очень востребована для тренировки система СКАТ, которая стала гарантом повышения стрелкового мастерства.

Новейшие технологии в пропаганде и рекламе полиатлона вносят свой весомый вклад в его развитие. Благодаря интернет-ресурсам создана возможность разностороннего исследования развития полиатлона, для практического применения в спортивной подготовке.

Анализ протоколов чемпионатов России по зимнему полиатлону за последние 10 лет показывает, что происходит рост численности спортсменов, спортивные результаты которых превышают максимальные нормы Мастера спорта России, предусмотренные ЕВСК. Так, в лыжных гонках на 10 км. многие спортсмены пробегают от 22 до 25 минут, вместо 25 минут; подтягиваются от 61 до 68 раз вместо 60; отжимаются от 131 до 164 раза вместо 130, стреляют от 95 до 100 вместо 94.

Заключение. Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что в зимнем полиатлоне на протяжении его существования четко просматривается устойчивая тенденция роста спортивных достижений полиатлонистов за счет роста спортивных результатов. В свою очередь, рост спортивных результатов в зимнем полиатлоне произошел за счет внедрения новых технологий благодаря научным достижениям, требующих весомых денежных затрат, что породило и тенденцию удорожания организации спортивных соревнований.

Список литературы:

1. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике. – <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-innovatsionnaya-metodika-podgotovki-sportsmenov-v-zimnem-poliatlone#ixzz5z6p0IDQd>.
2. Большой толковый словарь русского языка / Сост. и гл. ред. С.А. Кузнецов.–СПб.: «Норинт», 2000. – 1536 с.
3. Единая всесоюзная спортивная классификация 1973–1976 гг. – М.: Физкультура и спорт», 1973. – 383 с.
4. Единая всесоюзная спортивная классификация 1977–1980 гг. – М.: «Физкультура и спорт», 1978 г. – 384 с.
5. Единая всесоюзная спортивная классификация 1981–1984 гг.: Справочник/ Сост. М.В. Стародубцев и др.; Под ред. А. В. Черняка. – М.: Физкультура и спорт, 1981 – 312 с.
6. Единая всесоюзная спортивная классификация 1985–1988: Справочник/ Сост. М. П. Котов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 284 с.

7. Единая всесоюзная спортивная классификация 1989–1992 гг. // Сборник информационных материалов выпуск № 55 / Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. – Москва, 1989. – 104 с.
8. Единая всероссийская спортивная классификация 1994–1996 гг. – М.: Издательство «Тровант», 1994.
9. Единая всероссийская спортивная классификация 1997–2000 гг. – Часть 1. – М.: Издательство «Тровант», 1997.
10. Единая всероссийская спортивная классификация 2001–2005 гг. – Часть 1. – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
11. Лопатин, В. В. Иллюстрированный толковый словарь современного русского языка / В. В. Лопатин, Л. Е. Лопатина. – М.: Эксмо, 2007. – 928 с.: ил.
12. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы: Учебное пособие / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
13. Старовойт, Р. В. Определение межквалификационных различий в выступлении юношей, специализирующихся в зимнем полиатлоне / Р. В. Старовойт // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 3. – С. 71–74.
14. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона www.polyathlon.ru. Протоколы соревнований чемпионатов России по зимнему полиатлону с 2010 года по 2019 год.
15. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/sport/> ЕВСК 2006–2009 гг., ЕВСК 2010–2012 гг., ЕВСК 2013–2017 гг., ЕВСК 2018–2021 гг.

УДК 37.032, 37.037

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКО–ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ: ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ ПРИЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ В ПРАКТИКУ

Г.А. Кузьменко

доктор педагогических наук, доцент

Московский педагогический государственный университет

Москва, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены организационные условия интеллектуального развития подростков в детско–юношеском спорте. Раскрыты ключевые содержательные компоненты педагогической позиции тренера и личностной позиции подростка–спортсмена. Охарактеризованы показатели развития интеллектуальных способностей юного спортсмена и атрибуты профессиональной компетенции тренеров в области интеллектуального развития, представлены результаты реализации программы повышения квалификации, отражающие направленность профессионального совершенствования тренера по виду спорта.

Ключевые слова. Детско–юношеский спорт, подростки, интеллектуальное развитие, организационные условия, профессиональная компетенция тренеров.

Актуальность. Все взаимодействия и противодействия субъектов деятельности в спорте – есть взаимодействия и противоборства, прежде всего, интеллектов. Представитель философского течения идеализма – Платон, около двух с половиной тысячелетий назад, обращая внимание на значимость интеллекта, отмечает: «человека определяют разум (интеллект+воля) и душа». Представитель материализма – Демокрит, развивая идею интеллектуального развития подрастающего поколения, акцентирует сущностную ценность

педагогического подхода, актуального и в настоящее время: «Не мыслям надобно учить, а мыслить». Выдерживая историческую связь и неоспоримость ведущих ценностей государства и личности, Современная Конвенция о правах ребенка определяет концептуальную мысль о том, что Государство ответственно за «здоровое развитие ребенка, поддержание его психического, эмоционального, умственного, социального и культурного уровня» [2]. ФЗ РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» выделяет ключевую позицию Российского государства в отношении к процессу образования детей: «Содействие физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей» [7].

В своем исследовании мы опирались на научные изыскания Ш.А. Амонашвили, П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, П.Ф. Лесгафта, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, С.Л. Рубинштейна, В.А. Сластенина, Б.М. Теплова, В.П. Филина. Технологические аспекты развития интеллектуальных способностей рассматривались в опоре на труды Е.И. Артамоновой, Ю.М. Бычкова, А.Н. Воронина, А.Г. Ковалева, Л.И. Костюниной, Е.А. Левановой, Л.И. Лубышевой, М.М. Мишиной, А.В. Мудрика, В.Н. Мясищева, М.Я. Набатниковой, Л.Д. Назаренко, С.Д. Неверковича, А.Н. Николаева, Ю.М. Николаева, В.А. Родионова, В.А. Сластенина, Д.В. Ушакова, С.А. Хазовой, М.А. Холодной, В.Д. Шадрикова, Н. Gardner, R. Sternberg, Б.П. Яковлева и других ученых. В целом, педагогический анализ более 600 отечественных и зарубежных научно-методических источников по проблематике интеллектуального развития подростков в детско-юношеском спорте, исследование образовательных запросов тренеров-практиков, содержание учебно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в различных видах спорта – позволяют обозначить актуальность обоснования организационных условий интеллектуального развития подростков в детско-юношеском спорте.

Цель исследования: выявить организационные условия интеллектуального развития подростков в детско-юношеском спорте.

Методы и организация исследования: сравнительно-сопоставительный анализ интеллектуальных трудностей профессиональной деятельности тренеров в системе подготовки спортивного резерва, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод экспертной оценки, определение достоверности приростов независимых выборок по t-тесту. Выборка: контингент тренеров экспериментальной группы №2 – n=25 (слушатели прошли КПК [5], разработанные и реализованные нами на базе ФГБОУ ВО «МПУ»); 25 тренеров – представили контрольной группы – осуществляли профессиональную деятельность по общепринятым методикам.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассматривая ресурс совершенствования процесса подготовки спортивного резерва, важно понимать, что учебно-тренировочная и соревновательная деятельность юного спортсмена протекают под организационным началом и непосредственным руководством тренера. Тренер, определяя идеи, векторы, этапы достижений в развитии спортивной карьеры юного спортсмена, прежде всего, работает с сознанием

спортсмена в образовательной линии: «идея тренера – сознание тренера через осмысленную профессиональную коммуникацию – сознание спортсмена, его деятельность и достигнутый именно им результат». При этом, результат, достигнутый спортсменом – есть результат тренерской деятельности, ее воспитательных, образовательных, развивающих контентов.

Реализация нового знания по результатам научно–педагогических изысканий в области оптимизации процесса подготовки спортивного резерва связана с созданием организационно–педагогических условий деятельности детей и подростков в спорте, организующим началом в котором выступает, прежде всего, деятельность самого тренера. Выделенные концептуальные положения инициируют необходимость не просто соответствующей организации деятельности тренера, а – его психологической, деятельностной готовности к принятию, совершенствованию, продвижению обновленных условий деятельности юного спортсмена, в которой педагогическая позиция тренера предполагает:

1) первостепенность процесса интеллектуального развития личности в спорте в соотношении со значимостью текущих спортивных результатов подростков и их спортивных команд, которое реализуется через процесс накопления индивидуального и коллективного опыта по поиску решений для преодоления трудностей спортивного совершенствования, конкретизации пространственно–временных и динамических характеристик действий при необходимом развитии способности к их дифференцированию, освоения спектра стилей и стратегий решения задач технико–тактической и интегральной подготовки в соревновательной деятельности на основе воссоздания личной и коллективной интеллектуальных идей, выбора актуальных в проблемной ситуации интеллектуальных ресурсов уточнения программы двигательных действий;

2) восприятие сущности соревновательной деятельности как ведущей развивающей среды для проработки по Т.Т. Джамгарову, способов противоборства с соперниками и содействия с партнерами [6];

3) право и свободы юного спортсмена на осуществление научного поиска (поисковой активности) в ходе освоения требований спортивной деятельности, предполагающее неоспоримое право личности «на ошибку»;

4) преимущество позитивного педагогического настроения и положительной оценки тренером попыток и процесса интеллектуальной активности юного спортсмена в видах спортивной деятельности, включая соревновательную, доминирующее преобладание педагогической операционально–технической поддержки над педагогическим порицанием неудачных действий, инициация подростков к самостоятельной отработке способов совершенствования двигательных действий и их комбинаций в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности.

Организационные условия интеллектуального развития подростков в детско–юношеском спорте обусловлены формированием личностной позицией подростка, связанной с необходимостью:

1) саморазвития мотивации достижения и минимизации проявлений мотивации избегания неудач;

2) самосовершенствования подростками индивидуальной и командной теоретико–методической информативности об особенностях выбора ситуативно актуальных интеллектуальных ресурсов, совершенствующих характеристики спортивной деятельности;

3) самовоспитания ситуативно важных интеллектуальных способностей, оказывающих существенную адаптацию к спортивной деятельности и ожидаемым результатам в опоре на конкурентные личностные качества подростка, требования спортивной деятельности; предвосхищения и преодоления противодействия соревновательной среды, а также – эргономичного целесообразного взаимодействия с ней; интеллектуального поведения подростка, которое отличается как потребностью «достичь равновесия между личным приспособительным потенциалом и сбивающими воздействиями внешней и внутренней среды (условиями природы, сопротивлением соперника, собственным функциональным и психоэмоциональным состоянием, показателями работоспособности), так и – более широкого спектра задействования приспособительного интеллектуального потенциала личности на фоне более масштабного отрицательного воздействия сбивающих факторов» [3], что создает условия к поиску и выбору оптимальных тактических решений, избранных стилей и способов деятельности;

4) преобладания чувства удовлетворенности интеллектуальной активностью в условиях спортивной деятельности над чувствами, связанными с ее негативными оценками.

«В аспекте результативного подхода – показателями развития интеллектуальных способностей юного спортсмена являются: успешность избранной деятельности, спортивного амплуа; динамика показателей различных видов интеллекта, опосредующих виды спортивной деятельности; адекватная требованиям ситуации степень активности познавательных процессов (исполнительных и управляющих), показатели личностных структур (мотивация, самооценка)» [3].

Нами успешно применены в практике повышения квалификации тренерских кадров следующие формы организации занятий: индивидуальные, совместные, коллективные, в референтной группе и в окружении соперников; при самостоятельной интеллектуальной активности подростка в условиях недостаточной, избыточной, оперативной и отставленной во времени информации; совместные при ведущей интеллектуальной инициативе партнера и ведущей интеллектуальной инициативе самого юного спортсмена; при интеллектуальной активности на фоне личностных позиций: подавления соперника, сотрудничества, соперничества, конкуренции; при варьировании ролевых и стилевых способов деятельности; при актуализации интеллектуальных способностей социального, эмоционального, вербального, практического, мотивационного, интеллекта, а также в иных, кроме

мотивационно–потребностной, сферах личности: познавательной, операционально–технической, эмоционально–волевой; через призму задействия ситуационно значимых психических процессов; в согласовании интеллекта и движения во всех его проявлениях при целенаправленном воссоздании типичных и нетипичных соревновательных ситуаций.

Таблица 1 – Содержание характеристик профессиональной компетенции (ПК) тренера, обеспечивающих гармонизацию интеллектуального развития юных спортсменов

№ ПК	Содержание ПК тренера
1	«знание психоспортограммы вида спорта, умение проектировать задачи программы интеллектуального развития (ИР);
2	понимание сопряженного проявления ИС и качеств волевой, регулятивной, духовно–нравственной природы в структуре действия и деятельности;
3	владение способами проектирования средств ИР: психомоторных С, С к дифференцированию параметров ДД;
4	владение способами проектирования средств ИР, направленных на формирование когнитивных функций в избранном виде спорта;
5	владение способами проектирования средств ИР, направленных на формирование когнитивных стилей, когнитивной гибкости, альтернативных рациональных, рецептивных и рефлексивных стратегий поведения;
6	владение способами создания развивающих ситуаций на формирование социального, эмоцион., вербального, мотивацион., технологич. И в СД;
7	владение способами организации Д, (само–) оценки информационной, мотивационной, когнитивной, операционально–деятельностной, эмоционально–волевой, регулятивной интеллектуальной готовности к СД;
8	владение способами проектирования и оценки средств ИР, реализуемых в структуре игровой, коммуникативной, учебной, контролирующе–оценочной, тренировочной, восстановительно–рекреационной, рефлексивной, организационной, соревновательной деятельности с учетом возрастных этапов психологического развития личности и двигательного–координационного готовности;
9	владение способами проектирования, комплексирования и оценки воздействия средств ИП при задействовании и сочетании: одной когнитивной функции; сопряжении двух и более когнитивных функций; одного когнитивного стиля; сопряжении различных когнитивных стилей; специфической ИС; сопряжении двух и более специфических ИС; усложнении темпо–ритмовых и динамических параметров СД; фоновом и непосредственном воздействии помеховлияющих (на функции) факторов; фоновом и непосредственном воздействии психологических личностно–ориентированных помеховлияющих на психоэмоциональное состояние факторов; конкурентной среды, противоборства и доминирующего превосходства соперников;
10	владение способами: проектирования средств ИР, где ИС выступают в качестве предпосылки, условия и результата интеллектуально опосредованной СД с учетом этапов исполнительской программы действия и деятельности; комплексирования средств ИП в структуру ФП, ТП, ТТП, ПсП; реализации И потенциала требований к структурным компонентам действия и этапов деятельности; проектирования средств ИП альтернативной природы, формирующих И готовность к различным ситуациям СД; оценки эффективности реализации средств ИР» [4].

В ходе научных изысканий содержательно определено наполнение профессиональной компетенции (табл. 1).

Успешность избранных организационных условий интеллектуального развития подростков в детско–юношеском спорте и их приложения теории в практику спортивной подготовки раскрыты в таблице 2 и рисунке.

Таблица 2 –Динамика сформированности профессиональной компетентности тренера в интеллектуальном развитии подростков в детско–юношеском спорте

Профессиональные компетенции	Показатели сформированности ПК тренера в проявлениях организационно–методической активности					
	данные контрольной группы (n=25)		P расчетное 0,005174	данные экспериментальной группы №2 (n=25)		расчетное 0,005062
	на начало эксперимента M±σ	на окончание эксперимента M±σ		на начало эксперимента M±σ	на окончание эксперимента M±σ	
1	2,0±0,5	2,3±0,4	>,05	2,1±0,5	4,0±0,5	<,01
2	1,1±0,4	2,1±0,3	<,05, P расч 0,005174	1,2±0,5	4,1±0,4	<,01
3	1,3±0,4	1,5±0,3	>,05	1,3±0,5	4,2±0,4	<,01
4	1,9±0,6	2,1±0,4		2,0±0,5	4,2±0,5	<,01
5	0,9±0,6	1,4±0,4		2,0±0,4	4,0±0,4	<,01
6	0,8±0,3	1,2±0,3		0,8±0,4	3,8±0,3	<,01
7	1,0±0,5	1,2±0,3		0,9±0,4	4,1±0,4	<,01
8	0,9±0,5	1,3±0,3		0,9±0,4	4,00±0,4	<,01
9	0,7±0,4	1,3±0,3		0,7±0,4	4,00±0,5	<,01
10	0,5±0,3	1,2±0,3	<,05 P расч 0,005174	0,8±0,5	4,0±0,4	<,01

Нами успешно апробированы методы и методические приемы организации учебно–тренировочного процесса, которые реализовывались в проектировании тренерами экспериментальной группы – представителями разных видов спорта, учебно–тренировочных заданий:

- «при последовательно, преемственно развивающемся, возрастающем уровне интеллектуальной трудности и комплексности способа деятельности;
- рефлексивно; рационально; рецептивно;
- при внутреннем (внешнем) локусе контроля и активности контролирующие–оценочной деятельности партнера;
- аналитично / синтетично; полезависимо / полenezависимо; в узком и широком диапазоне эквивалентности; дискурсивно / интуитивно; с вербализацией / визуализацией;
- с применением одной когнитивной функции /стиля или комплексно;
- с применением одно, двух– и многокомпонентного критерия качества деятельности;
- в сопряжении интеллектуальных способностей с волевыми качествами, регулятивными способностями, качествами духовно–нравственной сферы, др. личностных качеств;

- при усложнении темпо–ритмовых и динамических параметров спортивной деятельности;
- при фоновом и непосредственном воздействии помеховлияющих факторов конкурентной среды при противоборстве и доминирующем превосходстве соперников;
- при реализации психомоторных способностей, физических качеств и двигательнo–координационных способностей;
- с применением материально–технических ресурсов интерактивной и социальной среды;
- в условиях отработки интеллектуальных способностей на этапах деятельности» [3].

Тренерами экспериментальной группы успешно освоены по программе повышения квалификации «Интеллектуальное воспитание подростка–спортсмена как средство повышения его конкурентоспособности в спортивной деятельности» и реализуются в практике профессиональной деятельности профессиональные компетенции (рис.).

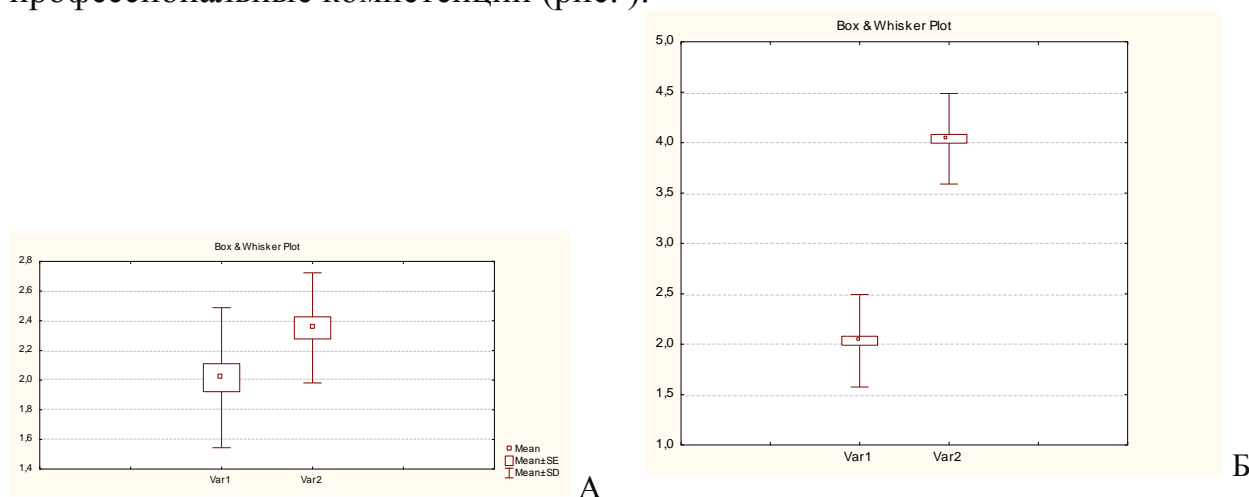


Рисунок – Динамика сформированности ПК–1 у тренеров контрольной группы (2 А) и экспериментальной группы №1 (2 Б) доказала эффективность экспериментальной программы повышения профессиональной компетентности тренеров в области интеллектуального развития подростков в детско–юношеском спорте.

Заключение. Представленные в статье организационные формы интеллектуального развития подростков в детско–юношеском спорте – доказали свою эффективность, что в полной мере отразилось в динамике показателей профессиональной компетентности тренеров–практиков, создающих развивающую среду для юных спортсменов. Анализируя «Теорию образования» П.Ф. Каптерева (1915), обоснованную П.В. Лебедевым и В.Г. Александровой, важно понять значимость педагогики как науки, которая характеризуется как «живая, интегрированная, действенная, развивающая чувство и мысль, определяющая ценностные

основания для формирования индивидуальных путей восхождения к истине» и воспитания актуальных в деятельности интеллектуальных способностей [1, с. 76]. По своей сути, рассмотренные педагогические подходы к интеллектуальному развитию подростков в детско–юношеском спорте обогащают способы спортивного совершенствования подрастающего поколения России.

Список литературы:

1. Каптерев. – М.: Издательский дом Шалвы Амонашвили, 2001. – с. 224 (Антология гуманной педагогики).
2. Конвенция ООН о правах ребенка / Генеральная ассамблея ООН. – 20.11.1989.
3. Кузьменко, Г.А. Интеллектуальное развитие подростков в детско–юношеском спорте / Г.А. Кузьменко : дис. д–ра пед. наук. – М.: МПГУ, 2018. – 609 с.
4. Кузьменко, Г.А. Содержание профессиональных компетенций тренера, обеспечивающих процесс интеллектуальной подготовки подростков в детско–юношеском спорте / Г.А. Кузьменко // Материалы VI Всероссийской научно–практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (25–27 ноября 2016 г., г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма) / ред. кол.: С. М. Ахметов, Г. Д. Алексанянц, Г. Б. Горская, Г. А. Макарова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 264с. – С. 112–115.
5. Кузьменко, Г.А. Интеллектуальное воспитание подростка–спортсмена как средство повышения его конкурентоспособности в спортивной деятельности: программа повышения квалификации / Г.А. Кузьменко. – М.: МПГУ, 2015. – 76 с.
6. Психология физического воспитания и спорта : Учебное пособие для ин–тов физ. культ. / Под. ред. Т. Т. Джемгарова, А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
7. Федеральный Закон об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (03.07.1998) / Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/ (Дата обращения: 11.12.2019).

УДК 796.07

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН ПО СТАНДАРТАМ WORLD SKILLS В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Т.М. Куликова

кандидат педагогических наук

С.А. Галныкин

кандидат педагогических наук, доцент

М.А. Галныкина

преподаватель,

Ульяновский физкультурно–спортивный техникум Олимпийского резерва

Ульяновск, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме профессионального развития и подготовки квалифицированных специалистов среднего звена. В статье речь идет о новом направлении в образовании (обучение по стандартам WorldSkills), которое приобретает особое распространение в учебных заведениях среднего профессионального образования.

Ключевые слова. Демонстрационный экзамен, стандарты Worldskills, среднее профессиональное образование.

Актуальность проблемы применения современных методик и передового опыта в образовательном процессе вызвана тем, что учебные заведения среднего специального образования пока еще с трудом адаптируются к реалиям современного рынка труда.

Согласно Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (2012 г.), среднее профессиональное образование направлено на решение задач интеллектуального, культурного и профессионального развития человека и имеет целью подготовку специалистов среднего звена по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства, а также удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования [1].

Необходимо отметить, что существующие рабочие программы до введения стандартов WorldSkills (по учебным дисциплинам профессионального цикла, междисциплинарным курсам, профессиональным модулям), в большинстве своем, не учитывали новые требования к подготовке обучающихся. Сами преподаватели (без соответствующего повышения квалификации) были не готовы к организации и проведению демонстрационного экзамена по данным стандартам, оборудование не соответствовало передовым технологиям.

Поэтому, одним из направлений расширения знаний, повышения профессионального уровня преподавателей и студентов, возможности обмена информацией и передовым опытом в области физической культуры и спорта является проведение среди обучающихся демонстрационного экзамена по стандартам WorldSkills, которое приобретает особое распространение в учебных заведениях среднего специального образования.

Целью исследования – обосновать современные методики, обеспечивающие повышение эффективности деятельности инновационных технологий в образовании специалистов среднего звена.

В настоящее время внедрение передового опыта и методик WorldSkills в образовательный процесс, в том числе, в ОГБПОУ «УФСТОР» (Ульяновский физкультурно–спортивный техникум Олимпийского резерва) показал, что практический экзамен намного точнее отражает истинный уровень компетентности молодого специалиста, чем устный экзамен. Союз WorldSkills продвигает проект регионального стандарта для образовательных учреждений и главной целью проекта является разработка программ для обучения мастеров и наставников и адаптация профессий под актуальные запросы работодателей.

Эти стандарты закладываются в учебные планы образовательных учреждений среднего профессионального образования, появляются новые цели и задачи, направленные на улучшение материально–технической базы, современное технологическое оборудование. Стандарты WorldSkills становятся стандартами подготовки кадров, по технологии WorldSkills проводятся региональные, всероссийские и международные чемпионаты.

Министерство образования и науки России вводит для выпускников среднего звена демонстрационный экзамен по стандартам WorldSkills. Данную методику могут официально утвердить в качестве основной формы государственной итоговой аттестации (ГИА), поскольку она наглядно показывает уровень приобретенных студентами умений и навыков, полученных компетенций по стандартам международного уровня. Эта форма экзамена предполагает оценку компетенций путём наблюдения за выполнением профессиональных действий в условиях, приближенных к специфике получаемой специальности. Студента экзаменуют независимые эксперты–работодатели, которые прошли обучение и имеют свидетельство о праве проведения экзамена (преподаватели учебного заведения не имеют право в оценивании своих студентов), теория сведена к минимуму – она лишь подкрепляет действия, которые нужно выполнять в реальных условиях на реальном оборудовании.

Учреждения среднего профессионального образования раньше самостоятельно определяли практические задания, но, в основном, выпускной экзамен был теоретическим. Внедрение методики WorldSkills в выпускной экзамен показал, что каждый выпускник на деле демонстрирует свои, полученные в процессе обучения навыки, максимально приближенные к производственным. Такой подход позволит определить у студентов и выпускников уровень знаний, умений, навыков, позволяющих вести профессиональную деятельность и выполнять работу по конкретной профессии или специальности.

К самой организации экзамена, проведению и оборудованию, предъявляются очень высокие требования. Инфраструктура, оборудование и расходные материалы для выполнения задания должны строго соответствовать требованиям инфраструктурного листа. Отметим только малую часть, которая включает в себя:

- программное обеспечение (SMART Notebook 16, Audacity);
- рабочее место для каждого студента для выполнения заданий (стол, стул, ноутбук, перечень расходных материалов, состоящий из 18 позиций);
- рабочее место экспертам;
- рабочее место главного эксперта.

Научно – методическая работа Ульяновского физкультурно – спортивного техникума Олимпийского резерва направлена на повышение качества подготовки специалистов через внедрение стандартов WorldSkills. Техникум является центром проведения демонстрационного экзамена, аккредитованным по стандартам Ворлдскиллс Россия. Студенты–выпускники 2018, 2019 года сдавали демонстрационный экзамен в рамках государственной итоговой аттестации (ГИА).

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам проведения первого года (пилотный вариант – 2018 г.) демонстрационный экзамен показал:

1. Уровень профессиональной подготовленности студентов можно считать приближенным к среднему – знаниями, умениями и навыками студенты владеют не в полном объеме.

2. У студентов преобладает зажатость и скованность в подаче материала;

3. Студенты не могут в полной мере раскрыть и донести до аудитории представляемый материал.

4. Не соблюдается принцип методической стройности «от простого к сложному».

5. Не соблюдается последовательность практической демонстрации физических упражнений, порядок подачи подводящих упражнений в занятии;

6. Не в полной мере использовались вербальные и невербальные методы и приемы для описания техники упражнений, часто повторяющихся ошибок, исправления ошибок в технике выполнения.

7. Не всегда осуществлялся контроль за дозировкой нагрузки (объемом/интенсивностью) выполняемых упражнений, увеличения /уменьшения нагрузки за счет изменения исходного положения.

8. Слабое владение профессиональной терминологией при названии движений и направления движения, при обозначении частей тела, при подаче распоряжений, команд, указаний.

По результатам демонстрационного экзамена нами был проведен анализ, сформулированы выводы по дальнейшей подготовке студентов и внесения изменений и дополнений в программы профессиональных модулей.

На рис. представлены результаты демонстрационного экзамена студентов 2018 и 2019 годов в процентном соотношении: сдавшие экзамен на «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно»

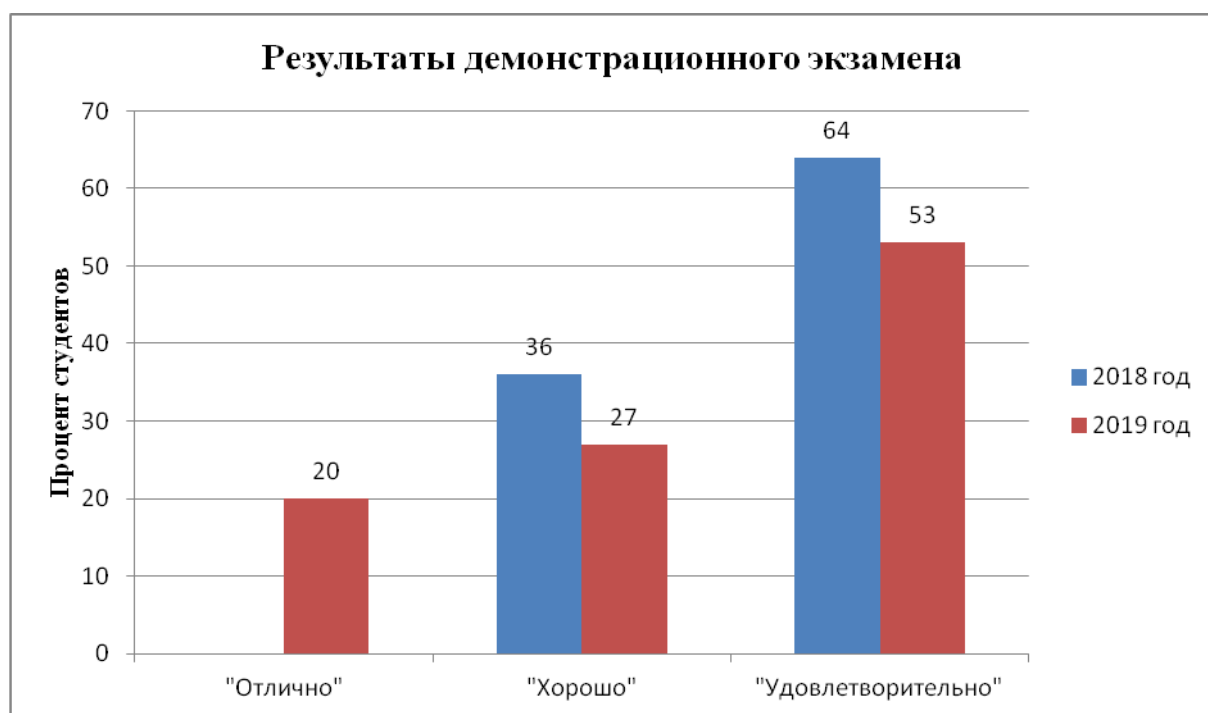


Рисунок – Результаты демонстрационного экзамена

Таким образом, результаты демонстрационного экзамена позволяют сделать вывод о правильном подходе в проектировании учебного процесса.

Подготовка студентов по новым стандартам, введение этих стандартов в систему профессионального образования – не самоцель, а необходимое условие повышения профессиональных компетенций будущих педагогов по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Список литературы:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», № 273–ФЗ / глава 8, ст. 68, п.1.
2. Официальные сайты Ворлдскиллс: <http://worldskills.lenta.ru/>; <http://worldskills.ru/>

УДК [796.01:159.9]:796.85

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Д.В. Лукичев
аспирант

Санкт–Петербургский политехнический университет Петра Великого (СПбПУ)
Санкт–Петербург, Россия

Аннотация. В ходе исследования были обоснованы психолого–педагогические условия, необходимые для эффективного развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя. К ним относятся: использование многофункциональной тренировки в процессе подготовки бойцов рукопашного боя; разработка технологии использования многофункциональной тренировки для бойцов рукопашного боя; использование методических приемов в ходе тренировки для эффективного развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя; создание соревновательной среды на занятиях с бойцами рукопашного боя для волевой обеспеченности многофункциональной тренировки. Важны также целенаправленное применение средств многофункциональной тренировки для бойцов рукопашного боя, а также создание обстановки на занятиях для проявления спортсменами значительных физических усилий.

Ключевые слова. Психолого – педагогические условия, бойцы рукопашного боя, многофункциональная тренировка, развитие скоростно – силовых качеств.

Актуальность. Анализ проблемы развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя свидетельствует, что она должна решаться с позиций использования многофункциональной тренировки [1–16].

Известно, что многофункциональная тренировка предполагает наличие определенной структуры [1–16]. В ходе исследования было установлено, что многофункциональная тренировка для развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя также имеет свою структуру. Данный подход к использованию многофункциональной тренировки дает возможность рассмотреть ее как совокупность структурных компонентов, функциональных

связей и отношений при подборе средств и методов подготовки спортсменов. Они в совокупности обуславливали определенную целостность и внутреннюю организацию тренировочного процесса, направленного на улучшение скоростно–силовой подготовленности бойцов рукопашного боя.

Кроме того, данный подход, показывал возможности применения многофункциональной тренировки, сопряженных с принятием решений, направленных на реорганизацию процесса развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя.

Результаты исследования и их обсуждение. В нашем исследовании имело место применение деятельностного подхода к использованию многофункциональной тренировки для развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя. Основой применения деятельностного подхода к использованию многофункциональной тренировки считались следующие концептуальные положения: развитие скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя носило системный характер, где системообразующим фактором являлась цель многофункциональной тренировки. Данная цель многофункциональной тренировки достигалась поэтапно. Поэтому, на каждом этапе применялись разные средства и методы многофункциональной тренировки.

Структуру спортивной деятельности бойцов рукопашного боя составляли следующие элементы: мотив, потребность повышения спортивного мастерства, цель, основные действия в ходе поединка, условия спортивной деятельности, результаты, контроль и коррекция тренировочного процесса. Главная роль здесь отводилась тренерскому составу.

Процесс развития скоростно – силовых качеств у бойцов рукопашного боя был образован структурой многофункциональной тренировки. В ходе организации многофункциональной тренировки учитывалось единство двух противоположных видов деятельности спортсменов и тренеров, каждая из них являлась отдельной подсистемой и составляла устойчивую взаимосвязь целевого, содержательного, действенного, стимулирующее – мотивационного и оценочно–результативного компонентов тренировочного процесса.

Таким образом, использование деятельностного подхода к применению многофункциональной тренировки для улучшения скоростно–силовой подготовленности бойцов рукопашного боя в контексте нашего исследования имело большое значение для четкой постановки проблемы.

В ходе исследования применялся программно–целевой подход к использованию многофункциональной тренировки. Это заключалось в применении метода структуризации процесса развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя. Он применялся при решении задач комплексного планирования процесса развития скоростно – силовых качеств и предполагал объединение в интегративном представлении целей, сроков и управления тренировочным процессом бойцов рукопашного боя. Связи, устанавливающиеся между этими явлениями, обеспечивали их взаимодействие

и воспринимались в качестве системы развития скоростно – силовых качеств у бойцов рукопашного боя.

Нами применялся личностный подход к использованию многофункциональной тренировки, который предполагал моделирование «идеального» спортсмена, способного решать любые задачи в ходе поединка.

На формирование «идеального» спортсмена, способного решать любые задачи в ходе поединка, был направлен личностный подход к использованию многофункциональной тренировки. В рамках этого подхода основное внимание уделялось высокому уровню интеграции личностной позиции бойцов рукопашного боя относительно эффективности собственной спортивной деятельности. Эта позиция представляла собой качественно новое образование, она задавала цели подготовки бойцов рукопашного боя и определяла необходимость развития у них скоростно–силовых качеств. Суть данного подхода к применению многофункциональной тренировки заключалась в выявлении индивидуальных возможностей спортсменов и в опоре на эти возможности моделирования содержания подготовки бойцов рукопашного боя, к соревнованиям.

В ходе организации многофункциональной тренировки учитывалось, что подготовка бойцов рукопашного боя к соревнованиям является в некотором роде субъективной. Субъективность подготовки бойцов рукопашного боя к соревнованиям состояла в том, что она осуществлялась непосредственно спортсменом. Интерес к подготовке бойцов рукопашного боя к соревнованиям и их мотивация зависели от самого спортсмена, его отношения к многофункциональной тренировке.

Оценка взаимосвязи подготовки спортсмена с его самосознанием имело важное методологическое значение для нашего исследования. Учитывалось, что самосознание стимулирует активность бойцов рукопашного боя и опосредует у них эффективное развитие скоростно–силовых качеств. Учитывалось также, что развитие скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя не может быть организовано вне личностного восприятия будущих поединков. Было установлено, что проявляя себя в процессе подготовки к соревнованиям, спортсмены стремятся приобрести определенный статус среди бойцов рукопашного боя.

Использование вышеперечисленных подходов к применению многофункциональной тренировки для развития скоростно – силовых качеств у бойцов рукопашного боя позволило решить относительно самостоятельные задачи тренировочного процесса. Это ориентировало спортсменов на определенное качество подготовки к соревнованиям и гарантированный результат, полученный благодаря оптимальному использованию многофункциональной тренировки для развития у них скоростно–силовых качеств. Кроме того, появилась необходимость разработки технологии развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя, с использованием многофункциональной тренировки.

Решение этих задач способствовало повышению эффективности тренировочного процесса при подготовке бойцов рукопашного боя. Одной из таких задач являлось улучшение качества тренировочного процесса при подготовке бойцов рукопашного боя.

В настоящее время тренировочный процесс у бойцов рукопашного боя в большей степени ориентирован на развитие у них скоростно – силовых качеств. Анализ выступлений в соревнованиях бойцов рукопашного боя показал, что высокий уровень развития скоростно – силовых качеств в значительной степени определяет успешное выступление спортсменов. Это имеет особенно большое значение, когда во время тренировочных занятий тренером регулируется ритм и сила ударов у спортсменов.

Таким образом, скоростно–силовая подготовка бойцов рукопашного боя является определяющей в арсенале физической готовности спортсменов к соревнованиям. Такой уровень готовности спортсменов обеспечивает их маневренность в ходе поединка, а также быстроту выполнения боевых приемов. В учебно–тренировочном процессе бойцов рукопашного боя применяются общепринятые средства тренировки. Тренировки по развитию силы и быстроты направлены на более качественное выполнение не только атакующих и ударных действий, но и особенно ценятся при выполнении контратак.

Многие исследователи указывают на необходимость комплексного развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя. Установлено, что при возрастающих показателях физической подготовленности и развитии скоростно–силовых качеств, создаются благоприятные условия для совершенствования техники спортсменов и повышения эффективности выполнения тактических действий во время соревнований.

Учитывая особенности соревновательной деятельности бойцов рукопашного боя, специфику их подготовки, ограниченность в выборе средств и методов тренировки, необходимо было определить психолого–педагогические условия, необходимые для эффективного развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя. В связи с этим был проведен опрос тренеров по рукопашному бою. Всего в опросе участвовало 73 респондента. Результаты этого исследования представлены в табл. В ходе исследования нами были обоснованы психолого–педагогические условия, необходимые для эффективного развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя. К ним относятся: использование многофункциональной тренировки в процессе подготовки бойцов рукопашного боя; разработка технологии использования многофункциональной тренировки для бойцов рукопашного боя; использование методических приемов в ходе тренировки для эффективного развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя; создание соревновательной среды на занятиях с бойцами рукопашного боя для волевой обеспеченности многофункциональной тренировки. Важны также целенаправленное применение средств многофункциональной тренировки для бойцов рукопашного боя, а также создание обстановки на занятиях для проявления спортсменами значительных физических усилий.

Таблица – Ранговая структура психолого–педагогических условий, необходимых для эффективного развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя, (n=73, при $W>0,7$)

Ранговое место (значимость)	Психолого–педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Использование многофункциональной тренировки в процессе подготовки бойцов рукопашного боя	27,2
2	Разработка технологии использования многофункциональной тренировки для бойцов рукопашного боя	22,8
3	Использование методических приемов в ходе тренировки для эффективного развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя	16,7
4	Создание соревновательной среды на занятиях с бойцами рукопашного боя для волевой обеспеченности многофункциональной тренировки	13,3
5	Целенаправленное применение средств многофункциональной тренировки для бойцов рукопашного боя	11,1
6	Создание обстановки на занятиях для проявления спортсменами значительных физических усилий	8,9

Практика свидетельствует, что скоростно – силовые качества имеют особое значение для спортсменов рукопашного боя. Поскольку соревновательные поединки это динамическая смена ударов руками, ногами и приемов из разных видов борьбы. Установлено, что приоритетными для спортсменов, занимающихся рукопашным боем, являются быстрота и точность движений, согласование и быстрое перестроение двигательных действий. Быстрота обеспечивает выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Использование многофункциональной тренировки, как главное педагогическое условие в процессе подготовки бойцов рукопашного боя, позволяет качественно решать эти задачи.

Не менее важным условием для спортсменов в рукопашном бое является разработка технологии использования многофункциональной тренировки. В ходе ее важная роль принадлежит согласованию двигательных действий. Согласование двигательных действий обеспечивает возможность осуществлять защитные и атакующие действия из арсенала ударной и борцовской техник бойцов рукопашного боя. Перестроение двигательных действий обеспечивает возможность успешного маневрирования бойца и переход его от защиты к контратаке и от атакующих действий к защите в ходе поединка. Разработка технологии использования многофункциональной тренировки как раз и направлена на решение этой задачи.

Практически вся соревновательная деятельность бойцов рукопашного боя – это соревнование в быстроте двигательных действий. В рукопашном бое необходимо разумное сочетание и проявление скоростно–силовых качеств, недостаток их развития может стать причиной поражения в ходе поединка.

Поэтому использование методических приемов в ходе тренировки для эффективного развития скоростно – силовых качеств у бойцов рукопашного боя является определяющим условием их развития у спортсменов. При этом основное внимание должно быть обращено на постоянный контроль над динамическими и пространственными параметрами отдельных действий бойцов рукопашного боя, а также над быстротой их исполнения. Должно проводиться сопоставление истинных результатов двигательных действий с заданными временными величинами их выполнения. Только на этой основе следует проводить коррекцию методики развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя. Совершенствование скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя следует считать успешным при наличии рационально отобранного содержания тренировки, адекватного индивидуальному уровню подготовленности.

Уровень развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя определяется индивидуальными различиями в быстроте выполнения двигательных действий. Немаловажно в тренировочном процессе наличие тренера, владеющего технологией развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя. Тренер должен создавать соревновательную среду на занятиях с бойцами рукопашного боя для волевой обеспеченности многофункциональной тренировки. Подобно освоенные двигательные действия могут рассматриваться как основа развития скоростно – силовых качеств у бойцов рукопашного боя. Волевая обеспеченность многофункциональной тренировки является непременным условием развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя.

Важны также целенаправленное применение средств многофункциональной тренировки для бойцов рукопашного боя, а также создание обстановки на занятиях для проявления спортсменами значительных физических усилий. При совпадении средств многофункциональной тренировки для бойцов рукопашного боя с требованиями сложившейся в поединке ситуациями возможно проявление спортсменами значительных физических усилий. Они являются формой проявления скоростно–силовых качеств в условиях соревновательной деятельности. Установлено, что поиск решения данной задачи жестко лимитирован по времени и протекает в условиях физического напряжения спортсмена, такого же, как и в условиях поединка.

Заключение. Таким образом, каждая сформированная техническая комбинация у бойцов рукопашного боя определялась уровнем развития скоростно–силовых качеств. Было установлено, что выявленные психолого–педагогические условия жизненно необходимы для эффективного развития скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя. Было также установлено, что развитие скоростно–силовых качеств у бойцов рукопашного боя предполагает подбор специально ориентированных средств многофункциональной тренировки, а также этапность и условия для их применения. Выявленные психолого – педагогические условия создавались для

эффективного использования средств многофункциональной тренировки. Это позволило оптимизировать деятельность тренеров по развитию скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель военно – профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А.Э. Болотин, А.В. Петренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 25–30.
2. Волков, А.В. Психолого–педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно–теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. – № 2. – С.35–37.
3. Токарева, А.В. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов вузов для успешной сдачи экзаменационной сессии / А.В. Токарева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко, А.Э. Болотин, Л.В. Ярчиковская // Научно–теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2016. – № 9. – С.12–15.
4. Bakayev V.V. and Bolotin, A.E. (2017), “Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion”, 8–th International scientific conference on kinesiology (May 10–14, 2017, Opatija, Croatia), pp.763–767.
5. Bakayev V.V., Bolotin, A.E. and Chunguang You (2018), “Reaction of vegetative nervous system to loads in female long – distance runners with different fitness level”, *Journal of Human Sport and Exercise*, (JHSE), 13(2), pp. 245–252.
6. Bakayev V.V., and Bolotin, A.E. (2018), “Plantar fasciitis prevention technique based on data aggregation from computer diagnostics”, icSPORTS 2018, Proceedings of the 6–th International Congress on sport sciences research and technology support. (20–21 September, 2018, Seville, Spain), pp.106–110.
7. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. and Vazhenin S.A. (2016), “Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self–training ”, *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), Art. 17, pp. 102–108.
8. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Factors that determine high efficiency in developing speed and strength abilities of female hurdler”, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.16 (3), No.143, pp.910–913.
9. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), Art. 188, pp. 1177–1185.
10. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2017), “Peripheral circulation indicators in veteran trail runners”, *Journal of Physical Therapy Science*, (JPTS) Vol. 29, No.6, pp.1092–1094.
11. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2018), “Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency”, *Journal of Human Sport and Exercise*, (JHSE) 2018, 13(1), pp. 72–88.
12. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. and Chunguang You (2018), “Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels”, *Journal of Human Sport and Exercise*, (JHSE), 13(2), pp. 240–244.
13. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. and Bochkovskaya V.L. (2018), “Comparative fractal analysis of the heart rhythm variability among female biathletes with different training statuses”, World congress of performance analysis of sport XII (19–23 September, 2018, Opatija, Croatia), pp.43–52.
14. Bolotin, A.E., and Bakayev V.V. (2018), “Training process modeling of hammer throwers taking into account peculiarities of stress adaptation”, icSPORTS 2018, Proceedings of the 6–th International Congress on sport sciences research and technology support. (20–21 September, 2018, Seville, Spain), pp.79–84.

15. Bolotin, A.E., and Bakayev V.V. (2018), “Scientific and theoretical prerequisites for improvement of modern pedagogical technologies”, In book: Advanced Learning and Teaching Environments – Innovation, Contents and Methods – Publisher: IntechOpen, pp. 195–221.
16. Bolotin, A.E., Bakayev V.V., Moha A.A. and Chunguang You (2018), “Sport Management Technology in Armed Forces Given Military Personnel’s Physical Training Interests”, The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS, 18th PCSF 2018 – Professional Culture of the Specialist of the Future. (28–30 November, 2018, Sankt–Petersburg), pp.1183–1190.

УДК 796.07

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ

В.С. Макеева

доктор педагогических наук, профессор

Д.Н. Никонов

старший преподаватель

Д. Ху

магистрант

*Российский государственный университет физической культуры
спорта, молодежи и туризма*

Москва, Россия

Аннотация. В статье раскрываются особенности построение тренировочного процесса женской сборной команды вуза по баскетболу в подготовительном периоде подготовки. Дается характеристика средств и методов подготовки, проводится сравнительный анализ с показателями нагрузки команд американских студенческих команд и российских студенческих команд.

Ключевые слова. Студенческий спорт, баскетбол, женщины, скоростной режим, координационные упражнения, подготовительный период.

Актуальность. Оптимизация подготовки и ее структуры на отдельных этапах тренировочного процесса является одной из наиболее актуальных проблем роста спортивного мастерства баскетболистов студенческих команд. Отставание в уровне подготовленности представителей женского студенческого баскетбола выдвигает необходимость постоянного поиска современных подходов к организации тренировочного процесса. При этом особенности соревновательной деятельности в женском баскетболе все больше усложняет требования к физической подготовленности и личностным качествам баскетболисток [2, 7].

Построение учебно–тренировочного процесса на основе психофизической подготовки с включением упражнений повышенной координационной сложности и повышенном скоростном режиме позволяет обеспечить надежность технической, тактической и соревновательной деятельности. Однако вопросы реализации средств и методов ее обеспечения в подготовке баскетболисток вузовских сборных команд разработаны недостаточно.

Целью данной работы является обоснование методики подготовки студенческой сборной женской команды по баскетболу в подготовительном периоде тренировки.

Объект исследования – учебно–тренировочный процесс баскетболисток студенческой команды РГУФК.

Предмет исследования – средства и методы подготовки баскетболисток РГУФК в подготовительном периоде тренировки.

Гипотеза – предполагается, что включение в подготовку баскетболисток упражнений повышенной координационной сложности, а также работа в повышенном скоростном режиме обеспечивает эффективность соревновательной деятельности.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

– Выявить проблемы подготовки женских студенческих команд в баскетболе.

– Разработать методику физической подготовки баскетболисток студенческих команд в подготовительном периоде тренировки на основе включения относительно «новых» и/или сложных в координационном отношении технико–тактических действий и их частой смене в повышенном скоростно–силовом режиме, в совокупности, способствующие надежности соревновательной деятельности баскетболисток.

Методы и организация исследования. Решение поставленных задач осуществлялось на основе результатов анализа и обобщения теоретических источников, педагогического наблюдения и педагогического эксперимента, математической обработки данных тестирования. Педагогический эксперимент проводился в центре спортивной подготовки сборной команды РГУФКСМиТ, г.Москва. В эксперименте приняли участие 14 баскетболисток (возраст 18–21 год).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ теоретических источников показал, что студенческие женские команды США затрачивают на тренировку и соревнования в среднем в пределах 500–600 часов в год. Американские баскетболистки в обязательном порядке самостоятельно тренируются в августе месяце. Втягивающая тренировка преследует цель повышения физической подготовленности. Такие требования в российских женских командах отсутствуют. Поэтому объем нагрузки, направленный на увеличение физических кондиций игроков, равный 250 часов в год, является явно недостаточным и не соответствует требованиям, предъявляемым соревновательной деятельности [2]. Об этом указывает отставание отечественных студенческих команд в уровне их спортивного мастерства. Кроме того, проведенный опрос среди тренеров сборных команд вузов г. Москвы показал, что имеется противоречие между определением направленности тренировочных занятий, постановкой задач подготовительного периода и их реализацией.

Педагогические наблюдения на тренировочных занятиях в подготовительном периоде показали, что в основном внимание уделяется

совершенствованию технической и тактической подготовки игроков команды на фоне умеренной физической подготовки. В силу специфики подготовки студенческих команд, связанный с организацией учебного процесса студентов вуза, подготовительный период начинается в сентябре и в зависимости от условий тренировки имеет длительность от 30 до 45 дней. Основными структурными элементами такой тренировки у баскетболисток студенческих команд выступают технико–тактические действия, выполняемые в определенном скоростном режиме. Вместе с тем, в подготовительном периоде акцентированное внимание должно уделяться развитию физических качеств с целью расширения границ физических возможностей игроков и обогащения арсенала применяемых технико–тактических действий в соревновательной деятельности. Однако в тренировочном процессе значительно меньше уделяется внимание развитию физических качеств баскетболисток, проявление которых требует соревновательная деятельность: выполнение тренировочных нагрузок в более высоком скоростном режиме, поиск и расширение границ применяемых технико–тактических действий и приемов в условиях соревновательной деятельности [4, с. 107–112; 5]. Сокращение количества технико–тактических действий в соревнованиях и в учебно–тренировочном процессе, выполняемых в повышенном скоростном режиме, приводит к свёртыванию, минимизации притязаний, сокращению соревновательных отношений, как между игроками своей команды, так и к команде противника, ориентацией на стандартные образцы соревновательных стратегий.

Все это требует внесение определенных коррекций в организацию процессов спортивной подготовки членов женских сборных вузовских команд.

В программу подготовительного этапа подготовки включили упражнения с преимущественной направленностью на развитие физических качеств, опосредованно влияющих на развитие личностных качеств баскетболисток. Основным условием педагогического воздействия явилось моделирование игровой и соревновательной деятельности на повышенном скоростном режиме, способствующем стимулированию адекватного соотношения инициативности и разумной осторожности, критичности в оценке своих действий [1, с. 43–45; 3, с. 104–107]. Полагаем, что организация тренировок на основе включения упражнений в повышенном скоростном режиме, применения относительно «новых» и/или сложных в координационном отношении технико–тактических действий и их частой смене, а также учет особенностей мышления игрока, могут продолжить развитие применения технико–тактического арсенала в условиях игры. Физические упражнения со сложностью, превышающей актуальные психофизические возможности игрока, дает толчок в осознании своих достоинств и недостатков, тем самым обеспечивая стремление к совершенствованию саморегуляции. В процессе освоения новых и относительно новых двигательных действий создается полноценное представление об изучаемом действии в виде зрительного (наблюдение за другими), логического (осмысливание того, что делается) и двигательного, кинестезического (что делается) образа двигательного действия, опирающегося

на предыдущий двигательный опыт личности и особенности организма спортсменов (соматику, характер, потенциальные возможности) [6, с. 99–105; 7, с. 83–89].

С целью проверки эффективности предложенной методики подготовки в подготовительном периоде тренировки, организован педагогический эксперимент. Целью эксперимента является преодоление психофизических трудностей при выполнении упражнений в повышенном скоростном режиме и повышенной координационной сложности для расширения арсенала и возможностей применения технико–тактических действий баскетболисток во взаимодействии с другими игроками.

Надежность соревновательной деятельности баскетболисток определяется по качеству технико–тактических действий (ведения, передач, бросков, взаимодействий игроков и др.). Качество подготовки оценивается по количеству брака (в процентах).

Педагогическое наблюдение, построенное на системе записи соревновательной деятельности (регистрация общего количества эффективных технико–тактических действий) сборной женской команды РГУФКи проведения сравнительного анализа с одной из ведущих команд города МГАФК (Московской государственной академии физической культуры) к концу подготовительного периода подготовки. Показало, что в тесте «передвижение в защите», положительная динамика в показателях времени выполнения теста наблюдалась в обеих командах. В команде РГУФК улучшение было значительным и составило 17,5%. В команде МГАФК наибольший прирост составил 7,7%. Сопоставление показателей в тесте скоростная техника наблюдался незначительный прирост результата в команде МГАФК на 0,8%, в то время как в команде РГУФК, результат выполнения теста улучшился на 11,3%.

В точности дистанционных и штрафных бросков положительную динамику демонстрировала команда РГУФК. Прирост результата в дистанционных бросках составил 9%, в штрафных бросках команда сумела сохранить положительную динамику в 12,1%. Команда МГАФК отстала в точности бросковых действий от РГУФК, как в дистанционных, так и в штрафных бросках. Результативность команды МГАФК в дистанционных бросках к концу сезона ухудшилась на 2,4%, а в штрафных на 2,1%.

Заключение. Таким образом, полученные данные об эффективности и надежности выполнения технико–тактических действий баскетболисток сборной команды РГУФК говорят о положительной динамике показателей технико–тактической подготовленности. В процессе эксперимента значительно повышается надежность технико–тактических действий, что связано с преодолением определенных психофизических барьеров в решении технико–тактических задач игроками команды. Сложность задач и поиск их решения в свою очередь создаёт основу для осознания своих возможностей, своей линии игрового поведения, требовательности к себе, критичности, что привело к лучшему результату выступления команды в текущем сезоне. Команда РГУФК

при анализе точности бросков оказалось лучшей и заняла первое место среди студенческих команд г. Москвы.

Список литературы:

1. Алешин, И.Н. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта / И.Н. Алешин, В.В. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 43–45.
2. Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации / С. Н. Елевич : Рос.гос. акад. физ. культуры. – М., 2004. – 27 с.
3. Кретов, Ю.А. Разработка модельных характеристик соревновательной деятельности и специальной подготовленности студентов–баскетболистов / Ю.А. Кретов // Организационные аспекты физической культуры и спорта на Дальнем Востоке: Матер. регион. науч.–практ. конф. – Благовещенск: изд-во БГПУ, 2010. – С. 104–107.
4. Лосин, Б.Е. Взаимосвязь показателей ловкости и эффективности игровой деятельности юных квалифицированных баскетболистов 16–18 лет / Б.Е. Лосин, С.А. Разак, Е.Р. Яхонтов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 107–112
5. Федорова, М.Ю. Технологический цикл моделирования тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба вуза / М.Ю. Федорова, Н.В. Бочкарникова, Е.А. Слонич // Проблемы современного педагогического образования. 2017. – <http://elibrary.ru/item.asp?id=29025968>
6. Храмов, В.В. Способы представления информации о технике двигательных действий средствами когнитивной визуализации / В.В. Храмов, Е.О. Ширшова, Е.Л. Матова // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № S1. – С. 99–105. – DOI: 10.14529/hsm19s113
7. Хромина, Т.В. Психологические основы развития игрового мышления у баскетболистов: Монография / Т.В. Хромина, В.Н. Сопов. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2013. – 137 с.

УДК 796.355

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ

А.Ю. Малофеев

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

С.Ф. Ключников

ассистент

Ульяновский государственный университет

И.С. Силантьев

магистрант

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,

Ульяновск, Россия

Аннотация. Проблематика решения педагогических задач в ходе тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных хоккеистов команд мастеров требует своего дальнейшего разрешения в области научных исследований с целью практического использования. Вместе с тем, одним из ключевых моментов подготовительного этапа, который предвещает собой и служит, по сути, основой достижения (реализации) соревновательных задач, является правильный выбор средств и методов тренировки, а также их рациональное планирование в микро–мезо циклах, наряду с должной организацией проведения предсоревновательных сборов. При этом, регулируя объем и интенсивность задаваемых тренировочных нагрузок, необходимо обращать пристальное

внимание на адекватный выбор состава средств – общих подготовительных, специальных и собственно–соревновательных (игровых) упражнений, а также методов их использования в структуре различных этапов годового цикла.

Ключевые слова. Спортивная тренировка в хоккее с мячом. Структура подготовки в годовом цикле. Средства и методы физической и технической подготовки.

Актуальность. Спортивная подготовка высококвалифицированных хоккеистов в командах мастеров, а это коллективы уровня Суперлиги и Высшей лиги, представляет собой весьма сложный, многогранный и длительный (многолетний, круглогодичный) процесс. «Внутри» его решается множество различных педагогических задач, а в качестве таковых преимущественно выделяются задачи совершенствования функциональной (физической) и технико–тактической подготовленности игроков, что требует применения соответствующих современных научно–обоснованных методик [1].

Принципиальный подход в организации такого сложного явления, как процесс тренировки и участия в соревнованиях – это условное его разделение на ряд компонентов или составных блоков, в виде крупных, основных и необходимых этапов в структуре годового цикла спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный этапы (периоды). Решение важных и насущных задач каждого из этапов подготовки в хоккее с мячом делает возможным рост уровня физических, технических и психических качеств и возможностей игроков и команды в целом [1, 3].

В хоккее с мячом вопросы конкретизации содержания тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов (команды) в рамках отдельного этапа (периода, микро–мезо цикла) в рамках круглогодичной спортивной подготовки приобретают особую ценность и актуальность.

В теории и методике спортивной тренировки, применительно к игровым видам спорта и, в частности, в хоккее с мячом на сегодняшний день представлен разнообразный теоретический и практический (методический) материал, раскрывающий содержание различных направлений в спортивно–технической подготовке хоккеистов разного возраста и квалификации [1, 2, 3].

Тем не менее, представляется, что выявление организационно–методических особенностей спортивной подготовки высококвалифицированных хоккеистов повлияет на эффективность соревновательной деятельности в хоккее с мячом.

Цель исследования – выявить структуру и содержание тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в хоккее с мячом.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании, на его различных этапах, наблюдались игроки высокой спортивной квалификации, представляющие команды мастеров по хоккею с мячом. Регистрация параметров тренировочной и соревновательной деятельности (ТТД) высококвалифицированных хоккеистов осуществлялась выборочно в ходе регулярного Чемпионата России среди команд Суперлиги по хоккею с мячом.

Принципиальное положение теории спортивной тренировки гласит – нагрузка и отдых являются главными компонентами этого процесса. Отсюда следует следующий принцип тренировочной деятельности – она (деятельность) должна быть циклична, ведь по существу тренировочные и соревновательные воздействия и связанные с ними процессы восстановления спортсменов, определяют необходимость «особой» организации тренировки, что находит свое отражение в структуре годового макро–цикла. Здесь выделяются крупные элементы структуры, как подготовительный, соревновательный и переходный этапы, которые, в свою очередь разделяются на следующие элементы, как мезо и микро–циклы тренировки. Поэтому закономерно, что такое «особенное» построение процесса подготовки хоккеистов, сначала обеспечивает «кумулятивный эффект» тренировочных воздействий, проявляющийся в повышении параметров подготовленности игрока. Затем наблюдается необходимое и закономерное их снижение, например, в переходном периоде, где наблюдается временная «утрата» спортивной формы хоккеиста.

Управление подготовкой спортсменов в хоккее с мячом осуществляется путем организации специальных так называемых «учебно–тренировочных сборов», предваряющих соревновательный этап, где тренировки также имеют место, но в режиме «межигрового» цикла, где состав средств, методов и дозировка нагрузки достаточно специфичны. При подготовке высококвалифицированного хоккеиста к длительному соревновательному сезону, и в ходе его, тренеру важны объективные данные о состоянии игрока, уровне его функциональной и спортивно–технической подготовленности. Отсюда следует следующее принципиальное положение гласящее, что «учет и контроль – это слагаемые успеха в спорте высших достижений».

Структурное построение подготовительного этапа команд мастеров по хоккею с мячом условно подразделялся на два крупных периода (мезо–цикла):

- 1) общий подготовительный период (от 2–х до 3–х сборов);
- 2) специальный подготовительный период (от 2–х до 8–и сборов).

Примечательно, что сроки и содержание «базового» подготовительного этапа в структуре годового цикла определяются:

1. Концепцией постановки соревновательных задач в сезоне:
 - например, удачно сыграть на 1–ом этапе Кубка России (октябрь месяц);
 - или успешно выступить в главном турнире сезона (попасть в число 8–ми лучших команд по итогам регулярного Чемпионата России);
 - или пройти первый раунд игр по системе «плей–офф» (по окончании регулярного Чемпионата России, март месяц) и т.д.
2. Концепцией построения модели (стиля) игры команды, исходя из наличия состава, т.е. «нужных» и «классных» игроков на конкретные игровые позиции (амплуа).
3. Вся подготовка команды, а затем и участие в соревнованиях напрямую зависит от материально–финансового обеспечения.

Далее, основная задача подготовительного периода – это повышение уровня общей функциональной готовности, совершенствование физических качеств, лежащих в основе технического мастерства.

Данный период состоит из трёх микроциклов:

1. Первый микроцикл – это т.н. «втягивающий» недельный микроцикл (7 дней), это тренировки «на земле». Количество занятий: 1 тренировка в день.

2. Второй микроцикл – это т.н. «базовая подготовка» (также на земле); длительность микроцикла 12 дней. Количество тренировочных занятий: от 1–ой до 2–х в день.

3. Третий микроцикл – это т.н. «малая ледовая» подготовка, «вкатывание» на коньках (4 дня) в хоккейной коробке с искусственным льдом. Количество тренировочных занятий: 1 в день.

Вместе с тем, отличительной чертой специального подготовительного периода является наличие в нём, на определенных отрезках, как контрольных (внутрикомандных) игр на большом льду, так и участия в предсезонных хоккейных турнирах. Например, в содержание специального (условно первого) микроцикла входит сочетание тренировок на земле и «большом льду» (12 дней; открытый большой искусственный лёд). Количество тренировочных занятий: 1 тренировка (утро) на земле: зал, тренажеры; 1 тренировка (вечер): на большом льду командные и групповые взаимодействия. В течение микроцикла 1 контрольная игра в день.

Средства и методы спортивной тренировки в хоккее с мячом на подготовительном этапе весьма разнообразны. Здесь исходный тезис такой – «каждая программа тренировок на конкретном сборе и каждое отдельное тренировочное занятие должно быть строго подчинены основному методическому требованию». Которое подразумевает соответствие реальным условиям конкретного сбора, состава команды (подбора игроков), целевых установок и задач, при условии выполнения принципов спортивной тренировки. Тем не менее, выполнение программы сбора требует дальнейшей корректировки, в связи с постоянной и последовательной селекционной работой (отбор игроков по амплуа в команду).

Характерными средствами спортивной тренировки в хоккее с мячом являются:

- общие развивающие упражнения;
- различные варианты беговой и прыжковой разминки;
- гладкий бег на различные дистанции с преимущественным развитием быстроты;
- кроссовый бег, средние дистанции с преимущественным развитием общей и скоростной выносливости;
- прыжковые упражнения с преимущественным развитием силовых способностей мышц нижних конечностей;
- различные виды упражнений на тренажерах с преимущественным развитием силовых способностей мышц туловища и верхних конечностей;

– различные варианты упражнений на гибкость и подвижность суставов (растяжка);

– подвижные и спортивные игры.

Вместе с тем, характерными средствами спортивной тренировки в условиях малого и большого льда являются:

– упражнения в «беговой разминке» на коньках;

– различные варианты упражнений на коньках на быстроту и скоростную выносливость;

– собственно–соревновательные упражнения: различные виды упражнений по отработке ударов–передач; ведения мяча; ведения мяча с последующим ударом в цель; отбор мяча (упр. для защитников), упр. на совершенствование техники выполнения стандартных положений;

– групповые и командные взаимодействия, контрольная игра.

К ведущим методам спортивной тренировки в хоккее с мячом относятся:

– методы совершенствования физических качеств: повторный, равномерный, интервальный, переменный, круговой, игровой, соревновательный;

– методы совершенствования двигательных способностей (техничко–тактических навыков): сопряженный, интегральный, игровой, соревновательный.

В тренировочной деятельности, в большей степени, преобладают средства (упражнения) с акцентом на «шлифовку», отработку собственно–соревновательных движений, т.е. на совершенствование технико–тактического индивидуального мастерства каждого хоккеиста (с учётом амплуа), так и командной выучки (тактического взаимопонимания звеньев и линий команды).

В структуре и содержании соревновательной деятельности в хоккее с мячом выделяют следующие моменты:

1. Участие в официальных соревнованиях и победа в календарной игре являются основной целью тренировочного процесса.

2. Основной задачей при планировании содержания «межигровых» микроциклов, является поддержание и стабилизация приобретенной «спортивной формы» хоккеистов и команды в целом.

3. В структуре соревновательного этапа выделяется ряд турниров, имеющих статус главных стартов календарного сезона в хоккее с мячом:

– заключительные финальные игры Кубка России по хоккею с мячом (полуфиналы, финальная игра);

– первый круг соревнований Чемпионата России (Суперлига) или Всероссийских соревнований команд Высшей лиги;

– второй круг названных соревнований;

– заключительные игры по системе «плей–офф» в Суперлиге, т.е. на выбывание четвертьфиналах (до 2–х побед в парах команд), полуфиналы (до 2–х побед в парах команд), финальная игра или игры, исходя из положения ФХМР);

– игры финального турнира Всероссийских соревнований команд Высшей лиги, где представлены победители (призеры) 1-го предварительного этапа (зональные турниры в 3-х группах);

– игры финального турнира молодежных команд Высшей лиги.

4. Построение спортивной тренировки в годичном цикле предполагает учет двух временных отрезков, когда имеет место перерыв в играх регулярного Чемпионата России среди команд Суперлиги – это своеобразные «окна», что связано с участием сборной команды России в 2-х официальных международных турнирах.

5. Количество игр в календарном сезоне весьма вариативно и напрямую зависит от количества «заявившихся» команд в главных турнирах (максимум до 40 игр).

Заключение. Рациональное планирование, должная организация и методически грамотное проведение тренировочного процесса на всех этапах годичного макроцикла спортивной подготовки высококвалифицированных хоккеистов – это непереносимое требование современной системы подготовки команд мастеров в хоккее с мячом к участию в официальных соревнованиях.

Структурное построение годичного цикла тренировки в командах мастеров по хоккею с мячом характеризуется разделением его на ряд крупных этапов, где особым образом выделяется подготовительный, который, в свою очередь, подразделяется на ряд особых периодов (мезо-циклов). В структуру каждого из таких периодов входят элементы (компоненты), в виде обособленных микроциклов тренировочных занятий, длительностью от 4 до 12 дней, в содержание которых входят разнообразные комплексы средств (упражнений) и методов спортивной тренировки.

К особенностям соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в хоккее с мячом можно отнести наличие относительно большого числа официальных игр в календарном сезоне (предварительный и финальный этап Кубка России; игры Чемпионата или первенства России), которое составляет до 40 игр в период с октября по март месяц, а также наличие «плотного» и «жесткого» календаря официальных соревнований, что обуславливает необходимость корректировки содержания тренировочного занятия при различных вариантах «межигрового цикла» (игра через двое суток; две «спаренные» игры через трое суток). Кроме того, выделяется необходимость в «поддержке» и «стабилизации» физических кондиций и параметров спортивно-технической подготовленности хоккеистов в виде должной «спортивной формы» на протяжении всего календарного сезона.

Регистрация и анализ параметров игровой соревновательной деятельности (ТТД) позволяет тренеру оценить технико-тактическую подготовленность конкретного хоккеиста и, тем самым, объективизировать процесс выбора «нужного» игрока из числа кандидатов на ту или иную игровую позицию в основной состав команды.

Список литературы:

1. Малофеев, А.Ю. Организационные и методические аспекты спортивной подготовки в хоккее с мячом: Учебно–методическое пособие / А.Ю. Малофеев, А.И. Ушников. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. – 141 с.
2. Панин, И.Н. Русский хоккей с мячом: техника, тактика, правила игры: учебно–методическое пособие / И.Н. Панин. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с.
3. Почекуев, Г.П. Хоккей с мячом / Г.П. Почекуев. – Ульяновск: УлГУ, 1999. – 599 с.

УДК 796.91

ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Д.А. Мальгин

старший преподаватель

Т.М. Мелихова

кандидат педагогических наук, доцент

*Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия*

Аннотация. В статье проведен анализ средств подготовки конькобежцев–стайеров, выполненных по зонам интенсивности. Выявлена взаимосвязь между увеличением интенсивности работы в 3 и 4 зонах мощности и повышением скорости прохождения дистанции.

Ключевые слова. Анаэробная работа, подготовка, зона мощности, спортивная тренировка.

Актуальность. Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, материально–технические условия, обеспечивающие достижение наивысших показателей. В структуре системы подготовки выделяют спортивную тренировку, соревнования, внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие результативность тренировки и соревнований [2; 3]. Участие в соревнованиях является важной частью всего процесса подготовки конькобежцев, содействуя развитию физической подготовленности, совершенствованию психических и двигательных функций. При этом, в повышении уровня подготовленности спортсменов и достижении ими запланированных результатов все возрастающую роль играет сама система соревнований и её регламент (число соревнований, стартов и т.д.) [1]. В последние годы Международный союз конькобежцев (ИСУ) существенно расширил календарь соревнований для сильнейших конькобежцев мира, увеличил программу, повысил плотность их проведения в рамках зимнего сезона (октябрь – март).

Анализ выступлений сильнейших конькобежцев показывает, что в настоящее время наблюдается достаточно выраженное противоречие между постоянно возрастающими требованиями к организму конькобежцев, диктуемыми тенденцией к росту мировых достижений и необходимостью оптимизации тренировочного процесса с учетом специфики соревновательной

деятельности [4]. Отмечается недостаточная разработка теоретико-методических основ индивидуализации спортивной тренировки [5].

Цель исследования – провести анализ отдельных средств подготовки конькобежцев и выявить их влияние на среднюю скорость при беге на коньках по дистанции.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ анаэробных средств подготовки, используемых конькобежцами–стайерами, показал, что при систематических занятиях конькобежным спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма спортсменов. В исследовании использовались тренировочные планы занятий на этапе непосредственной подготовки сезонов 2016–2018 гг.

Следует отметить, что летняя подготовка конькобежцев велась в обоих сезонах по схожим планам. По окончанию подготовительного периода было проведено тестирование. В обоих сезонах результаты тестирования были, в среднем, равны, что позволяет судить о том, что спортсмены подходили к соревновательному периоду примерно в одинаковой спортивной форме. Также следует отметить, что в период летней подготовки упор делался, в основном, на общую и специальную выносливость, что обусловлено специализацией спортсмена к бегу на длинные дистанции.

Полученные данные были внесены в таблицу, где впоследствии рассчитывались суммарные показатели объёма ледовой подготовки конькобежцев по зонам интенсивности для каждого сезона в отдельности. Это позволило наглядно выявить процентное соотношение нагрузок по зонам интенсивности в течение двух сезонов. Принимая во внимание тот факт, что выполняемая работа в смешенной зоне интенсивности на отрезках 400 м, в среднем, равнялась 29–30 секундам, что свидетельствует о том, что критическая скорость спортсменов находилась на недостаточно высоком уровне. Относительно невысокая критическая скорость неизбежно приведет к относительно не высоким показателям на длинной дистанции в беге 5000 м и будет равна примерно 34–35 секундам на круге.

Таблица 1 – Примерное распределение тренировочной нагрузки МЗЦ по зонам интенсивности на льду в сезоне 2016–2018 (сентябрь–октябрь)

Зона интенсивности	Тренировочное воздействие (час)				Итого	
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	час	%
I зм 2016-2017	55	56	57	55	223	75
I зм 2017-2018	44	43	42	39	168	62
II зм 2016-2017	12	13	13	10	48	16
II зм 2017-2018	10	12	13	10	45	17
III зм 2016-2017	6	6	6	4	22	8
III зм 2017-2018	9	10	10	8	37	15
IV зм 2016-2017	2	3	2	1	8	2,5
IV зм 2017-2018	4	5	6	3	18	7,5

Показатели нагрузки анаэробной работы в IV зоне интенсивности сезона 2016–2017 гг. значительно выросли, доля же аэробной работы – уменьшилась. За счет этого время 400 м отрезка в III зоне интенсивности составляло в среднем 27,9–28,5 с. Сравнение результатов на дистанции 5000 м показало уменьшение времени прохождения круга, которое в среднем составило 32,8–33,3 с.

Сравнительный анализ распределения объема работы по зонам интенсивности в сезонах 2016–2017 и 2017–2018 гг. на примере ледовых тренировок этапа непосредственной подготовки выявил, что прослеживается следующая тенденция:

1. Увеличение доли работы в III и IV зонах интенсивности тренировочных занятий приводит к повышению средней скорости на длинных дистанциях.

2. Увеличение объема нагрузки в анаэробной зоне также приводит к увеличению скорости на отрезке «круга с ходом» 400 м, проходимым спортсменом в III зоне мощности, следовательно, и повышая общую скорость спортсмена на дистанции.

Заключение. Таким образом, увеличение интенсивности работы в тренировочном занятии на этапе непосредственной подготовки соревновательного периода дает не только значительный прирост в результате при беге на длинные дистанции, но и позволяет проследить положительную динамику времени прохождения на коротких и средних дистанциях.

Повышение интенсивности нагрузок в соревновательном периоде на этапе подготовки целесообразно только в том случае, когда развитию общей и специальной выносливости было уделено достаточно времени в подготовительный период.

Список литературы:

1. Бальсевич, В.К. Методология эволюционного подхода к управлению процессом многолетней подготовки / В.К. Бальсевич // Управление процессом подготовки спортсменов высшей квалификации : материалы 3-й Всерос. конф. – Л., 1976. – С. 241–244.
2. Вашляев, Б.Ф. Принципы построения тренировки конькобежцев–многоборцев. Проблемы конькобежного спорта / Б.Ф. Вашляев. – М.: Госкомспорт СССР, 1989. – С. 45–50.
3. Верхошанский, Ю.В. Проблемы развития выносливости / Ю.В. Верхошанский, А.А. Чарыева // Научно–спортивный вестник. – 1984. – № 2. – С. 98–107.
4. Мелихова, Т.М. Тактическая подготовка конькобежцев : учеб.–метод. издание, для студентов / Т.М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 84 с.
5. Мелихова, Т.М. Обучение конькобежцев технико–тактическим действиям на средних дистанциях : учебное пособие для студентов / Т.М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – 88 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЦИГУН–ТЕРАПИИ У ЛЫЖНИКОВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Н.Н. Мелентьева

*кандидат педагогических наук, доцент
Вологодский государственный университет
Вологда, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы применения элементов цигун–терапии для восстановления психоэмоционального состояния лыжников после соревновательного периода. Представлены результаты проведенного педагогического эксперимента, обоснован комплекс занятий цигун–терапии. Выявлено улучшение психоэмоционального состояния лыжников.

Ключевые слова. Психоэмоциональное состояние, лыжники–гонщики, цигун–терапия, соревновательный период, комплекс упражнений.

Актуальность. В настоящее время в лыжных гонках наблюдается усложнение профилей лыжных трасс, увеличение скоростей, появление спринтерских дистанций, частое применение массовых стартов и т.д., в связи с чем, лыжники на соревнованиях испытывают предельные и околопредельные физические и психические нагрузки. Занятия лыжным спортом оказывают значительное влияние на развитие и совершенствование организма, но, в то же время, данный вид спорта предъявляет к организму лыжников–гонщиков высокие требования, создавая стрессовые ситуации. Все это накладывает определенный отпечаток на психоэмоциональное состояние спортсменов, что может способствовать ухудшению состояния организма, повышению уровня тревожности, депрессии, нервному срыву, отсутствию желания тренироваться, вялости, апатии, раздражительности, конфликтности и т.д. В соревнованиях побеждает лыжник с устойчивым психическим уровнем, способный мобилизоваться для достижения оптимального результата. В сложных условиях спортивной борьбы у лыжников проявляются все психофизические качества. Со значительным увеличением спортивных нагрузок в современном спорте, нервных напряжениях во время соревнований возросло внимание к восстановлению психоэмоционального состояния.

Восстановление – это биологическое уравновешивание организма после интенсивной мышечной нагрузки. При отсутствии восстановления в организме спортсмена может нарастать переутомление. Коррекция психоэмоционального состояния спортсменов после соревнований, является одной из основных задач всех восстановительных мероприятий. Поэтому для спортсменов–лыжников необходимо применять приемы для восстановления психоэмоционального состояния после соревнований. Ряд авторов рекомендуют использовать спортсменам нестандартные средства восстановления, одним из таких средств и является цигун–терапия [1, 2, 3].

Система Цигун – это древнекитайское искусство психотренинга, саморегуляции. Одним из основных эффектов от выполнения упражнений Цигун является нормализация психоэмоционального состояния. С точки зрения психологии, этот эффект самый важный. Цигун – это целостная система, направленная на достижение и сохранение здоровья. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики. Данный вид тренинга включает в себя два класса: статический и динамический цигун. Динамический цигун заключается в текучих движениях, в координации с дыханием, в развитии чуткости ума. Статическая цигун–терапия включает в себя статическую тренировку. Данный вид практики заключается в удержании позы некоторое время, но в этих позах спортсмен расслабляется, концентрируется на своем состоянии и выполняет дыхательные упражнения.

Благодаря применению элементов цигун–терапии можно наиболее эффективно добиться полного психического восстановления, а это на сегодняшний день является очень актуальной проблемой.

Цель исследования: выявить эффективность влияния элементов цигун–терапии на восстановление психоэмоционального состояния лыжников после соревновательного периода.

Задачи исследования: 1. Выявить особенности психоэмоционального состояния лыжников после соревновательного периода. 2. Разработать комплекс занятий с применением элементов цигун–терапии для восстановления психоэмоционального состояния лыжников после соревновательного периода. 3. Провести педагогический эксперимент на группе лыжников и выявить эффективность разработанного комплекса занятий с применением элементов цигун–терапии.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: метод анализа научно–методической литературы; метод опроса (анкетирование); педагогическое тестирование; педагогический эксперимент.

Исследование было проведено на базе Вологодского государственного университета – секция «Лыжный спорт» в период март – май 2019г. В исследовании приняло участие 20 лыжников (юноши) 18–22 лет (1–2 взрослые спортивные разряды).

Результаты исследования и их обсуждение. Метод опроса (анкетирование) позволил выяснить какое самочувствие у лыжников после окончания лыжного сезона. Чувствуют себя хорошо только 30% лыжников: их ничего не беспокоит, они готовы и дальше выступать на соревнованиях, если бы была такая возможность. Половина респондентов указала, что самочувствие в конце сезона удовлетворительное, они чувствуют усталость, слабость. Остальные 20% отметили, что очень устали и хотят отдохнуть.

Далее выяснили, чувствуют ли спортсмены усталость, нежелание участвовать в соревнованиях, апатию по окончании лыжного сезона. Лишь 20% респондентов ответили отрицательно, большая часть (60%) указала, что иногда испытывают такие чувства, а 20% лыжников отметили, что испытывают

усталость каждый год. Это говорит о том, что спортсменам необходимо восстановление после соревновательного периода.

Лыжникам было предложено ответить на вопрос: «В какой период годового тренировочного цикла необходимо включать средства восстановления?». Подготовительный период не отметил ни один из респондентов. Восстановительные средства необходимо включать в соревновательный период – так считают 20% лыжников и 20% спортсменов отметили, что их использование целесообразно в переходный период годового цикла. Остальные 60% спортсменов указали, что восстановительные средства необходимо включать в период всей круглогодичной тренировки.

Большинство спортсменов(60%) отметили, что как средство восстановления им помогает контрастный душ, 30% используют для восстановления приятную музыку, 20% используют плавание в бассейне, 10% занимаются йогой.

Педагогическое тестирование применялось для оценки психоэмоционального состояния лыжников. Для этого была выбрана методика «Оценка нервно–психического напряжения» и опросник «САН: самочувствие, активность, настроение». Исследование показало, что слабое нервно–психическое напряжение выявлено у 60% лыжников. У 30% выявлено умеренное (интенсивное) напряжение. Стоит отметить, что среди этих респондентов несколько лыжников показали результаты на нижней границе к слабому нервно–психическому напряжению, а один ближе к умеренному напряжению. Чрезмерное напряжение выявлено у 10% лыжников.

Нервно–психическое напряжение является особым видом психоэмоционального состояния, которое развивается у спортсменов в соревновательный период из–за больших нагрузок.

У спортсменов со слабым нервно–психическим напряжением психика не мобилизует все резервы организма для работы, проявляется низкая производительность труда, но функциональных сдвигов в организме не наблюдается. У таких лыжников снижается мотивация, они не всегда нацелены на результат гонки. У лыжников с умеренным нервно–психическим напряжением активизируются все психические процессы, они не испытывают физического дискомфорта, удовлетворены тренировочным процессом, соревнованиями, организм мобилизует все энергоресурсы. Лыжники с чрезмерным нервно–психическим напряжением ощущают психический и физический дискомфорт, уверенность в себе снижается, они не получают удовольствие от соревновательного и тренировочного процесса, проявляются негативные переживания. Если не применять средства восстановления психоэмоционального состояния, это может привести к патологии, дистрессу.

У 50% испытуемых выявлен низкий уровень показателя «самочувствие», что означает присутствие утомления, небольшой усталости, апатии. У остальных 50% респондентов выявлен средний уровень в разделе «самочувствие», что характеризует благоприятное состояние, с

незначительным утомлением, почти незаметной, но присутствующей усталостью.

В категории «активность» у всех 100% респондентов выявлен низкий уровень, что говорит о явном снижении темпов мышления и внимания, присутствует рассредоточенность, проявляется апатия. В категории «настроение» у 50% респондентов выявлен средний уровень, а у остальных высокий уровень.

Педагогический эксперимент длился два месяца. Проводилась одна тренировка в неделю, всего было проведено 8 занятий. Основная цель педагогического эксперимента состояла в оценке эффективности влияния элементов цигун–терапии на восстановление психоэмоционального состояния лыжников после соревновательного периода.

При составлении комплексов цигун–терапии учитывалось то, что ранее спортсмены не занимались восточной гимнастикой, поэтому упражнения подбирались не сложные.

Вначале эксперимента была проведена беседа с лыжниками, где было рассказано спортсменам о цигун–терапии, ее влиянии на психоэмоциональное состояние спортсменов, о значении восстановительных комплексов цигун для спортсменов, правильном выполнении упражнений.

Для того, чтобы мысли были позитивные и легче было настроиться на цигун–терапию, включалась спокойная музыка. Занятие начинали с легкой разминки, а только потом приступали непосредственно к выполнению упражнений цигун.

В разминке применяли следующие приемы:

- потереть ладони пока в них не почувствуется тепло (в цигун это движение называется «зажечь огонь в сердце», от такого движения на душе должно быть тепло, настроение поднимается);
- основная стойка, руки вдоль туловища расслаблены: тихонько встряхивать кисти рук, не напрягая мышцы;
- встряхивание рук от локтей предплечья, расслабляя ладошки и предплечья;
- встряхивание от плеч, локти вверх и встряхивание всей расслабленной рукой;
- не отрывая ноги от пола, выполнялось встряхивание всего тела;
- встряхивание ног.

В начале комплексов проводились подготовительные упражнения цигун и упражнение «Шаолиньский столб», которые способствовали активизации и генерированию жизненной энергии ци.

В конце комплексов всегда проводилось завершающее упражнение «Обретение воздействий», после которого возникало чувство расслабления, легкости и комфорта.

Одно упражнение выполнялось около 5 минут, весь комплекс упражнений цигун длился от 25 до 60 минут.

Сам процесс обучения комплексу цигун условно был разделен на три этапа. На первом этапе создавались предварительное представление о выполнении упражнения цигун, на втором этапе проходило его углубленное разучивание и на третьем совершенствование.

На первом занятии, когда проходило ознакомление с комплексами, осуществлялся показ упражнения с объяснением, с помощью которого создавался в первую очередь зрительный его образ. На первом занятии давалось 5 упражнений, что способствовало их легкому запоминанию.

Далее выполнялось первичное, пробное выполнение упражнения цигун, что характеризовало начало следующего этапа углубленного разучивания. При разучивании упражнений цигун обращалось внимание на правильное дыхание и плавное выполнение.

На первых двух занятиях упражнения повторялись всего по три раза каждое, чтобы избежать мышечной боли. Начиная с третьего занятия повтор каждого упражнения увеличивался на один раз, дойдя до шести повторений.

При выполнении комплекса цигун упражнений давались следующие рекомендации лыжникам:

- при выполнении упражнений должна быть плавность движений;
- глаза полуоткрыты, веки расслаблены, взгляд скользящий, не стоит сосредотачивать его на одной точке;
- концентрировать свое внимание исключительно на выполнении самого упражнения;
- согласование плавных движений и дыхания.

В период выполнения упражнений особое внимание уделялось правильному дыханию. При движениях вверх совершается вдох носом, при движениях вниз – выдох ртом. Вдох увеличивается, удлиняется и облегчает движения вверх. Выдох снимает напряжение, облегчает движения вниз, используется для принятия положения.

Во время выполнения комплексов упражнений цигун тщательно соблюдались гигиенические требования: занятия проводились в хорошо проветренном спортивном зале; одежда просторная, не стесняющая движения; на ногах удобная обувь.

В конце занятия напоминали спортсменам, что нельзя принимать холодный душ и полчаса не стоит принимать пищу.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, чтобы выявить динамику психоэмоционального состояния лыжников.

После педагогического эксперимента у всех респондентов выявлено умеренное нервно–психическое напряжение, что говорит о достаточной работоспособности лыжников и оптимальном психоэмоциональном состоянии. Респонденты не испытывали физического или психологического дискомфорта.

В категории «самочувствие» к концу эксперимента низкий уровень не выявлен ни у одного из респондентов, у 50% выявлен средний уровень, а у остальных лыжников высокий уровень. Таким образом, у спортсменов

наблюдается благоприятное психоэмоциональное состояние, у половины лыжников отсутствует утомление, а у второй половины оно незначительное.

В категории «активность» к концу эксперимента только 10% показали низкий уровень, тогда как до эксперимента он был выявлен у 100% лыжников, средний уровень активности выявлен у 80% спортсменов, у 10% высокий уровень активности. Это говорит о благоприятном состоянии испытуемых.

В категории «настроение» результаты остались такими же, как и до эксперимента, т.е. у 50% выявлен средний уровень, а у 50% высокий уровень.

До эксперимента выявлено 20% лыжников с низким уровнем психоэмоционального состояния, у которых доминировало неблагоприятное душевное состояние и могло проявляться раздражение, депрессия, тревога. После эксперимента с низким уровнем не выявлено ни одного лыжника.

До эксперимента средний уровень психоэмоционального состояния выявлен у 80% респондентов, после эксперимента у 60%. У этих спортсменов наблюдается благоприятное состояние с небольшим утомлением. Если они и дальше будут заниматься цигун–терапией, то вскоре достигнут высокого уровня психоэмоционального состояния.

У 40% лыжников после эксперимента выявлен высокий уровень психоэмоционального состояния. Стоит отметить, что до эксперимента ни у одного из лыжников он выявлен не был. У таких спортсменов наблюдается нормальное состояние, у них чаще всего доминирует хорошее настроение, отсутствует утомление.

Заключение. Таким образом, можно констатировать факт, что психоэмоциональное состояние лыжников за период проведения педагогического эксперимента улучшилось. В этой связи можно утверждать, что применение элементов цигун–терапии у лыжников для восстановления психоэмоционального состояния после соревновательного периода дает положительные результаты.

Список литературы:

1. Адорин, В.У. Применение культуристами разнообразных средств восстановления / В.У. Адорин. – Москва: ВНИИФК, 2002. – 24 с.
2. Бородин, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов / А. А. Бородин, П.А. Автомонов. – Москва: ГЭОТАР–Медиа, 2012. – 122 с.
3. Косыгина, Л.В. Восстановление физического состояния спортсмена на основе использования психофизических упражнений цигун / Л.В. Косыгина // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 13. – С.115–122.

СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС–ТЕННИСА В ХОДЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Л.В. Морозова

соискатель

Северо–Западный институт управления,

Российская академия народного хозяйства и государственной службы

при Президенте Российской Федерации

Санкт–Петербург, Россия

И.В. Переверзева

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный технический университет

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению психолого–педагогических условий, необходимых для использования фитнес–тенниса в ходе общефизической подготовки юных теннисистов. В качестве психолого–педагогических условий, необходимых для использования фитнес–тенниса в ходе общефизической подготовки юных теннисистов, респонденты отметили разработку технологии общефизической подготовки юных теннисистов с использованием фитнес–тенниса, а также подбор специальных упражнений схожих по своим параметрам игровой деятельности теннисиста. Респонденты обратили внимание также на такие условия как использование типологических комбинаций упражнений для улучшения техники передвижения по корту, а также на составление фитнес программ с учетом особенностей техники выполнения движений в игре и антропометрических данных теннисистов. Большое значение имеют выявление наиболее эффективных упражнений для повышения уровня физической подготовленности юных теннисистов, а также интегрированное формирование навыков правильного технического выполнения приемов игры в теннис и обеспечение роста физической готовности у юных теннисистов.

Ключевые слова. Психолого–педагогические условия; фитнес–теннис; юные теннисисты; общая физическая подготовка.

Актуальность. Высокий уровень общей физической подготовки является базовым фундаментом роста мастерства спортсменов практически в любом виде спорта [1–6]. Современная концепция проведения общей физической подготовки с юными теннисистами предполагает формирование у них готовности к эффективной соревновательной деятельности. Формирование физической готовности у юных теннисистов к эффективной соревновательной деятельности предполагает совместное развитие физических качеств и навыков правильного выполнения технических приемов игры в теннис [1, 2].

В современном теннисе основными признаками, влияющими на эффективность игровой деятельности теннисистов на корте, являются правильность выполнения движений при нанесении различных ударов по мячу, точность и координация движений, согласованность работы рук и ног при подготовке к удару и др. Эти признаки являются критериями техники юных

теннисистов [1, 2]. Поэтому фитнес–теннис должен решать задачи технической и физической подготовки юных теннисистов одновременно. Для эффективного использования фитнес–тенниса в ходе общефизической подготовки юных теннисистов необходимо создание соответствующих психолого–педагогических условий. При обосновании тренировочных программ по фитнес–теннису следует учитывать не только структуру технических комбинаций игры в теннис, но и элементы, способствующие реализации всех необходимых психолого–педагогических условий.

Результаты исследования и их обсуждение. Формирование двигательного навыка у юных теннисистов должно быть тесно связано с повышением уровня их физической подготовленности. Навык формируется в процессе осознанного стремления спортсмена освоить новую для него технику движений на корте на основе высокого уровня физической подготовленности, позволяющего точно воспроизвести правильные движения. Приобретение нового двигательного навыка в теннисе может происходить только на основе высокого уровня общефизической подготовленности с использованием фитнес–тенниса [1, 2]. Между тем использование фитнес–тенниса предполагает разработку индивидуальных тренировочных программ для юных теннисистов. Поэтому решение этой задачи требует обоснования психолого–педагогических условий необходимых для использования фитнес–тенниса в ходе общефизической подготовки юных теннисистов. Для определения ранговой структуры этих условий был проведен опрос 78 тренеров и специалистов в сфере организации тренировочного процесса по теннису. Результаты этого исследования представлены в табл.

В качестве основных психолого–педагогических условий, необходимых для использования фитнес–тенниса в ходе общефизической подготовки юных теннисистов, респонденты отметили разработку технологии общефизической подготовки юных теннисистов с использованием фитнес–тенниса, а также подбор специальных упражнений схожих по своим параметрам игровой деятельности теннисиста. Респонденты обратили внимание также на такие условия как использование типологических комбинаций упражнений для улучшения техники передвижения по корту, а также на составление фитнес программ с учетом особенностей техники выполнения движений в игре и антропометрических данных теннисистов.

Большое значение имеют выявление наиболее эффективных упражнений для повышения уровня физической подготовленности юных теннисистов, а также интегрированное формирование навыков правильного технического выполнения приемов игры в теннис и обеспечение роста физической готовности у юных теннисистов [1].

Важнейшим условием, необходимым для использования фитнес–тенниса в ходе общефизической подготовки юных теннисистов, респонденты отметили разработку соответствующей технологии общефизической подготовки для этих спортсменов. Они отметили что, несмотря на значимую важность данной проблемы, в настоящее время не разработано такой технологии. Поэтому

решение данной задачи является важным условием необходимым для использования фитнес–тенниса в ходе общефизической подготовки юных теннисистов [1].

Таблица – Ранговая структура психолого–педагогических условий, необходимых для использования фитнес–тенниса в ходе общефизической подготовки юных теннисистов, (n=78)

Ранговое место (значимость)	Психолого–педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Разработка технологии общефизической подготовки юных теннисистов с использованием фитнес–тенниса	28,4
2	Подбор специальных упражнений схожих по своим параметрам игровой деятельности теннисиста	21,6
3	Использование типологических комбинаций упражнений для улучшения техники передвижения по корту	15,7
4	Составление фитнес программ с учетом особенностей техники выполнения движений в игре и антропометрических данных теннисистов	14,3
5	Выявление наиболее эффективных упражнений для повышения уровня физической подготовленности юных теннисистов	11,2
6	Интегрированное формирование навыков правильного технического выполнения приемов игры в теннис и обеспечение роста физической готовности у юных теннисистов	8,8

Они также обратили внимание и на подбор специальных упражнений схожих по своим параметрам с игровой деятельностью теннисистов. Такие упражнения, по их мнению, должны включаться в тренировочные программы с использованием фитнес–тенниса [1].

Большое внимание в тренировочном процессе должно уделяться использованию типологических комбинаций упражнений для улучшения техники передвижения по корту. Известно, что предвосхищение действий соперника в ходе игры в теннис, является определяющим фактором успешной соревновательной деятельности. Для успешной соревновательной деятельности требуется правильная техника передвижения по корту, которая ставится в юном возрасте [1].

Респонденты обратили внимание также на составление фитнес программ с учетом особенностей техники выполнения движений в игре и антропометрических данных теннисистов. Техника правильного выполнения движений в игре в значительной степени зависит от антропометрических данных теннисистов. Отмечено, что составление индивидуальных фитнес программ для юных теннисистов является важнейшим условием для роста их спортивного мастерства [1].

Важным условием, необходимым для использования фитнес–тенниса в ходе общефизической подготовки юных теннисистов, по мнению

респондентов, является выявление наиболее эффективных упражнений для повышения уровня физической подготовленности юных теннисистов. Практика показывает, что не все упражнения из программы фитнес–тенниса являются в одинаковой степени эффективными для юных теннисистов. Требуется определенный поиск таких упражнений [1].

Респонденты обратили внимание и на интегрированное формирование навыков правильного технического выполнения приемов игры в теннис и обеспечение роста физической готовности у юных теннисистов. Реализация данного условия возможна, если в программу фитнес–тенниса будут включены упражнения, способствующие не только повышению уровня общефизической подготовленности юных теннисистов, но и росту их технического мастерства [1].

Таким образом, создание этих условий позволит в значительной степени повысить эффективность тренировочного процесса юных теннисистов, а также оптимизировать деятельность тренерского состава по физической подготовке.

Заключение. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости учета структуры выявленных психолого–педагогических условий для повышения эффективности тренировочного процесса юных теннисистов, с использованием программ фитнес–тенниса.

Список литературы:

1. Морозова, Л.В. Психолого–педагогические условия, необходимые для использования фитнес–тенниса в ходе общефизической подготовки юных теннисистов / Л.В. Морозова, С.В. Пунич, В.В. Лапин, В.В. Чернышев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8 (174). – С. 155–158.
2. Bakayev, V.V. and Bolotin A.E. (2017), “Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion”, 8–th International scientific conference on kinesiology (May 10–14, 2017, Opatija, Croatia), pp.763–767.
3. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. and Vazhenin S.A. (2016), “Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self–training ”, *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), Art. 17, pp. 102–108.
4. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Factors that determine high efficiency in developing speed and strength abilities of female hurdler”, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.16 (3), No.143, pp.910–913.
5. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.16 (4), No.188, pp.1177–1185.
6. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2017), “Peripheral circulation indicators in veteran trail runners”, *Journal of Physical Therapy Science*, (JPTS) Vol. 29, No.6, pp.1092–1094.

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ТЕННИСА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Л.В. Морозова

*соискатель, Северо-Западный институт управления
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации
Санкт-Петербург, Россия*

А.Э. Болотин

*доктор педагогических наук, профессор,
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих необходимость использования фитнес-тенниса для улучшения общефизической подготовки юных теннисистов. В качестве основных факторов, определяющих необходимость использования фитнес-тенниса для улучшения общефизической подготовки юных теннисистов, респонденты отметили наличие большого количества технических ошибок при выполнении игровых действий на фоне утомления, а также недостаточное применение специальных упражнений для развития технических навыков, необходимых теннисисту. Респонденты обратили внимание также на такие факторы как завышенные энергетические траты при освоении разных технических приемов игры в теннис, а также на наличие особенностей техники выполнения движений при игре в теннис. Большое значение имеют недостаточный уровень развития физических качеств у юных теннисистов, а также высокая значимость общей физической подготовки в структуре обеспечения готовности юных теннисистов к соревновательной деятельности.

Ключевые слова. Факторы; фитнес-теннис; юные теннисисты; общая физическая подготовка.

В настоящее время большое внимание уделяется повышению уровня общефизической подготовки юных теннисистов. Среди всех компонентов готовности юных теннисистов к соревновательной деятельности общефизической подготовке отводится центральное место. Для достижения высокого уровня общефизической подготовки юных теннисистов требуются специальные средства и методы тренировки. Современная концепция проведения общей физической подготовки предполагает использование инновационных технологий тренировки. [1-6]. Среди всего многообразия средств и методов тренировки юных теннисистов ведущее место принадлежит фитнес-теннису.

Практика показывает, что использование фитнес-тенниса для улучшения общефизической подготовки юных теннисистов благоприятно сказывается не только на повышении уровня их общефизической подготовки, но и на формировании у них технических навыков выполнения разнообразных действий на корте.

Сущность использования фитнес-тенниса заключается в постепенном совершенствовании морфофункциональных систем организма, мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, технических приемов при выполнении разнообразных ударов. Это вызывает адаптационные перестройки в функционировании координационных механизмов построения движений, необходимых теннисисту в игре.

Процесс достижения максимальной спортивной формы и готовности к соревновательной деятельности должен оказывать комплексное воздействие на организм спортсменов. [1-6].

Внешнее проявление достижения готовности юных теннисистов к соревновательной деятельности выражается в технически правильном выполнении всех необходимых в игре движений длительное время. Вместе с тем, на фоне утомления очень часто появляются не вынужденные технические ошибки. Это негативно сказывается на результативности соревновательной деятельности юных теннисистов.

Овладение техническим мастерством при одновременном повышении уровня общефизической готовности юных теннисистов к соревновательной деятельности является достаточно сложной задачей, которую вынуждены решать тренеры спортсменов. Последние исследования в мире тенниса показывают, что при решении данной задачи центральное место принадлежит фитнес-теннису. Таким образом, в условиях обучения юных теннисистов игре в теннис важное место в тренировочном процессе должно принадлежать фитнес-теннису, способствующему росту спортивного мастерства и общефизической готовности спортсменов.

Таблица 1 - Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования фитнес-тенниса для улучшения общефизической подготовки юных теннисистов (n=78)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель, (%)
1	Наличие большого количества технических ошибок при выполнении игровых действий на фоне утомления	28,3
2	Недостаточное применение специальных упражнений для развития технических навыков, необходимых теннисисту	21,7
3	Завышенные энергетические траты при освоении разных технических приемов игры в теннис	15,2
4	Наличие особенностей техники выполнения движений при игре в теннис	14,8
5	Высокая значимость общей физической подготовки в структуре обеспечения готовности юных теннисистов к соревновательной деятельности	11,9
6	Недостаточный уровень развития физических качеств у юных теннисистов	8,1

Решение вышеперечисленных задач тесно связано с выявлением факторов, определяющих необходимость использования фитнес-тенниса для

улучшения общефизической подготовки юных теннисистов. Для определения ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 78 тренеров по теннису, имеющих опыт работы с юными теннисистами более 10 лет. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

В качестве основных факторов, определяющих необходимость использования фитнес-тенниса для улучшения общефизической подготовки юных теннисистов, респонденты отметили наличие большого количества технических ошибок при выполнении игровых действий на фоне утомления, а также недостаточное применение специальных упражнений для развития технических навыков, необходимых теннисисту. Респонденты обратили внимание также на такие факторы как завышенные энергетические траты при освоении разных технических приемов игры в теннис, а также на наличие особенностей техники выполнения движений при игре в теннис. Большое значение имеют недостаточный уровень развития физических качеств у юных теннисистов, а также высокая значимость общей физической подготовки в структуре обеспечения готовности юных теннисистов к соревновательной деятельности.

Практика показала, что на фоне утомления у подавляющего большинства юных теннисистов появляются ошибки при выполнении разнообразных ударов в игре. Очень часто это не позволяет игроку реализовать весь свой потенциал. Поэтому респонденты отметили наличие этого фактора как главного, определяющего необходимость использования фитнес-тенниса в тренировке юных теннисистов.

Респонденты также обратили внимание на недостаточное применение специальных упражнений для развития технических навыков, необходимых теннисисту. Это тоже является важным фактором, определяющим необходимость использования фитнес-тенниса.

Они обратили внимание на завышенные энергетические траты у юных теннисистов при освоении разных технических приемов игры в теннис, а также на наличие особенностей техники выполнения движений при игре в теннис. Это также требует использования фитнес-тенниса в тренировочном процессе юных теннисистов.

Таким образом, выявленные факторы определяют необходимость использования фитнес-тенниса для улучшения общефизической подготовки юных теннисистов. Учет этих факторов позволяет оптимизировать деятельность тренерского состава для роста спортивного мастерства юных теннисистов.

Вывод. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости учета данных факторов для разработки оптимальной модели проведения тренировочных занятий с юными теннисистами.

Список литературы:

1. Морозова, Л.В. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-тенниса для улучшения общефизической подготовки юных теннисистов / Л.В. Морозова, А.В. Медведев, С.И. Савенков// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019.

- № 7 (173). – С. 131-133.

2. Bakayev, V.V. and Bolotin A.E. (2017), “Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion”, 8-th International scientific conference on kinesiology (May 10-14, 2017, Opatija, Croatia), pp.763-767.

3. Bolotin, A.E., Bakayev V.V. and Vazhenin S.A. (2016), “Factors that determining the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training”, *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), Art. 17, pp. 102-108.

4. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Factors that determine high efficiency in developing speed and strength abilities of female hurdler”, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.16 (3), No.143, pp.910-913.

5. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.16 (4), No.188, pp.1177-1185.

6. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2017), “Peripheral circulation indicators in veteran trail runners”, *Journal of Physical Therapy Science*, (JPTS) Vol. 29, No.6, pp.1092-1094.

УДК 796.07

**НАУЧНАЯ ШКОЛА ДОКТОРА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК,
ПРОФЕССОРА Л.Д. НАЗАРЕНКО «РАЗВИТИЕ
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО–КООРДИНАЦИОННЫХ
КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА,
У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье раскрыты основные этапы формирования научной школы; обобщены результаты научно–исследовательской работы соискателей, аспирантов, докторантов научной школы доктора педагогических наук, профессора Л.Д. Назаренко.

Ключевые слова. Научная школа, двигательльно–координационные качества, физическая культура, спортивная тренировка.

Введение. Научные школы создаются по–разному и у каждой свой путь. Наша научная школа началась с момента осознания, насколько вузовские учебники отстают от реальной жизни. Так в учебнике по физиологии под редакцией Н.В. Зимкина, 1975, 2007; по теории и методике физического воспитания (Л.П. Матвеев) для студентов институтов физической культуры, а также для факультетов физической культуры пединститутов (Б.А. Ашмарин) рассматриваются такие качественные стороны двигательной деятельности как: мышечная сила, быстрота движений, выносливость; упоминается ловкость, гибкость и равновесие. При этом раскрываются только физические качества.

Цель исследования: обосновать необходимость создания научных школ как ресурса профессионального, личностного развития научно–педагогических кадров факультета физической культуры и спорта

Результаты исследования и их обсуждение. Многолетний опыт педагогической деятельности в Ульяновском государственном педагогическом университете, в том числе со студентами факультета физической культуры подсказывал, что двигательных качеств гораздо больше: их выявление, теоретические и экспериментальные обоснования – одно из важных направлений совершенствования системы спортивной подготовки атлетов различной квалификации и специализации.

На лекциях, практических занятиях, используя эвристические методы обучения, заострялось внимание будущих учителей физической культуры и тренеров на этих вопросах, выбирались соответствующие темы рефератов и докладов для научной студенческой конференции.

Изучение дополнительной литературы, научных статей, публикаций дискуссионного характера, анализ научных положений Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина, В.К. Бальсевича, Д.Д. Донского и других известных ученых в сфере физиологии спорта и спортивной тренировки, биомеханики, кинезиологии привели к пониманию, что проблема качественных сторон двигательной деятельности является недостаточно разработанной. Наиболее активные студенты, разделявшие данные идеи о значимости координационной подготовки для роста спортивного мастерства вошли в научный кружок по актуальным проблемам физиологии спорта и спортивной тренировки. Постепенно накапливался исследовательский материал. Были получены данные о таких двигательных координациях как: точность движений, ловкость, гибкость, равновесие, прыгучесть, подвижность, меткость, ритмичность, пластичность. Эти термины использовались в спортивной литературе; без учета особенностей их структурного содержания. Нам удалось раскрыть их физиологические механизмы, выявить структурные компоненты, различные проявления и разновидности, критерии оценки степени их развития и т.д.

Появились первые научные публикации в центральных журналах по данной проблеме, вызвавшие неоднозначное их восприятие. Когда с рукописью монографии по развитию двигательных координаций ознакомились член–корреспондент АПН, д.б.н., профессор В.К. Бальсевич и д.п.н., профессор, главный редактор журнала «Теория и практика физической культуры» Л.И. Лубышева, они увидели перспективность данной работы, ее большую значимость для совершенствования системы спортивной подготовки, как начинающих, так и квалифицированных атлетов и предложением защищать докторскую диссертацию на основе этой монографии. Диссертация была успешно защищена [4].

Первой аспиранткой была С.Н. Ключникова (в настоящее время зав. кафедрой спортивных дисциплин, к.п.н., доцент). Она представила в диссертационный совет г. Смоленска работу инновационного содержания, вызвавшую большую полемику среди членов ученого совета, так как материал был новым, выходящим за рамки привычных представлений.

Однако первый оппонент д.п.н. Л.И. Лубышева, профессор РГУФКа, главный редактор журнала «Теория и практика физической культуры», человек

высочайшей компетентности и огромного авторитета показала новизну и перспективность данного направления развития спортивной науки

Известный тренер по боксу И.С. Колесник одним из первых понял необходимость повышения координационной подготовки единоборцев путем формирования специальной ловкости и точности движений, став активным членом молодой научной школы, защитил в Москве вначале кандидатскую диссертацию, а затем, создав собственную систему спортивной подготовки боксеров, защитил докторскую [2]. Последовала защита диссертации других членов школы. Успешно защитила диссертацию Олеся Демиденко по моделированию точности движений у волейболистов; Елена Фунина–Панова по методике стимулируемого развития точности движений у детей младшего школьного возраста; Евгений Фролов по точности выполнения рабочих операций токарем–станочником. О.Е. Данильченкова защитила диссертацию по спортивному ориентированию.

Появление все новых публикаций в центральных журналах не осталось без внимания преподавателей, учителей и тренеров других вузов и городов. Из далекой Якутии приехал заслуженный тренер по боксу А.Г. Петров, которого интересовала проблема формирования индивидуального стиля боксера; по боксу также были защищены работы: Ю.М. Александрова, Д.А. Осипова. А.А. Бучнев из Рязанского военного училища смог найти оригинальное решение проблемы повышения спортивного мастерства дзюдоистов. Преподаватель кафедры физического воспитания г. Сызрани О.В. Шинкаренко проявил интерес к другому направлению научной деятельности: формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом у студентов технического вуза.

Л.И. Костюнину, преподавателя политехнического университета, привлекла тема развития ритмичности двигательных действий в оздоровительной аэробике. Творческая атмосфера научной школы увлекла Любовь Ивановну и после защиты кандидатской мы предложили новое направление в спортивной науке: согласованность двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки. Это позволило Любови Ивановне успешно защитить докторскую диссертацию [3]

Е.В. Лошенко интересовала проблема развития равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой. По спортивной аэробике успешно защитили диссертации Н.А. Касаткина и Л.В. Разумова–Рыскалкина. Ф.М. Кодолова посвятила свою работу моделированию развития прыгучести у младших школьников. В.А. Каширин, Н.В. Аврамова, А.В. Бурцев, А.Б. Тинюков увлеклись проблемой повышения эффективности тренировочного процесса по волейболу на основе программирования движений, повышения навыков экстраполяции моторных актов; афферентного синтеза в двигательных навыках. Опора на физиологические основы физического воспитания и спортивной тренировки явились важным условием повышения компетентности ученых.

Тематика исследования в научной школе постепенно расширялась: Е.О. Панова посвятила свою работу проблеме приобщения студентов педагогического вуза к ценностям физической культуры и спорта.

Одна из инициативных и талантливых членов научной школы Е.А. Анисимова – тренер–практик предложила много научных новинок–устройств для технического оснащения тренировочного процесса бегунов и педагогического контроля параметров двигательных действий. Ее научные работы вызвали большой интерес у многих специалистов. Елена Александровна не только успешно защитила кандидатскую диссертацию, но и подготовила докторскую. По легкой атлетике успешно защитили кандидатские диссертации ученики д.п.н. Л.И. Костюниной: Маркин Михаил Олегович и Чернышева Анна Валерьевна. Подготовлены к защите диссертации А.Н. Катенкова, Ф.А. Гатина, заслуженный мастер спорта международного класса по боксу, Ю.М. Постнова и успешного специалиста по фитнес–аэробике Мингалишевой Ирины Александровны. Успешно работает аспирант профессора Л.И. Костюниной из Сомали Багайоко Дугуфана.

Заключение. Великий ученый Н.А. Бернштейн [1] писал: «движения живут и развиваются». В подтверждение этого тезиса хочется добавить «...благодаря, в том числе, и нашим отечественным научным школам».

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн – М.: Книга по Требованию, 2012. – 253 с
2. Колесник, И.С. Структура и содержание системы подготовки боксеров высокой спортивной квалификации 15–17 лет : дисс. ... д–ра пед. наук : 13.00.04 / Колесник Игорь Степанович; [Место защиты: Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. – Набережные Челны, 2011. – 468 с.
3. Костюнина, Л.И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки : дисс.... д – ра пед. наук : 13.00.04 / Костюнина Любовь Ивановна; [Место защиты: Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма].– Набережные Челны, 2012.– 480 с.: ил.
4. Назаренко, Л.Д. Стимулируемое развитие базовых двигательных координаций у школьников разного возраста : дисс. ... д–ра пед. наук : 13.00.04 / Назаренко Людмила Дмитриевна [Место защиты: ВНИИФК]. – Москва, 2003. – 401 с.

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ФУТБОЛУ В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Д.С. Николаев

старший тренер футбольного клуба «Волга»

Л.И. Костюнина

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени

И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблемам подготовки футбольного резерва на территории Ульяновской области. В результате анализа выделены основные причины слабой подготовки спортсменов. На основе проведенного исследования, автор предлагает пути решения выхода из сложившейся ситуации, что приведёт к значительному повышению эффективности подготовки спортивного резерва по футболу.

Ключевые слова. Футбол, спортивный резерв, юный футболист, спортивная подготовка; футбольная академия.

Введение. Современный футбол относится к числу командных видов спорта, который привлекает внимание болельщиков всех стран мира своей зрелищностью, динамичностью, неординарностью решения спортсменами тактических задач, непредвиденностью результатов командной борьбы. Результатом слаженной, согласованной работы членов команды, тренеров, менеджеров, спортивных медиков является победа в матче, турнире, значимость, которой не зависит от уровня проводимых соревнований. Основной задачей подготовки спортивного резерва является подготовка футболиста, обладающего необходимым запасом физической, специальной и технико–тактической подготовленности; сформированностью игрового мышления; футболиста думающего, обладающего творческим подходом к решению задач спортивной тренировки; являющимся активным участником тренировочного процесса, а не просто исполнителем тренерских указаний, что в дальнейшем должно обеспечить предпосылки для формирования игрока высокого профессионального уровня. Каждый тренер должен знать и ориентироваться на модельные требования к футболистам высокой квалификации и видеть в перспективе своей работы подготовку игрока для национальной команды страны, не ограничиваясь успешностью выступления воспитанников на муниципальном, региональном уровне.

Цель исследования: выявить основные проблемы подготовки спортивного резерва по футболу в Ульяновской области и обосновать способы их разрешения.

Результаты исследования и их обсуждение. Достижение высоких спортивных результатов в футболе невозможно без четкого и объективного понимания всего процесса подготовки, основанного на закономерностях становления спортивного мастерства. Формирование компонентов спортивного мастерства обусловлено рядом факторов, учитывающих особенности: соревновательной деятельности, адаптации организма футболистов к специфическим нагрузкам, характерным для игровой деятельности в футболе. Специалисты отмечают необходимость ведения тренерами работы с юными футболистами «заточенной работы» на перспективу с учетом специфики и требований современного футбола, необходимостью к повышению эффективности результативности в процессе подготовки футболистов на этапе начальной подготовки (А.И. Шамардин, 1985; В.Г. Никитушкин, 2009 и др.).

Как показывает статистика, в среднем за каждый год на территории Ульяновской области из учреждений дополнительного образования физкультурно–спортивной направленности (СШОР, СДЮСШОР, УОР, Академии футбола) выпускается около 120–130 игроков, из них всего лишь 2–3 игрока пополняют ряды профессиональной команды футбольного клуба (ФК) «Волга» (г. Ульяновск). Аналитический анализ деятельности Федерации футбола Ульяновской области свидетельствует о том, что за период с 2009 по 2019 гг. подготовлено всего лишь 3 спортсмена (Денис Клопков, Радик Хайруллов и Дмитрий Яшин), успешно выступающих на уровне профессиональных команд, являющихся игроками Футбольной Национальной Лиги (ФНЛ), второй по значимости в Российском футбольном рейтинге.

В 2019 году Ульяновская область увеличила состав участников Поволжской футбольной лиги (ПФЛ), зона «Приволжье», подав заявку ФК «Димитровград» (г. Димитровград). По регламенту Российского футбольного союза (РФС) в течение спортивного сезона 2018 – 2019 гг. в заявочном листе Команды Клуба по форме «А» должно постоянно числиться не менее 8 футболистов, попадающих под определение «Доморощенный игрок» и/или «Местный игрок», при этом не менее 6 футболистов должны являться «Доморощенными игроками». В заявочном листе по форме «А» у Клубов, не принимавших участие в соревнованиях РФПЛ, ФНЛ, ПФЛ спортивного сезона 2017–2018 гг., в течение спортивного сезона 2018–2019 гг. должно числиться не менее 6 футболистов, попадающих под определение «Доморощенный игрок» и/или «Местный игрок», при этом не менее 4 футболистов должны являться «Доморощенными игроками» (табл. 1).

Таким образом, Российским футбольным союзом, с целью развития футбола в каждом регионе; формирования конкурентоспособной команды, обеспечивающей приток в национальную сборную молодых и талантливых спортсменов, с каждым годом все более ужесточаются требования к подготовке собственного спортивного резерва для ФК, представляющих различные субъекты России. Исходя из выше перечисленных требований к составу ФК, в заявку профессионального футбольного клуба попадают игроки не благодаря

своим качествам и уровню таланта, а «благодаря» издержкам выше приведенного регламента.

Таблица 1 – Дефиниция «Местный игрок» и «Доморощенный игрок»
(Регламент ОЛИМП–Первенства России по футболу среди команд клубов ПФЛ
2019–2020 годов)

«Местный игрок»	«Доморощенный игрок»
<p><i>Футболист</i>, который независимо от возраста был зарегистрирован в своем ФК постоянно (непрерывно) в течение трех полных сезонов, а именно, начиная с первой регистрации в качестве игрока данного ФК для участия во всероссийских соревнованиях по футболу и до окончания соответствующего спортивного сезона (общая продолжительность пребывания в составе ФК должно составлять не менее 36 месяцев). Также к категории «Местный игрок» относятся юные футболисты, которые в возрасте от 10 лет были постоянно (непрерывно) в течение 36 месяцев зарегистрированы и проходили подготовку в футбольном клубе или спортивной школе, находящейся в городе, где расположен ФК и до 19 лет включались в заявку для участия в Первенстве и Кубке России по футболу.</p>	<p><i>Футболист</i>, который в возрасте от 12 (или начало сезона, во время которого игроку исполняется 12 лет) до 21 года (или конец сезона, во время которого игроку исполняется 21 год) был зарегистрирован в одном или нескольких Клубах 5 (любительском или профессиональном и/или в спортивной школе той же региональной федерации футбола (федерации футбола субъекта Российской Федерации), что и Клуб, включивший такого Футболиста в заявочный лист по форме «А» для участия в Первенстве и Кубке России по футболу, постоянно (непрерывно) или с перерывами в течение трех полных сезонов или 36 месяцев.</p>

Индивидуальный опыт спортивно–тренировочной деятельности, обобщение и систематизация результатов педагогической деятельности в качестве практикующего специалиста, тренера футбольных команд, различного уровня указывает на следующие проблемы в подготовке футбольного спортивного резерва в Ульяновской области:

1. *Отсутствие футбольной Академии.* Ульяновская область по своей территории превосходит такие европейские государства как Бельгия, Черногория и Израиль. Собрать талантливых игроков с муниципальных образований в областном центре, чтобы они смогли получить квалифицированное футбольное образование без отрыва от школьного, не представляется возможным в связи с отсутствием специализированной региональной футбольной Академии. Не получив должного, отвечающего современным тенденциям подготовки спортивного резерва, тренировочного и игрового обучения на начального и тренировочного этапов, юные одаренности – «звёздочки» выравниваются с остальными игроками и, зачастую,

останавливаются в спортивном росте; продолжая в дальнейшем профильное обучение в ссузах, физкультурных вузах, не могут составить конкуренцию сверстникам.

2. *Слабая спортивная инфраструктура.* Согласно данных Федеральных статистических наблюдений (Форма №1–ФК) [2] за 2018 г. в Ульяновской области насчитывается 55 футбольных полей. На территории муниципального образования г. Ульяновск находится 5 полноразмерных площадок, одно футбольное поле с искусственным покрытием в районном центре р.п. Новоспасское. Для занятий в зимний период на открытом воздухе нет ни одной подготовленной площадки, даже поля с искусственным покрытием, предусматривающие круглогодичное использование, находятся под снегом. Таким образом, от 3 до 5 месяцев подготовка футболистов ведётся в школьных залах или на заснеженных площадках, не располагающих возможностями и условиями для совершенствования спортивного мастерства. Единственный крытый манеж с искусственным покрытием имеет «Университет футбола». Его пропускная способность – 28 человек; на регулярной основе там могут заниматься не более 150 футболистов.

3. *Недостаточный уровень квалификации тренерско–педагогического состава, устаревшее методическое сопровождение учебно–тренировочного процесса.* Согласно статистических отчетов за 2018 год, число занимающихся футболом в области 16865 человек [2]. Численность штатных тренеров 55 человек, что составляет в среднем 300 футболистов на одного тренера. Профессиональную категорию, полученную после обучения в специализированных центрах подготовки специалистов в сфере футбола (С–УЕФА, В–УЕФА, А–УЕФА) имеют 12 специалистов. Все остальные тренеры – это или совместители, или, тренеры–общественники. Инновационные методики подготовки футболистов выдвигают повышенные требования к уровню сформированности методических компетенций тренеров–преподавателей специализированных школ, футбольных клубов, академий. Проблемы развития детско–юношеского футбола в России требуют пересмотра организации работы с юными футболистами на уровне учреждений дополнительного образования, реализующих программы физкультурно–спортивной направленности. Как показывают педагогические наблюдения, анализ соревновательной деятельности у юных футболистов отсутствует понимание структуры игры, основы игрового мышления; игроки в основном нацелены на индивидуальные технические действия и самореализацию своих частично сформированных умений. Тренеры не владеют практическими навыками конструкции «футбольных» упражнений. На наш взгляд это обусловлено ограниченностью применяемых тренерами средств и методов обучения. Чаще всего используются репродуктивные методы; при обучении техническим (базовым) элементам, главным образом используется метод показа и объяснения. Применение методов активизации познавательной активности, включения начинающего футболиста в совместный, поисковый, познавательный процесс является необходимым условием организации

продуктивного тренировочного процесса на основе деятельностно–творческого подхода, выстраивания субъект–субъектных отношений должно обеспечить повышение результативности спортивной подготовки спортивного резерва.

Требования к структуре и содержанию тренировочного процесса, согласно общепринятых, рекомендованных программ для ДЮСШ, СДЮСШОР, Федеральных стандартов спортивной подготовки меняется. Сегодня каждый тренер–новатор может разработать и обосновать эффективность разработанных им авторских подходов, что, в первую очередь, требует расширенной базы теоретических знаний и сформированных методических умений, понимания тенденции развития современного футбола. Поэтому необходимо постоянное повышение квалификации тренеров на основе обучения в академии тренерского мастерства, в региональных центрах подготовки тренеров, семинарах, организуемых футбольными клубами, физкультурными вузами, специализированными кафедрами, обеспечивающих обновление знаний в сфере теории и методики футбола, спортивной психологии, физиологии и других специальных дисциплин. На практике, чаще всего, наблюдается перенос практик спортивной подготовки квалифицированных футболистов в тренировочный процесс юных футболистов

4. Засилье коммерческих футбольных школ. В связи с возросшим интересом детей к занятиям футболом после проведения Чемпионата мира по футболу в России в 2018 году, наблюдается тенденция к появлению различных частных школ футбола; только на территории Ульяновской области на сегодняшний день, официально зарегистрировано 7 частных школ. К сожалению, в России любое образование (общее, дополнительное, профессиональное), согласно Закона об Образовании (2007), относится к сфере услуг. В связи с этим, чтобы открыть частную футбольную школу в России, требуется минимальное количество документов, и при этом, работать с детьми могут люди без специальной подготовки и профессионального образования. К сожалению, контроль за их деятельностью не может осуществлять ни одна ведомственная структура, так как это заявлено как услуга, оказываемая частным или индивидуальным предпринимателем. Родители приводят своих детей на свой страх и риск, ориентируясь на рекламу и красивую обёртку. Тренировочный процесс в частных школах зачастую не отвечает требованиям образовательных программ, стандартов спортивной подготовки. Юные футболисты проводят огромное количество матчей, участвуют в различных турнирах, Первенствах, Чемпионатах, так как это привлекательно для детей и их родителей – «заказчиков» данной спортивной услуги. Тренеры частных школ пренебрегают решением ключевых задач спортивно–оздоровительного этапа (укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре и др.), Очень часто после такой «специальной подготовки», которую проходят дети в возрасте 3–7 лет в

частных школах, очень сложно чему либо их обучить, так как переучивать всегда сложнее, чем обучать.

5. *Несовершенство календаря соревнований.* Соревновательная деятельность спортсменов, которые ведут подготовку на территории Ульяновской области не выдерживает никакой критики. Изначально, как уже говорилось выше, футболисты, проживающие вне областного центра или его окрестностей обделены возможностью соревноваться с сильнейшими городскими командами, в силу своей территориальной отдалённости. Регулярно выезжать для участия в открытых городских соревнованиях не позволяет финансовые возможности.

Таблица 2 – Средства, выделенные муниципальным образованиям на проведение спортивных мероприятий (на все виды спорта)

Муниципальное образование	Сумма (тыс. руб)
Старомайнский район	128,3
Сурский район	423,3
Вешкаймский район	73,5
Карсунский район	200,0
Сенгилеевский район	224,8
Теренгульский район	150,0

Согласно данных Федеральных статистических отчетов [2], неизвестно как распределяются средства, выделенные муниципальным образованиям на проведение спортивных мероприятий по различным видам спорта. Но даже беглого взгляда на табл.2, достаточно, чтобы понять, что финансовое обеспечение участия в соревнованиях по футболу даже по одной возрастной группе практически неосуществимо.

Областные детско–юношеские соревнования организованы таким образом, что количество игр в годовом цикле едва достигают 10–15 матчей за сезон. При этом, согласно городского календаря соревнований, количество матчей у одной команды за летний сезон (май–октябрь), при условии, что в июле – августе перерыв, составляет 50–60 матчей (в среднем 3–4 игры в неделю). При таком насыщенном графике соревновательной деятельности, практически отсутствует возможность организации эффективного тренировочного процесса (работа над ошибками, развитие навыков, отработка технических элементов и т.д.).

Разрешение выявленных проблем подготовки спортивного резерва по футболу в Ульяновской области возможно при реализации следующих условий организационно–педагогического характера:

- Создание футбольной Академии на территории областного центра, с филиалами в муниципальных образованиях, позволит на раннем этапе распознавать и переводить в конкурентную среду с квалифицированными специалистами.
- Строительство футбольных манежей стандартных размеров и

искусственных плоскостных сооружений с площадками с подогревом, что позволит при приемлемой пропускной способности объектов, обеспечить круглогодичные тренировочные занятия юных футболистов всех групп подготовки.

- Организация центра подготовки футболистов и специалистов в сфере футбола с единым аналитическим и учебным центром для тренеров и различных специалистов (спортивных психологов, тренеров по физической подготовке, тренеров вратарей, аналитиков и других), позволило бы обеспечить возможность обучаться и регулярно повышать свою квалификацию, работая по единым инновационным методикам совместно с Российским Футбольным Союзом.

- Организация Детского регионального центра на территории Ульяновской области, успешно зарекомендовавшего себя во многих регионах России, позволит организовать квалифицированную подготовку спортивно оздоровительных групп. Таким образом, дети от 3 до 7 лет могли бы быть ограждены от частных школ, куда родители вынуждены отправлять своих детей, т.к. по Федеральному стандарту подготовки по виду спорта «Футбол» учреждения спортивной подготовки имеют право зачислять в группы детей только с 8 лет.

- Одним из важнейших решений при подготовке спортивного резерва, было бы отказ от официальных соревнований до 12 лет, т.е. исключение условия играть на результат. Давая тем самым возможность тренерам развивать своих игроков в тренировочном процессе, а не учить выигрывать любыми путями.

Заключение. Характерными чертами современного футбола является значительное его омоложение и неуклонный рост индивидуального технико–тактического мастерства. В настоящее время ощущается дефицит квалифицированных футболистов, что свидетельствует о некотором снижении эффективности работы системы подготовки спортивного резерва, В связи с чем, особое внимание требуется уделять детям на этапе начальной подготовки, когда закладываются основы, формируются предпосылки развития психомоторики и психофизиологических функций, как фундамента технико–тактического мастерства. Проблема подготовки спортивного резерва в футболе связана с необходимостью решения широкого круга организационных, методических и научных вопросов, обуславливающих последующие спортивные результаты на уровне клубных и сборных команд.

Список литературы:

1. Регламент ОЛИМП – Первенства России по футболу среди команд клубов ПФЛ 2019–2020 годов: офиц. Текст :М.: 2019. 74 с.
2. Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области: – Режим доступа: <https://sport.ulgov.ru/> (дата обращения 05.11.2019)
3. Футбол : типовая учебно–тренировочная программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва. [Текст] / РФС. М. : Советский спорт, 2011. 160 с. : ил

ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ ВЕДУЩИХ СБОРНЫХ КОМАНД ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЧЕМПИОНАТАХ РОССИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПО АРМРЕСТЛИНГУ В 2015–2019 ГОДЫ

И.Н. Никулин

кандидат педагогических наук, доцент

А.В. Посохов

кандидат биологических наук, доцент

А.В. Воронков

кандидат педагогических наук, доцент

В.А. Максименко

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты выступления сборных команд высших учебных заведений на чемпионатах России среди студентов по армрестлингу в 2015–2019 годы. Выявлены сборные вузов – лидеры российского студенческого армрестлинга среди женщин, среди мужчин и в общем зачете. Рассмотрена динамика количества призовых мест тройки команд вузов России – лидеров командного зачета.

Ключевые слова. Армрестлинг, Всероссийские спортивные соревнования, медальный зачет.

Актуальность. Важнейшим направлением развития массового спорта в Российской Федерации является студенческий спорт. Министерством спорта России утвержден план мероприятий по реализации концепции развития студенческого спорта на период до 2025 года.

Одним из приоритетных путей развития студенческого спорта является использование потенциала образовательных организаций для подготовки спортивного резерва, в частности, в армрестлинге. Армрестлинг, как вид спорта в России появился в 1989 году, тогда в Москве был организован первый международный турнир, а уже в 1990 году был проведен Первый Чемпионат СССР по армрестлингу [1].

Первый Чемпионат России среди студентов был проведен в 2002 году. С 2004 года Чемпионаты проводятся ежегодно. В 2004–2008 годах соревнования проводились в г. Москва, с 2009 по 2011 в Казани, в 2012–2013 годах в Екатеринбурге. Начиная с 2014 года Чемпионаты России среди студентов проводятся при поддержке Российского студенческого спортивного союза в г. Белгороде на базе ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»). В соревнованиях ежегодно принимает участие от 140 до 170 студентов из более чем 40 вузов Российской Федерации.

В армрестлинге соревновательная деятельность имеет индивидуальный характер, но предполагает подведение командного зачета, в котором считаются очки по результатам занятых спортсменами первых шести мест в каждой весовой категории [2].

Цель исследования: выявить основные тенденции в выступлении сборных команд вузов России на чемпионатах среди студентов по армрестлингу в 2015–2019 годы.

Методы и организация исследования. Для выявления результативности выступления ведущих сборных команд различных вузов на чемпионатах России среди студентов по армрестлингу за последние пять лет, был проведен анализ протоколов указанных соревнований с официального сайта федерации армрестлинга России (ФАР). В качестве критерия использовали количество призовых мест.

Результаты исследования и их обсуждение. На чемпионатах России среди студентов по армрестлингу соревнования проводились последние годы в 18 индивидуальных дисциплинах с подведением командного зачета (у женщин – 7 весовых категорий, у мужчин – 11). Соревнования проводились отдельно на левой и на правой руке. В процессе анализа результатов были просуммированы призовые места на левой и правой руках.

Таблица 1 – Распределение медалей на чемпионатах России среди студентов 2015–2019 гг. среди женщин и мужчин в личном зачете (левая и правая рука)

№	Вуз, субъект РФ	2015			2016			2017			2018			2019			Все го
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	НИУ «БелГУ», Белгородская обл.	7	12	11	3	5	13	7	9	9	14	10	9	15	11	19	154
2	СКГМИ, РСО Алания	12	5	2	13	11	2	16	7	8	9	8	13	0	0	0	106
3	СОГПИ, РСО Алания	0	0	0	13	6	4	6	9	4	0	0	0	0	0	0	42
4	ЧГУ, Чувашская республика	4	2	1	2	2	1	1	2	4	0	0	0	4	4	1	28
5	ОГУ им. Тургенева, Орловская область	0	0	0	0	0	0	1	1	6	0	3	3	3	4	2	23
6	КФУ, Татарстан	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	7

Примечание: 1 – количество первых мест; 2 – количество вторых мест; 3 – количество третьих мест.

В табл. 1 приведены результаты медального зачета чемпионатов России среди студентов по армрестлингу среди мужчин и женщин 2015–2019 годов шести команд–лидеров. Возглавляет список медального зачета за последние пять лет команда Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ «БелГУ»), на 48 позиций отстает команда Северо–кавказского горно–металлургического института (отставание на 31%), на третьем месте – Северо–Осетинский государственный

педагогический университет. Четвертое–шестое места занимают сборные Чувашского государственного университета, Орловского государственного университета им. Тургенева и Казанский государственный университет, республика Татарстан. При этом, сборная НИУ «БелГУ» завоевала за пять лет 46 первых мест, а СКГМИ – 50, т.е. больше на 8%.

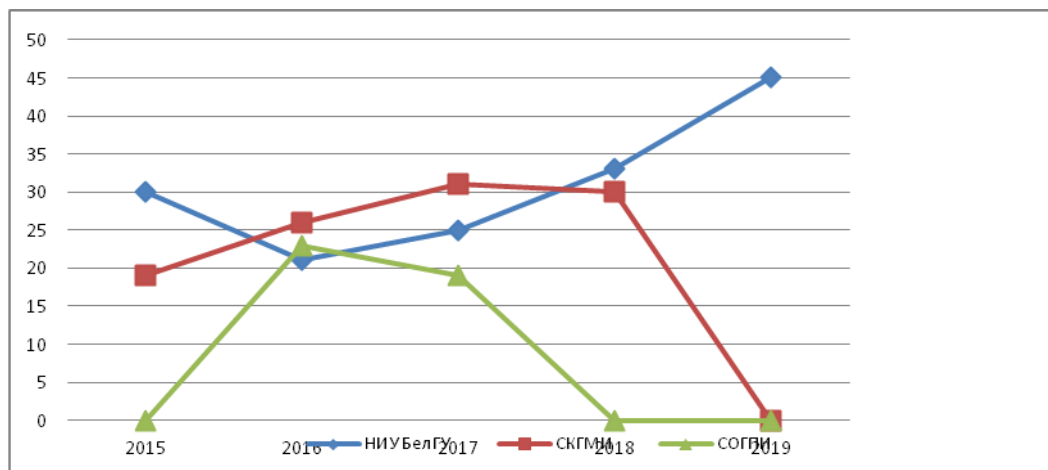


Рисунок 1 – Динамика количества медалей тройки команд – лидеров командного зачета на чемпионатах России среди студентов 2015–2019 гг. среди женщин и мужчин (левая и правая рука)

Динамика количества призовых мест в 2019 году по сравнению с 2015 годом составила в сборной НИУ БелГУ – плюс 33%, СКГМИ – не выступал в 2019 году, однако если взять результат за 2018 год, отмечено, что динамика составляет плюс 36%; НИУ «БелГУ» в 2018 году показал прирост призовых мест по сравнению с 2015 годом на 10%. Наибольшую отрицательную динамику показала команда СОГПИ, минус 20%, т.е. 23 призовых мест в 2016 году по сравнению с 19 в 2017 году (рис.1).

Таблица 2 Распределение медалей на чемпионатах России среди студенток (левая и правая рука)

№	Вуз, субъект РФ	2015			2016			2017			2018			2019			Всего
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	НИУ БелГУ, Белгородская обл.	1	3	4	1	1	1	2	2	1	2	4	0	3	4	11	40
2	СКГМИ, РСО Алания	3	3	1	5	5	0	5	2	3	7	0	3	0	0	0	37
3	ЧГУ, Чувашская республика	4	0	1	2	2	1	1	2	4	0	0	0	4	1	1	23
4	СОГПИ, РСО Алания	0	0	0	4	3	4	4	5	1	0	0	0	0	0	0	21
5	ОГУ им. Тургенева, Орловская обл.	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	3	1	1	0	8
6	СГАУ, Саратовская обл.	0	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7

В табл. 2 представлены результаты выступлений на чемпионатах России среди студенток. Возглавляют список команд по количеству призовых мест среди женщин спортсменки сборной НИУ «БелГУ». Казанский федеральный университет (республика Татарстан) не входит в топ–шесть команд по количеству призовых мест у девушек.

Отмечено, что в период с 2016 по 2018 год, женская сборная Белгородского государственного университета значительно уступала своим конкуренткам из СКГМИ, однако благодаря достижениям 2019 года, смогла вырваться на первую строчку (табл. 2, рис.2).

Динамика количества призовых мест в 2019 году: в женской сборной НИУ «БелГУ» – плюс 125%. В сравнении с результатом 2015 года, команда СКГМИ – в период 2015–2018 показала отсутствие положительной динамики результатов, не смотря на это, три года удерживала высокую планку, занимая лидирующую позицию. Сборная команда ЧГУ в течение двух лет демонстрировала стабильное развитие на уровне 150% динамики результатов. Наилучшую положительную динамику результатов показала команда Чувашского государственного университета (соответственно 2 и 6 призовых мест) и женская сборная НИУ «БелГУ» в 2019 году по сравнению с 2015 годом – 8 и 18 медалей соответственно (рис.2). Команда СКГМИ занимала и удерживала лидирующую позицию в течение трех лет.

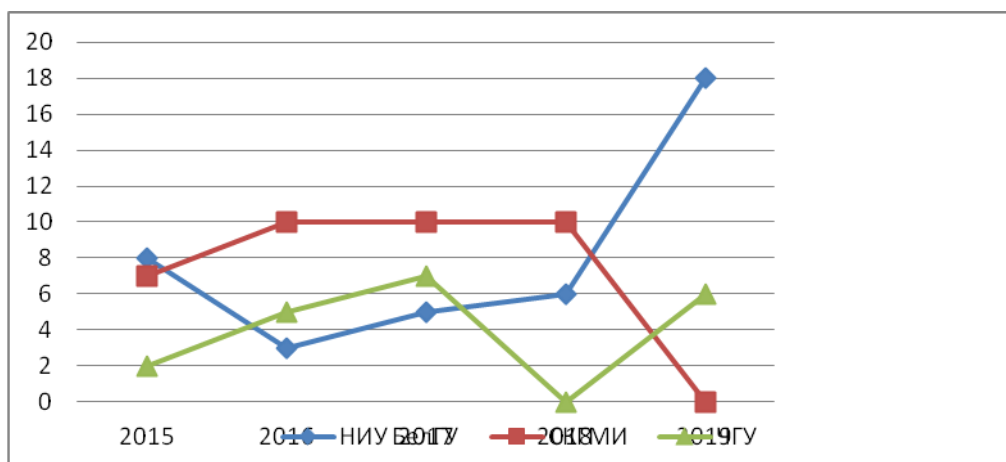


Рисунок 2 – Динамика количества медалей тройки команд – лидеров командного зачета на чемпионатах России среди студенток 2015–2019 гг. (левая и правая рука)

В табл. 3 представлены результаты выступлений на чемпионатах России 2015–2019 годов среди студентов – юношей. Возглавляют список команд по количеству призовых мест НИУ «БелГУ», СКГМИ и СОГПИ. Четвертое – шестые места у сборных команд ОГУ им. Тургенева, КФУ Татарстан и ЧГУ.

Отмечено, что в 2017 году сборная НИУ БелГУ уступила первое место по количеству медалей команде СКГМИ (рис.3). В течение пяти лет команда СОГПИ не смогла составить достойной конкуренции двум ведущим вузам. Сборная команда СКГМИ в течение трех лет значительно опережала команду Белгородского государственного национального исследовательского

университета по количеству первых мест, однако проигрывала по общему количеству призовых мест.

Таблица 3 – Распределение медалей на чемпионатах России среди студентов–юношей (левая и правая рука)

№	Вуз, субъект РФ	2015			2016			2017			2018			2019			Всего
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	НИУ БелГУ, Белгородская обл.	6	9	7	2	4	12	5	7	8	12	6	9	12	7	8	114
2	СКГМИ, РСО Алания	9	2	1	8	6	2	11	5	5	2	8	10	0	0	0	69
3	СОГПИ, РСО Алания	0	0	0	9	3	0	2	4	3	0	0	0	0	0	0	21
4	ОГУ им. Тургенева, Орловская область	0	0	0	0	0	0	1	1	4	0	2	0	2	3	2	15
5	КФУ, Татарстан	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	7
6	ЧГУ, Чувашская республика	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	5

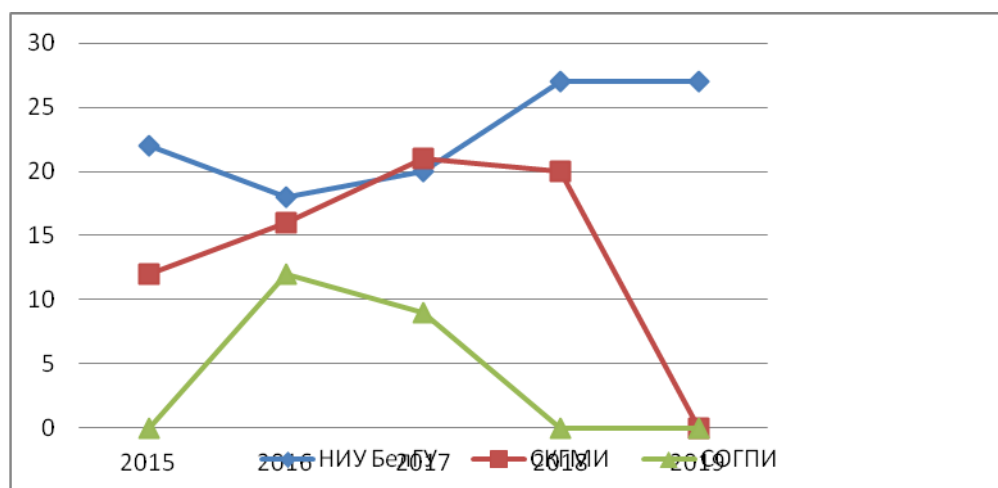


Рисунок 3 – Чемпионаты России среди студентов–юношей в 2015–2019 гг. (левая и правая рука)

Наилучшую динамику результатов показала команда СКГМИ в 2017 году по сравнению с 2015 годом, соответственно 12 и 21 медаль.

Заключение. Сборная команда Белгородского государственного национального исследовательского университета по армрестлингу является лидером на чемпионатах России среди студентов среди юношей и девушек в 2015–2019 годы по общему количеству призовых мест. На 48 медалей отстает

сборная команда Северо–Кавказского горно–металлургического института (отставание на 31%), на третьем месте – Северо–Осетинский государственный педагогический университет.

Список литературы:

1. Никулин, И.Н. Основные тенденции результативности выступления ведущих сборных команд на чемпионатах и Первенствах мира по армрестлингу в 2013–2017 годы [Текст] / И.Н. Никулин, Г.В. Лобанов, Д.А. Останков, М.Д. Васильев // Научный журнал «Дискурс». – 2018. – 8 (22). – С. 68–74.
2. Никулин, И.Н. К вопросу об эффективности выступления сборных команд России по армрестлингу на чемпионатах мира в 2014–2018 годы / И.Н. Никулин, В.А. Максименко, А.В. Посохов, Д.Н. Толмачев // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально–экономических условиях : материалы XI Всероссийской научно–практической конференции / Липецк, 29–30 ноября, 2018 г. – Липецк: ЛГПУ имени П. П. Семенова–Тян–Шанского, 2018. – С.79–84.

УДК 796.015.59

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОДЕ И НА СУШЕ

А.А. Померанцев

кандидат педагогических наук, доцент

П.И. Яковлева

студент

В.В. Ильиных

старший преподаватель

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова –

Тян–Шанского

Липецк, Россия

Аннотация. В исследовании приняли участие 3 испытуемых, которые выполняли 12 упражнений в воде и на суше. Темп и продолжительность выполнения в обеих средах были идентичными. Определялась нагрузочность каждого упражнения по измерению частоты сердечных сокращений. Исследование показало, что водная среда может оказывать как «облегчающий», так и «отягощающий» эффект, в зависимости от биомеханики упражнения и действующих сил.

Ключевые слова. Нагрузочность, водная среда, биомеханика упражнений, частота сердечных сокращений, гидродинамика.

Актуальность. В современном спорте высших достижений продолжается поиск новых путей совершенствования подготовки спортсменов, в том числе поиск новых средств и методов подготовки. Благодаря тому, что в водную среду можно перенести имитацию практически любого двигательного действия, такой подход можно рассматривать как универсальный метод тренировки в различных видах спорта. Однако для его применения необходимо четко понимать, как различная среда влияет на нагрузочность при выполнении одних и тех же упражнений [1–3].

Цель исследования: сравнение нагрузочности различных упражнений в воде и на суше.

Методы исследования: изучение научно–методической литературы по проблеме исследования, педагогический эксперимент, математико–статистическая обработка результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы провели исследования, суть которого заключалась в выполнении различных упражнений с равным темпом и длительностью выполнения, но в разных условиях среды: в воде и на суше. В исследовании принимали участие три испытуемых одного возраста (24 года): МС по плаванию, КМС по плаванию и нетренированный человек, но относящийся к основной медицинской группе.

Таблица 1 – Классификация упражнений по степени влияния на них различных сил

№ №	Упражнения	Темп л/мин	Динамические факторы нагрузки (силы)					Тип движения
			гидродинамическая подъемная сила	гидродинамическая сила лобового сопротивления	сила тяжести	выталкивающая сила	сила упругой амортизации	
1.	Удары ногой вперед	60	0	++	+	–	0	Ударные
2.	Удары руками (боксирующие) перед грудью	130	0	++	+	0	0	Ударные
3.	Пресс (уголок)	78	0	0	+	–	0	Статические
4.	Выпрыгивания на месте	70	0	+	++	–	0	Взрывные
5.	Ходьба приставным шагом вперед	70	0	++	+	0	0	Локомоция
6.	Бег на месте	170	0	++	+	--	0	Локомоция
7.	Отведение прямой ноги в сторону	60	0	++	+	–	0	Баллистич.
8.	Круговые движения руками	78	0	++	+	–	0	Баллистич. инерционное
9.	Имитация лыжного отталкивания с упругими амортизаторами	70	0	+	0	0	++	Силовые с возрастание м нагрузки
10.	Имитация плавания без рук	140	+	+	+	—	0	Циклическое
11.	Скаллинг	80	++	+	+	–	0	Циклическое

Примечание: «+» – силы, создающие нагрузку; «–» – силы, облегчающие выполнение упражнения; «0» – силы нейтрального действия

Перед началом исследования у каждого из участников измерялась ЧСС в состоянии покоя. Затем на протяжении 20 минут проводилась стандартная разминка, и выполнялись упражнения, представленные в таблице 1.

Каждое упражнение выполнялось повторно три раза по одной минуте – это представляло собой одну серию. Отдых между упражнениями составлял 15 секунд. Отдых между сериями 1,5 мин. Перед началом каждой серии измерялась ЧСС испытуемого. Упражнения выполнялись под удары метронома.

Для наглядного анализа полученных данных по результатам эксперимента мы построили таблицу со средними показателями ЧСС трех участников эксперимента. Как видно из таблицы 2, водная среда не однозначно влияет на нагрузку. «Облегчающий» или «отягощающий» эффект определяется характером упражнений и совокупностью действующих сил. Так, например, при выполнении статических упражнений водная среда выступает в роли помощника для спортсменов: вода уменьшает вес за счет выталкивающей силы, весовая нагрузка на мышцы, сухожилия и связки уменьшается.

Таблица 2 – Средние значения ЧСС при выполнении упражнений в воде и на суше

Упражнение	Вода X ± m	Суша X ± m
1.Удары ногой вперед	115,33±0,79	98,67±0,47
2.Удары руками (боксирующие) перед грудью	111,33±1,26	96,00 ±0,79
3.Пресс (уголок)	82,67±0,94	100,00±3,30
4.Выпрыгивания на месте	102,00±0,79	120,67±4,09
5.Ходьба приставным шагом вперед	121,33±0,94	101,67±1,18
6.Бег на месте	108,67±0,71	110,67±1,73
7.Отведение прямой ноги в сторону	118,00±0,31	103,67±0,39
8.Круговые движения руками	114,00±0,79	88,00±1,89
9.Имитация лыжного отталкивания с упругими амортизаторами	122,67±0,94	99,33±2,36
10.Имитация плавания без рук	113,33±0,79	84,67±1,42
11.Скаллинг	108±1,57	81,33±1,57

Все же, большинство упражнений в воде для испытуемых было выполнять тяжелее. Это отражает особенность водной среды. За счет большей плотности и вязкости воды приходилось преодолевать дополнительное сопротивление, для чего требовалось больше усилий, чем на суше.

Заключение. Выполнение имитационных упражнений в воде является эффективным методом подготовки. Водная среда в большинстве случаев создает дополнительную нагрузку, вместе с тем, позволяет снизить вероятность спортивного травматизма.

Список литературы:

1. Бакшеев, М.Д. Основы управления подготовкой пловцов: учеб. пособие / М.Д. Бакшеев; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта.– Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – 64 с.

2. Булгакова, Н.Ж. Аква–аэробика: Метод, разработ. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Н.Ж. Булгакова, И.А.Васильева. – М: РИО РГАФК, 1996. – 32 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 357 с.

УДК 796.071.3

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ВФСК ГТО В СИСТЕМЕ ИСПРАВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

***Ю.М. Постнов**
ассистент*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье проанализирована роль и значимость внедрения мероприятий ВФСК ГТО в систему исправительных учреждений (ИУ). Обозначена воспитательная функция физической культуры в процессе ресоциализации осужденных. Выявлены проблемы связанные с низкой эффективностью организации физкультурно-спортивной работы с осужденными.

Ключевые слова. ВФСК ГТО, тестовые мероприятия, осужденные, исправительное учреждение, физкультурно-спортивная деятельность, студенты

Актуальность. Глобальные изменения на уровне функционирования учреждений исполнения наказания в Российской Федерации (РФ) обуславливают пересмотр содержания воспитательно-исправительной работы пенитенциарных учреждений. Согласно Концепции реформирования УИС РФ, принятия международного опыта в области исполнения наказания смягчается режим содержания осужденных; отношения между администрацией и спец. контингентом выстраиваются на принципах гуманизации, открытости, включения социальных институтов в воспитательное пространство исправительных учреждений; создаются условия для профессионального самоопределения и поиска новых точек самореализации осужденных в жизнедеятельности на свободе [6 - 9]. Физическая культура, в ее разнообразных формах организации, содержания средств и методов, обладает комплексным воздействием на личность осужденного. Физическое воспитание рассматривается как значимая составляющая целостного процесса ресоциализации осужденных, возвращения в общество граждан адаптированных к современным условиям проживания в социуме, имеющих ценностное отношение ко всем аспектам жизнедеятельности. В связи, с чем осужденные, даже в периоде пребывания в исправительном учреждении, должны иметь возможность активно участвовать во Всероссийских, региональных проектах по приобщению населения РФ к здоровому образу жизни, к активным занятиям физической культурой и спортом [1 - 4].

Цель исследования: проанализировать опыт внедрения мероприятий ВФСК ГТО в физкультурно-спортивную деятельность осужденных, как компонента воспитательной работы.

Результаты исследования и их обсуждения. На сегодняшний день в обществе сформировалось понимание необходимости сохранения и укрепления здоровья Нации как приоритета, обеспечивающего поступательное развитие страны. Практическое внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО) должно обеспечить решение вопросов по поиску наиболее эффективных форм и методов организации физкультурно-спортивной работы, созданию условий для обеспечения равных прав граждан для занятий физической культурой и спортом, приобщения их к здоровому образу жизни. Особенно актуальна данная проблема в системе воспитательной работы исправительных учреждений. В соответствии со ст. 2 ФЗ-329 «О физической культуре и спорте» принципом развития физической культуры и спорта в России является обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимому условию развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств индивида, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения. Действующее Российское законодательство содержит прямое требование доступа осужденных к занятиям физкультурой и спортом, как условия профилактики заболеваний и охраны здоровья. Это подтверждает и п. 11 ПВР ИУ, в соответствии с которым осужденные вправе участвовать в культурно-массовых и спортивных мероприятиях в определенное расписанием дня время. Участие осужденных в тестовых мероприятиях ВФСК ГТО - это одна из привлекательных форм, способствующая вовлечению их в систематические занятия физической культурой и спортом, приобщению к здоровому образу жизни. Физкультурно-спортивная деятельность, участие в мероприятиях ВФСК ГТО являются одним из факторов усиления воспитательного воздействия на осужденных, успешности социально-педагогической адаптации, сохранения ценностных ориентаций жизнедеятельности в условиях свободы.

По данным официального сайта ФСИН РФ, сдача нормативов ГТО активно практикуется во многих исправительных учреждениях и осужденные, особенно несовершеннолетние, с удовольствием принимают участие в данных мероприятиях. Согласно официальным данным, в прошлом году в исправительных учреждениях проведено более 369 тыс. спортивных и культурно-массовых мероприятий, в которых приняли участие 136 тыс. осужденных. Все это положительно отразилось на обстановке и морально-психологическом климате в учреждениях, позволило осужденным вести здоровый образ жизни и развиваться" [<https://www.interfax.ru/russia/650422>]. Наиболее активно нормы ГТО сдают несовершеннолетние осужденные, отбывающие наказание в воспитательных колониях. По данным ФСИН, в 2018 году в воспитательных колониях на золотой значок ГТО сдали 77 человек, серебряный значок — 101 человек, бронзовый значок — 105 человек. Но это

вполне объяснимо: физическая культура является обязательной учебной дисциплиной в рамках общего образования, реализуемого для данного контингента осужденных.

Планируемые поправки в Уголовно-исполнительный кодекс РФ могут закрепить занятия спортом и сдачу нормативов ГТО как дополнительные показатели исправления осужденного", - говорится в сообщении пресс-бюро, поступившем в "Интерфакс" [<https://www.interfax.ru/russia/650422>].

Успешное внедрение и функционирование комплекса ГТО во многом зависит от эффективного взаимодействия всех заинтересованных субъектов этого процесса. Данное взаимодействие позволяет в ходе практического внедрения комплекса ГТО решать вопросы по поиску наиболее эффективных форм и методов работы на разных уровнях власти - федеральном, региональном, местном, межведомственного взаимодействия. Максимальное использование потенциала общественных организаций и движений будет способствовать созданию условий для равного обеспечения прав граждан при подготовке к выполнению нормативов на предприятиях различных отраслей экономики и форм собственности.

По данным Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН), на сегодняшний день прорабатывается идея чиновников Югры, позволяющая учитывать спортивные достижения осужденных, в том числе и по выполнению требований норм ГТО, как признак их успешного перевоспитания. В сообщении пресс-бюро ФСИН, говорится о поступившем запросе чиновников ФСИН ЮГРЫ на необходимость внесения поправки в Уголовно-исполнительный кодекс РФ, с целью закрепления показателей включенности осужденных в физкультурно-спортивную деятельность, участия в сдаче нормативов ГТО как дополнительных критериев исправления осужденного. Специалисты ФСИН, отмечают, что определенные достижения "могут стать одним из критериев, по которым можно поощрить осужденного, наряду с такими условиями, как хорошее поведение, добросовестное отношение к труду и другими".

О значимости создания условий для участия осужденных в мероприятиях ВФСК ГТО говорит и член Совета Федерации по регламенту и организации парламентской деятельности, посол ГТО Эдуард Исаков. Он отмечает: «Сегодня есть понимание, что спортивно-массовая работа, физическое воспитание являются важными для всех групп населения, но в исправительных учреждениях данное направление, безусловно, наиболее значимо – прежде всего, как воспитательная мера». В одном из пунктов «майских указов» президента России Владимир Путин также говорит о необходимости создания условий для всех групп и категорий населения для активных занятий физической культурой и спортом. Нормативы ГТО, по мнению президента, «это одна из форм, способствующая развитию данного направления, плюс – эффективная профилактика здоровья» [6, 9].

На сегодняшний день и гражданское сообщество (социальные институты, общественные организации и др.), и, в то же время, руководство ФСИН,

персонал исправительных учреждений, делают ставку на развитие различных форм физкультурно-спортивной деятельности. В современных условиях содержания осужденных в исправительных учреждениях, отвечающих требованиями и нормам международного права, наше государство отказалось и от использования принудительного труда лиц, осужденных к лишению свободы. Трудовое воспитание, как обязательный компонент перевоспитания осужденных в современных социально-экономических условиях утрачивает свои воспитательные возможности, даже при том, что, несмотря на то, что труд осужденных низкооплачиваем, в ИУ возникла конкуренция и очередь за право на рабочее место. Люди страдают от безделья и невозможности достаточно плодотворно организовать свое время и жизнь в условиях ограничения свобод. Воспитательная работа на основе расширения форм организации физкультурно-спортивной деятельности осужденных является одной из действенных форм их ресоциализации, обуславливающей возможность приобщения осужденных к здоровому образу жизни, к подготовке к освобождению и возвращению в общество полноценных граждан, которые не будут совершать преступления, а будут работать на благо людей и общества, создавать семьи, растить детей. В связи с чем, участие осужденных в мероприятиях ВФСК ГТО, должно стать неотъемлемой частью воспитательной работы и, в дальнейшем, учитываться при дальнейшем пребывании в исправительном учреждении, определяя какие – либо стимулы, льготы, возможность условно-досрочного освобождения [2, 3].

Отмечая несомненную эффективность расширенного применения различных форм организации физкультурно-спортивной деятельности осужденных, как показывает опыт организации совместной физкультурно-спортивной деятельности в исправительных учреждениях Ульяновской области, реализуемой с 2015 года студентами и преподавателями факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «УЛГПУ им. И.Н.Ульянова» с осужденными лицами молодого и среднего возраста, эффективная реализация данного направления воспитательной работы обусловлена рядом трудностей организационного и методического характера, слабой спортивной инфраструктурой ИУ.

В мае 2015 года впервые осужденные ИК-2 ФСИН Ульяновской области приняли участие в тестировании в рамках внедрения ВФСК ГТО, матчевых встречах по волейболу, футболу. Уже с января 2016 в системе исправительных учреждений (ИУ) ФСИН по Ульяновской области реализуется проект «Социально-педагогическая адаптация средствами физической культуры и спорта лиц молодого возраста, попавших в сложную жизненную ситуацию (осужденных)». Проект предусматривает физкультурно-спортивные мероприятия, которые осуществляются ежемесячно в исправительных учреждениях Ульяновской области по согласованному графику, включают, в том числе и тестовую сдачу осужденными норм ГТО. С целью популяризации ВФСК ГТО студентами проводятся лекции с презентацией по истории создания комплекса, о ее роли в формировании профессионально-прикладных умений,

физическом совершенствовании. Осуществляется методическое сопровождение: подготовка судей, физкультурно-спортивных площадок для приема тестовых упражнений, непосредственно проведение самих тестирующих процедур по наиболее доступным упражнениям.

За период с мая 2015 по июнь 2019 в тестовых мероприятиях приняло участие 275 осужденных в возрасте от 21 до 49 лет (было охвачено 7 исправительных учреждений различного типа содержания, материально-технической базой для занятий физической культурой и спортом). Исходя из состояния спортивной инфраструктуры ИУ были определены следующие тестовые упражнения ВФСК ГТО: прыжок в длину с места, рывок гири, подтягивание на высокой перекладине, бег 100 м, гибкость. Наибольший процент выполнения требований норм ВФСК ГТО выявлен в силовых упражнениях: 64,7% осужденных выполнили упражнение «Рывок гири» на «Серебряный» и «Золотой» знак ГТО; упражнение «Подтягивание в висе на высокой перекладине», соответственно, 76,5%. В тесте «Бег на 100 м» всего лишь 9,7% осужденных уложились в нормативы «Серебряный», «Бронзовый» знак ГТО. Подобная тенденция выявлена и в оценке скоростно-силовых качеств, гибкости. На наш взгляд, низкие показатели физической подготовленности осужденных связаны с рядом факторов организационного и методического уровня.

В настоящее время воспитательная работа в системе исправительных учреждений УФСИН по Ульяновской области осуществляется специалистами в большем числе не имеющими высшего педагогического образования. Всего лишь у 4,5% сотрудников, занимающихся воспитательной работой, профильное высшее образование (юридическое, вузы системы ФСИН); у 17,2% мужчин, 24,3% женщин (преимущественно психологи, социологи; единично начальники отрядов, представители администрации) - высшее педагогическое образование. 75,4% мужчин и, соответственно, 51,4% женщин имеют не профильное высшее профессиональное образование. Всего лишь в двух исправительных учреждениях из семи должность заместителей начальника ИУ по воспитательной работе занимают специалисты с высшим педагогическим образованием. В связи с этим при подготовке, организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий в отряде, между отрядами, комплексных мероприятий у специалистов возникают сложности методического характера, обусловленные недостаточностью организационно-инструктивных умений и навыков (слабое понимание организационных основ проведения соревнований по видам спорта, правил судейства и др.), специальных знаний основ оздоровительной тренировки, формирования здорового образа жизни; и пр. В процессе физкультурных занятий сотрудниками практически не учитываются половозрастные и индивидуальные различия осужденных, их интересы и предпочтения к видам спорта, что существенно ограничивает содержание применяемых форм, средств и методов [1, 5]. В отдельных исправительных учреждениях к организации физкультурно-спортивной работы (кружковая работа, проведение утренней зарядки,

судейство соревнований и др.) привлекаются осужденные, имеющие спортивную квалификацию по избранному виду спорта или профильное педагогическое (среднее, высшее). Из числа данной группы осужденных формируется спортивный актив, работой которого должен руководить сотрудник с выраженными физкультурно-педагогическими умениями.

В ходе исследования выявлено, что сотрудники (81,5% опрошенных), непосредственно занимающиеся воспитательной работой, при организации различных форм физкультурно-спортивной деятельности осужденных испытывают потребность в специальной методической литературе (программах, пособиях, рекомендациях). Основные положения Федеральных законов только указывают на необходимость реализации данного направления воспитательной работы с осужденными, регламентируют доступ к физкультурно-спортивным занятиям. Методические письма, рекомендации УФСИН по РФ по организации кружковой работы и пр.; планы воспитательной работы ИУ не в полной мере раскрывают особенности методического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности осужденных, реализации мероприятий ВФСК ГТО, подходы к формированию основ здорового образа жизни, физической культуры личности осужденных.

В ходе изучения спортивной инфраструктуры ИУ Ульяновской области выявлено, что только одно из них имеет полноценные условия для занятий физической культурой и спортом – стадион, стандартный школьный спортивный зал, тренажерный зал (бывшая колония для несовершеннолетних). В другом учреждении есть ФОК с тренажерным залом и волейбольной площадкой, нестандартное футбольное поле. Оставшиеся учреждения ограничиваются спортивными уголками, нестандартными спортивными площадками.

Заключение. Таким образом, участие осужденных в мероприятиях ВФСК ГТО необходимо рассматривать, как одно из средств, обладающих значительным воспитательным потенциалом на основе применения стимулов и льгот как в условиях пребывания в ИУ, так и создания благоприятных условий для возможности условно-досрочного освобождения. Но при этом необходимо во всех исправительных учреждениях создать спортивную инфраструктуру, отвечающую требованиям к организации и проведению различных видов физкультурно-спортивной деятельности, в том числе мероприятий ВФСК ГТО.

Список литературы

1. Костюнина, Л.И. Педагогические условия организации физкультурно-спортивной деятельности для лиц отбывающих наказание в системе пенитенциарных заведений / Л.И. Костюнина, Ю.М. Постнов. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Том 11, №3 – С 92-100 (Режим доступа к журн. : <http://www.kamgfk.chelny.net/journal>).
2. Костюнина, Л.И. Сетевое взаимодействие на основе социально ориентированной физкультурно-спортивной деятельности как инновационная форма ресоциализации осужденных / Л.И. Костюнина, А.Н. Илькин, Ю.М. Постнов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 101-103.

3. Постнов, Ю.М. Ресоциализация осужденных на основе взаимодействия исправительного учреждения и педагогического вуза / Ю.М. Постнов, Л.И. Костюнина, Е.А. Колбенева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12 (№ 4). – С. 90-101
4. Постнов, Ю.М. Роль и значимость физической культуры в жизнедеятельности осужденных / Ю.М. Постнов, Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 12 (№ 4). – С. 90-101
5. Постнов, Ю.М. Формирование физкультурно-педагогической компетентности специалистов исправительных учреждений / Ю.М. Постнов, Л.И. Костюнина // Поволжский педагогический поиск. – 2018. – №4 (22) – С.118-126.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101- : [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://www.zakonprost.ru/content/base/part/631436>
7. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации от 08.01.1997 N 1-ФЗ (ред. от 28.11.2015) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016) : [Электронный ресурс] / Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_1_2940/
8. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации от 08.01.1997 N 1-ФЗ (ред. от 28.11.2015) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016) : [Электронный ресурс] / Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_1_2940/
9. Указ Президента Российской Федерации от 13.10.2004 № 1314 «Вопросы Федеральной службы исполнения наказаний».

УДК 796.43

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ В 2016–2018 гг.

А.И. Пьянзин

доктор педагогических наук, профессор

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева

Чебоксары, Россия

М.Я. Бутов

кандидат экономических наук

Фонд развития инноваций и модернизации в медицине и спорте «Гераклион»

Москва, Россия

Н.Н. Пьянзина

кандидат педагогических наук, доцент

Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

Р.В. Сулагаев

студент

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева

Чебоксары, Россия

Аннотация. В статье сделана попытка оценить уровень достижений легкоатлетов Ульяновской области в 2016–2018 гг. на основе анализа Всероссийской базы данных «Рейтинги легкоатлетов». Анализ позволил оценить текущее состояние легкой атлетики в области, перспективы ее развития в отдельных легкоатлетических дисциплинах, что, в свою очередь, поможет обеспечить стратегическое планирование развития легкой атлетики в регионе.

Ключевые слова. Легкая атлетика, рейтинг, регион, Ульяновская область, достижения, анализ.

Актуальность. Легкая атлетика является одним из наиболее привлекательных и популярных видов спорта, поскольку предоставляет возможность спортсменам реализовать свой индивидуальный потенциал в разнообразных видах спортивных упражнений. Легкая атлетика в Ульяновской области имеет богатые традиции, о чем говорят многолетняя история ее распространения и развития в советский период, а также громкие олимпийские и международные достижения легкоатлетов Ульяновской области второй половины прошлого века и в наши дни.

Нельзя сказать, что в регионе уровень развития достижений в легкоатлетических дисциплинах одинаково высок. На сегодняшний день собран объемный фактический материал, однако его анализ с оценкой состояния и выявлением динамики развития легкой атлетики в Ульяновской области и достижений легкоатлетов этого региона на Всероссийском уровне проводится недостаточно глубоко. В связи с этим, проблема исследования состоит в том, чтобы оценить уровень достижений легкоатлетов Ульяновской области. Объект исследования – развитие легкоатлетического спорта в Ульяновской области. Предмет исследования – уровень спортивных достижений легкоатлетов Ульяновской области в 2016–2018 гг.

Цель исследования – оценить уровень достижений легкоатлетов Ульяновской области на современном этапе развития легкой атлетики в регионе.

Организация и методика исследования. Исходные данные для количественного анализа были взяты из электронной базы данных «Рейтинги легкоатлетов» [4]. Анализу подверглись данные за период с 2016 по 2018 гг.

Из списка легкоатлетов, включенных в рейтинг, были выделены спортсмены, представляющие Ульяновскую область. Учитывались: год, дисциплина, фамилия спортсмена, место в рейтинге, тренер(ы), организация(и).

На основе этих данных определялись показатели спортсменов: количество легкоатлетов в рейтинге ВФЛА по дисциплине за год (количественный показатель); среднее место легкоатлетов в рейтинге ВФЛА по дисциплине за год (качественный показатель – отношение суммы рейтинговых позиций легкоатлетов к их количеству в рейтинге); среднее место в расчете на одного спортсмена (интегральный показатель – отношение среднего места легкоатлетов в рейтинге ВФЛА к их количеству в рейтинге).

Анализ проводился по следующим дисциплинам легкой атлетики: беговые (100, 100/110 с/б, 200, 400, 400 с/б, 800, 1500, 3000 с/п, 10000, марафон); прыжковые (высота, шест, длина, тройной); метательные (диск, молот, копье, ядро); ходьба (20 км женщины и 50 км мужчины); многоборья (7– и 10–борье).

Количественный показатель представлен на рисунке 1. Количество легкоатлетов в рейтинге рассчитывалось в среднем на одну дисциплину каждой группы. Динамика присутствия легкоатлетов Ульяновской области в рейтинге ВФЛА за 2016–2018 гг. является, в целом, позитивной, за исключением

разнонаправленной динамики в женских группах беговых и метательных дисциплин.

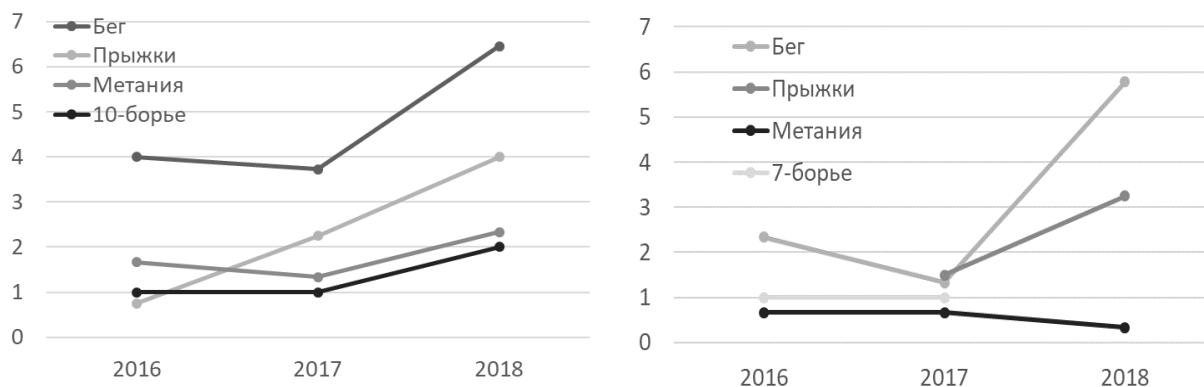


Рисунок 1 – Количество легкоатлетов Ульяновской области в рейтинге ВФЛА по группам дисциплин в расчете на одну дисциплину (мужчины слева, женщины справа), чел.

У мужчин в беговых дисциплинах при общем существенном превосходстве над остальными группами наблюдается позитивная динамика в 2018 году (6,45 человек на одну дисциплину) по сравнению с 2016 (4,0 чел.) и 2017 гг. (3,73 чел.). Устойчивая позитивная динамика наблюдается в группе прыжковых дисциплин (от 0,75 человек в 2016 году до 4,00 человек в 2018 году на одну дисциплину). В метаниях и 10–борье значения этого показателя более скромные. У женщин позитивная динамика отмечена только в группе беговых дисциплин за период 2017–2018 гг. (от 1,33 человек в 2017 году до 5,78 человек в 2018 году на одну дисциплину).

Наибольшее представительство спортсменов отмечается в беговых дисциплинах, к 2018 году абсолютное число спортсменов у мужчин и женщин составило 71 и 52 человек соответственно. Относительно малочисленными являются метания и многоборья (менее 10 человек в 2018 г.).

У мужчин в беговых видах в 2018 году наиболее многочисленными являются бег на 200 и 400 м (24 и 18 человек), в остальных беговых видах их число колеблется от 1 до 10 человек. В прыжковых дисциплинах лидируют прыжки в длину (9 человек), тройной прыжок, прыжок в высоту и с шестом явно отстают по этому показателю. Многоборья и все метательные дисциплины существенно отстают по этому показателю от беговых и прыжковых дисциплин (число спортсменов в рейтинге не превышает 3 человек при полном отсутствии метателей молота).

У женщин в 2018 году наибольшее представительство наблюдается в беге на 200 и 400 м (19 и 12 человек), заметно меньшее число (не более 8) в остальных беговых дисциплинах. В прыжках лидируют прыжки в длину (7 чел.) при существенном отставании количества прыгунов тройным, в высоту и с шестом (до 3 чел.). В женских метаниях число в рейтинге ВФЛА представительниц Ульяновской области не превышает 1 человека при полном

отсутствии метательниц молота. И совсем отсутствуют в рейтинге ВФЛА представители спортивной ходьбы, как у мужчин, так и у женщин.

Из имеющихся данных, удалось определить среднее место в мужском и женском рейтинге ВФЛА по группам дисциплин с 2016 по 2018 г. (рис. 2). Этот показатель является качественным, поскольку отражает средний уровень рейтинговых позиций представителей той или иной дисциплины.

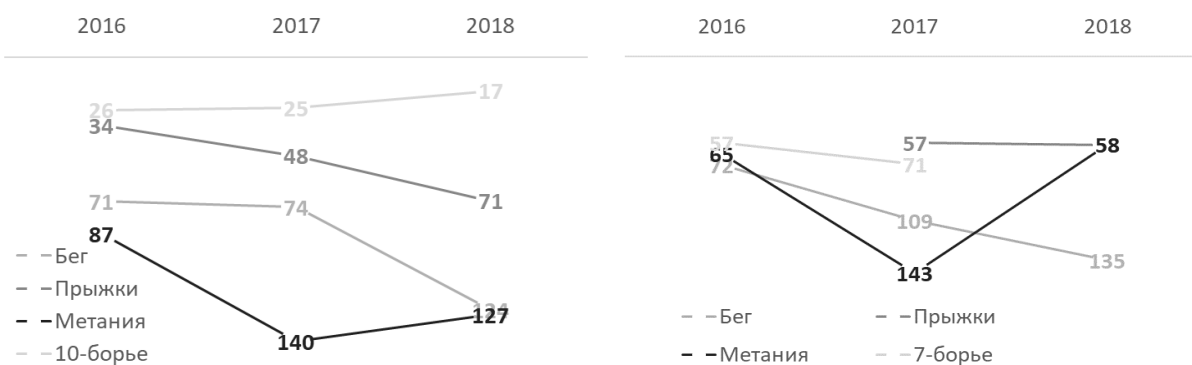


Рисунок 2 – Среднее место легкоатлетов Ульяновской области в рейтинге ВФЛА по группам дисциплин (мужчины слева, женщины справа)

Почти во всех дисциплинах (за исключением метаний и мужского многоборья) среднее место в рейтинге на протяжении данного периода имеет тенденцию к снижению. Однако нисходящую динамику этого показателя нельзя рассматривать, как негативный факт и в отрыве от количественных изменений, поскольку попадание новых спортсменов в рейтинг происходит с нижних позиций с их последующим продвижением на более высокие позиции по мере роста индивидуальных достижений. Поэтому увеличение количества спортсменов в рейтинге (количественный показатель), как правило, приводит к снижению среднего показателя рейтинга (качественного показателя).

Интегральный показатель отражает в совокупности уровень проявления первых двух показателей. Его определение производилось путем деления качественного показателя на количественный. За последние три года он имеет разнонаправленную динамику (рис. 3).

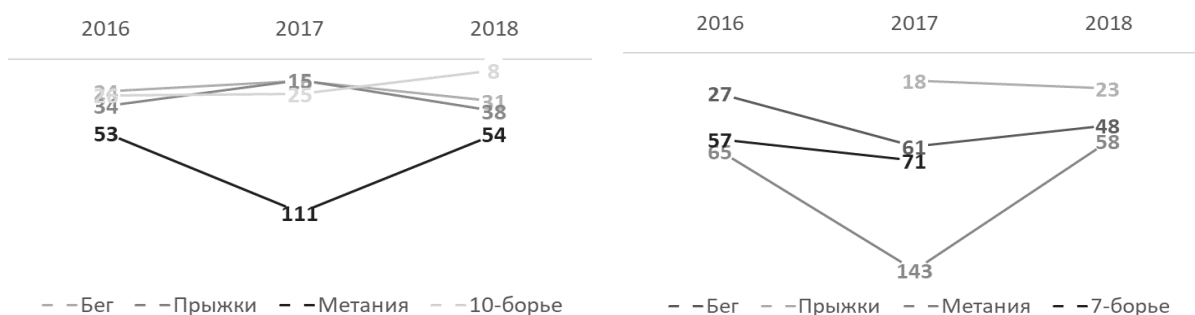


Рисунок 3 – Среднее место в рейтинге ВФЛА в расчете на одного спортсмена по группам дисциплин (мужчины слева, женщины справа)

Можно отметить его позитивную динамику только в наиболее малочисленных дисциплинах (метания и мужское многоборье). Относительно стабильными остаются беговые и прыжковые дисциплины.

Наиболее рейтинговыми из беговых дисциплин оказались: у мужчин – 100, 200 и 400 м, у женщин – 100 и 200 м. Наиболее рейтинговыми из прыжковых дисциплин являются прыжок в высоту и мужской прыжок с шестом. В метаниях нельзя выделить ни одного из этих видов.

Заключение. Если провести подобный анализ по другим регионам [1, 2, 3], то появляется возможность:

- оценки текущей ситуации о состоянии легкой атлетики в стране («сильные», «слабые» виды по регионам);
- оценки перспектив в различных дисциплинах по регионам (количественные и качественные изменения в динамике по годам);
- стратегического планирования развития легкой атлетики в национальном масштабе.

Список литературы:

1. Зотова, Ф. Р. Спортивные достижения легкоатлетов Республики Татарстан в 2014–2018 гг. / Ф.Р. Зотова, А.И. Пьянзин, М.Я. Бутов, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы и современные тенденции развития легкой атлетики в России и в мире: материалы Всероссийской научно–практической конференции с международным участием, посвященная памяти профессора Г.В. Цыганова (24 мая 2019 года). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 242–246.
2. Пьянзин, А.И. Спортивные достижения легкоатлетов Чувашской Республики в 2016–2018 гг. / А.И. Пьянзин, М.Я. Бутов, А.С. Баринов, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VIII Международной научно–практической конференции. – Чебоксары : Чуваш. Гос. Пед. ун–т им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 198–202.
3. Пьянзин, А.И. Спортивные достижения легкоатлетов Республики Саха (Якутия) в 2016–2018 гг. / А.И. Пьянзин, М.Я. Бутов, Н.Н. Пьянзина // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы III всероссийской научной конференции, посвященной 70–летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2019. – С. 157–161.
4. Рейтинги легкоатлетов [Электронный ресурс] <http://sport.rusathletics.com/Result/Ratings>

КОНТРОЛЬ ПИТАНИЯ И ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК В БЕГЕ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (3000м, СТИПЛЬ–ЧЕЗ)

Е.О. Рыбакова

кандидат педагогических наук, доцент

В.В. Созинов

старший преподаватель

Чайковский государственный институт физической культуры

Чайковский, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты изучения системы питания и процессов восстановления высококвалифицированных спортсменок в беге с препятствиями (стипель–чез). Рассмотрены особенности тренировочных циклов и значимость новых подходов в изучении восстановительных процессов и контроля питания.

Ключевые слова. Бег с препятствиями, легкая атлетика, питание, процессы восстановления, компонентный состав тела.

Актуальность. В настоящее время достижение высоких соревновательных результатов в легкой атлетике невозможно без больших физических и нервно–психических нагрузок, которым подвергаются спортсменки в процессе тренировок и соревнований. Данный факт неизбежно обуславливает необходимость детальной и углубленной разработки методик подготовки легкоатлеток [5]. Многие авторы отмечают, что достижение спортивных результатов высокого уровня у женщин, специализирующихся в беге с препятствиями 3000 м, стипль–чез, при сохранении и укреплении здоровья в существенной мере зависит от всестороннего научного обоснования режимов тренировки, программ питания и предотвращения перетренированности, чему способствуют подходы изучения восстановительных процессов [1].

Для компенсации потраченной энергии и активации анаболических процессов и процессов восстановления работоспособности спортсменок необходимо снабжение организма адекватным количеством энергии и незаменимых факторов питания [3]. Рекомендации по питанию спортсменок–легкоатлеток должны основываться как на экспериментальных исследованиях влияния тренировочных нагрузок на показатели состояния регулирующих систем и обмена веществ в организме, так и на изучении особенностей биохимических и физиологических процессов [2].

Цель исследования. Совершенствование системы контроля питания и процессов восстановления высококвалифицированных спортсменок в беге с препятствиями на 3000м (стипель–чез) в подготовительном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проходил на базе сборной команды Пермского края, в исследовании приняли участия высоко квалифицированные спортсменки (5

человек), включая Ивонину Е.М. (МСМК). Эксперимент проходил в период с 2017–2018г (подготовительный период подготовки – 34 недели).

Преобразование тренировочного процесса заключалось в оптимизации контроля питания и процессов восстановления, для этого была разработана карта контроля питания; применены современные компьютерные технологии в виде браслетов «ONETRAK»; составлен график активности биологических ритмов; изучено количество полученных нутриентов с продуктами питания, особенно железа и кальция (на основе медико–биологических исследований, подводимых в сборной команде).

Диагностическое исследование включало в себя ежедневный контроль потребляемой энергии и жидкости; количество потраченной энергии; качество и продолжительность сна, уровень самочувствия, активности и настроения; динамику спортивных результатов и уровня готовности к соревнованиям.

Проведенное нами исследование позволило оптимизировать процессы контроля питания и процессы восстановления высококвалифицированных спортсменок. Так изучены индивидуальные показатели количества шагов в день, потраченной энергии (ккал), полученной энергии с продуктами питания, дистанция в сутки и многие другие, в таблице 1 представлен пример контроля энергетического баланса с помощью фитнес браслета одной из спортсменок.

Таблица 1 - Дневник исследования «ONETRAK»

Цикл	Дни	Кол-во шагов шагов	Кол-во «сожжённых» (Ккал.)	Кол-во потребления (Ккал.)	Дистанция (км.)	Продолжительность сна / «глубокий»	ЧСС утром лежа за 15 с.	ЧСС утром стоя за 15 с.	Примерное количество белков, углеводов, жиров (гр.)			Самочувствие
Подготовительный	7.04	25260	3200	3380	21,450	8,4	58	60	б 153	ж 122	у 520	норм
	8.04	26400	3570	3268	22,800	9,4	59	60	150	130	505	норм
	9.04	28375	3826	3500	24,350	9,3	58	59	134	126	600	норм

В таблице 2 продемонстрирован пример заполнения карты контроля питания, так в карте учитываются результаты медико–биологического исследования, проведенного специалистами команды (анализ крови и мочи), результаты самоконтроля, анализ дневника «ONETRAK».

Проведенное исследование позволило ежедневно контролировать энергетический баланс спортсменок, так на рис. продемонстрированы результаты пяти легкоатлеток в течение одного дня, при этом анализ баланса изучался в течении всего подготовительного периода (рис.).

Анализ результатов, представленных на рис. показал, что спортсменки в течение суток тратят больше калорий, чем потребляют. Так, например, спортсменка Ив–на Е.М. (номер 4) в течение суток получает 3010 ккал, тратит при этом 3400 ккал ($p < 0,05$). У спортсменок затраты энергии значительно

возрастают в основном за счет физических нагрузок на тренировках (физические упражнения чрезвычайно энергоемки). Кроме того, увеличиваются затраты на поддержание жизненных функций (работа сердца, дыхание, пищеварение), так как во время тренировки все внутренние органы работают усиленно.

Таблица 2 - Карта контроля питания спортсменок в беге с препятствиями

Показатели	Октябрь 2017			Май 2018		
	б	ж	у	б	ж	у
1. Рост (см) / масса тела (кг)	153 / 58			153 / 57,4		
2. Кол-во белков/жиров/углеводов (грамм) в сутки	184	121	370	165	134	520
2. Употребляемые продукты питания, богатые железом, кальцием, магнием	сухофрукты, творог, кедровые орехи, сыр, сметана, яичный желток, морская капуста, гречка			Устрицы, говядина, печень, сердце, морская капуста, бразильский орех, кешью, сыр, творог, яичный желток		
3. Энерготраты в течение суток (ккал) / кол-во полученных ккал с продуктами (среднее значение)	«потраченные»		полученные	«потраченные»		полученные
	3200 / 3380			3560 / 3480		
4. Жировой / мышечный компонент тела (%) (среднее значение)	Жир.		Мыш.	Жир.		Мыш.
	19 / 53,2			17 / 55,1		
5. ЧСС в покое (уд/мин) (среднее значение)	58			58		
6. Количество фруктов в течение дня (гр.) и каких?	500 Бананы, апельсины, вишня, яблоки, грейпфрут, виноград			700 Киви, апельсины, мандарины, клубника, бананы, грейпфрут, хурма		
9. Нутриенты (белки, насыщенные жиры, холестерин, сахар, клетчатка, фосфор и другие, составившие 100% от нормы потребления (%))	Насыщенные жиры, йод, калий			Белки, общие жиры, насыщенные жиры, йод, калий, клетчатка		
10. Нутриенты, составившие 200% от нормы (%)	Витамины группы В, витамины А, С, Д, Е, сахар, фосфор			сахар, фосфор, магний, натрий, железо, витамины группы В, А, С, Д, Е		
11. Нутриенты, составившие значения ниже нормы (перечислить, процент от нормы)	холестерин			холестерин		
12. Количество употребляемой воды в течение дня (л)	3,1			2,9		
13. Рекомендации диетолога, тренера, на основе медико-биологического исследования	Индивидуально-ориентированные рекомендации			Индивидуально-ориентированные рекомендации		

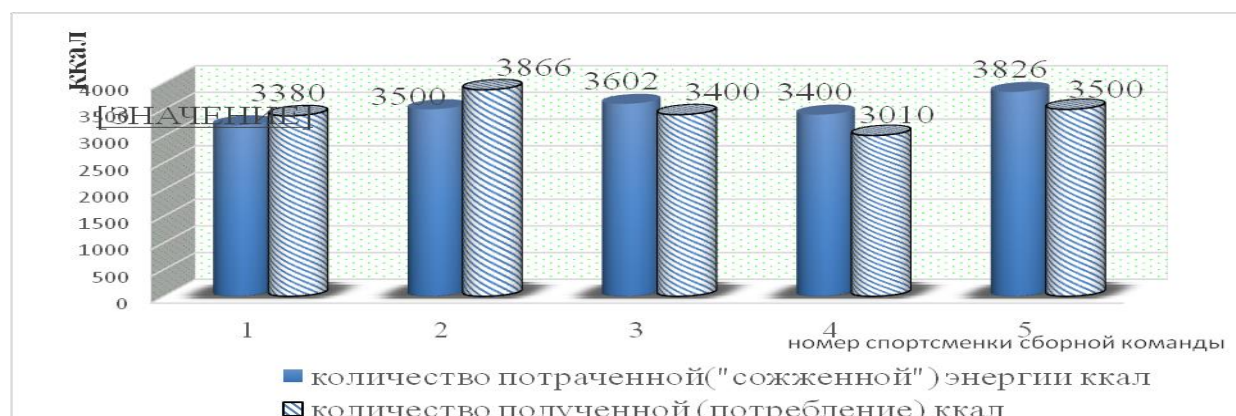


Рисунок – Результаты изучения энергетического баланса пяти спортсменок в течение суток.

При этом поступление в организм необходимых питательных веществ и витаминов может быть недостаточным. В таких случаях возникает энергетический дисбаланс, характеризующийся истощением организма. Следовательно, для того чтобы сохранить нормальный энергетический баланс в организме нужно либо уменьшить величину физических нагрузок, либо увеличить приток энергии питательных веществ и витаминов (рис.1).

Каждая спортсменка для достижения спортивной формы, стремится достичь оптимальной для своего вида спорта массы тела, оптимального соотношения мышечной и жировой массы (табл.3).

Таблица 3 – Динамика массы тела, жирового и мышечного компонентов тела

Показатели	Этапы $\bar{X} \pm \sigma$	
	2017 г	2018г.
Масса тела (кг)	56,1±0,6	53,8±1,6*
Общий %, жира	17,9±1,1	15,7±1,5*
Мышечная масса %	47,2±2,4	50,5±1,3*

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; * – достоверность различий ($p < 0,05$).

Разработанное содержание тренировочного процесса повлияло на все исследуемые показатели. Средний показатель массы тела на первом (табл. 3) этапе исследования составляла 56,1кг, в конце 53,8кг динамика носит достоверный характер ($p < 0,05$). Средний показатель процента жира снизился от 17,9 до 15,7% ($p < 0,05$). Наблюдается достоверный прирост мышечной массы, динамика от 47,2 до 50,5 % ($p < 0,05$) [4].

Заключение. Проведенное исследование доказало эффективность применения средств контроля питания и восстановительных процессов в подготовительный период спортсменок в беге с препятствиями на 3000м. Выявлены достоверные различия результатов в показателях массы тела, жирового и мышечного компонентов тела. При этом увеличилась 100% и 200% обеспеченность основными нутриентами питания, особенно в белках, клетчатке, железе, кальции, витаминах. При этом у всех спортсменок выявлена положительная динамика спортивных результатов в соревновательной дистанции, так у спортсменки Е.М. Ив-ой установлен личный рекорд в 3000м с/п – 9,24 мин/сек, в беге 1500м – 4,15 мин/сек, 3000 м – 9,05 мин/сек.

Список литературы:

1. Арансон, М.В. Проблемы питания и восстановления женщин в скоростно–силовых видах спорта и единоборствах (обзор зарубежной литературы) / М.В. Арансон, Э.С. Озолин, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №2. – С.14.
2. Исаев, А.П. Интегральная оценка ключевых показателей подготовки, адаптивных изменений, состояния, результатов тестирования подготовки, контрольных испытаний, восстановления стипльчезисток высокой квалификации / А.П. Исаев, В.В. Эрлих,

А.С. Бахарева, А.А. Кравченко // Вестник Южно–Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2014. – Т.14. – №2.– С. 100–109.

3. Латков, Н.Ю. Питание спортсменов в тренировочный период: эффективность применения БАД / Н.Ю. Латков, А.А. Вековцев, А.В. Петров, В.М. Позняковский // Вестник Южно–Уральского государственного университета. Серия: Пищевые и биотехнологии. – 2015. – Т. 3. –№4. – С. 88–93.

4. Рыбакова, Е.О. Биоимпедансное исследование компонентного состава тела женщин разных возрастных групп / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова, И.М. Бодров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 3. – С. 72–75.

5. Шутова, Т.Н. Изучение состава тела женщин и мужчин разных возрастных периодов в управлении состоянием здоровья / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018.– № 12 (166). – С. 299–303.

УДК 796.382

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БИЛЬЯРДУ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

А.И. Салмова

аспирант

Л.А. Парфенова

кандидат педагогических наук., доцент

Поволжская государственная академия физической культуры,

спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Бильярд с каждым годом все активнее развивается в качестве одного из видов адаптивного спорта. В России проводятся турниры по бильярдному спорту среди спортсменов с нарушением опорно–двигательного аппарата и нарушением слуха. В статье затронута проблема разработки программно–методического обеспечения тренировочного процесса бильярдистов с нарушением слуха. Представлена разработанная методика и результаты ее экспериментальной проверки.

Ключевые слова: бильярдный спорт, тренировочный процесс, средства тренировки, спортсмены с нарушением слуха.

Актуальность. Анализ современных научных исследований показал, что бильярд все чаще применяется в физическом воспитании лиц с отклонениями в состоянии здоровья [3]. Развитие бильярдного спорта как спорта для лиц с нарушением слуха имеет большие перспективы. Бильярдный спорт включен во Всероссийский реестр видов спорта, российские спортсмены участвуют в соревнованиях, как федерального, так и международного уровня. В 2015 году была учреждена всемирная организация по снукеру (один из видов бильярда) для лиц с ОВЗ. Данная организация проводит турниры для лиц с ограниченными возможностями здоровья, разделяя их на 36 профилей, согласно нозологическим группам. В августе 2019 года был утвержден долгожданный Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт».

Данные позитивные тенденции улучшают перспективы развития спортивной подготовки бильярдистов, имеющих нарушения слуховой деятельности, и актуализируют проблему программно–методического обеспечения данного процесса, которая, на наш взгляд, недостаточно изучена и практически не представлена в современном научно–методическом пространстве

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование методики тренировки спортсменов с нарушением слуха на этапе начальной подготовки в бильярдном спорте.

Содержание и организация исследования. Анализ научно–педагогических исследований и собственный спортивный и тренерский опыт показали, что традиционная для здоровых организация тренировочного процесса не подходит юным спортсменам с нарушением слуха [1, 2, 4–6].

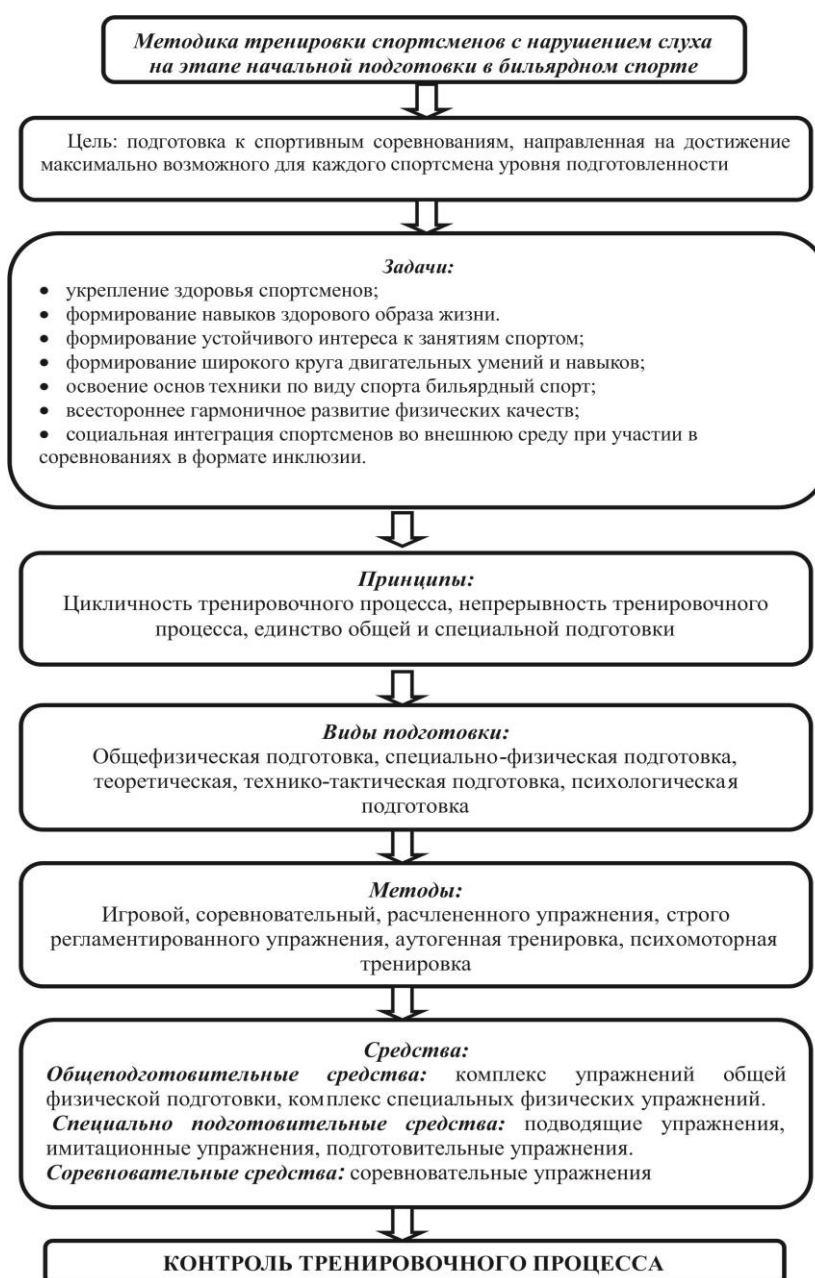


Рисунок – Методика спортивной тренировки бильярдистов с нарушением слуха

Необходимость разработки методики спортивной тренировки в бильярдном спорте обусловлена неоднородностью психофизического состояния детей с нарушением слуха (несоответственными возрасту показателями функциональных систем, низкими показателями развития координационных способностей, вторичными изменениями психики: отставание в развитии мышления, слабая память).

Нами была разработана методика тренировки бильярдистов с нарушением слуха на этапе начальной подготовки (рис.), включающая в себя наряду с традиционными компонентами, авторские инновации: жесты, определяющие систему основных ударов в бильярдном спорте, специальные упражнения для обучения техническим элементам с учетом особенностей восприятия лиц с нарушением слуха, средства оздоровительно–корректирующей направленности, средства ментальной тренировки, аэробные упражнения.

В качестве отличительных особенностей разработанной методики мы выделили:

- Увеличение количества часов на теоретическую подготовку (обусловлено тем, что у данной категории детей возникают трудности восприятия из-за низкого словарного запаса).

- Адаптация всего программного материала с учетом особенностей анализаторов.

- Использование авторских жестов, определяющих систему основных ударов в бильярдном спорте,

- Использование специально разработанных упражнений для обучения основным техническим элементам бильярда с учетом особенностей восприятия лиц с нарушением слуха.

- Большой объем средств оздоровительно–корректирующей направленности. (Включение в подготовительную часть упражнений на сохранение осанки и укрепление мышечного корсета).

- Использование средств ментальной тренировки.

- Организация тренировочного процесса с использованием метода инклюзии и инклюзивных практик.

- Использование аэробных упражнений.

- Использование самостоятельных занятий. Применение упражнений специальной физической подготовки.

Необходимо отметить, что в жестовом языке отсутствуют специфические термины бильярдного спорта, демонстрирующие основные элементы и виды ударов и т.п. Для оптимизации процесса обучения спортсменов нами была разработана авторская жестовая терминология. Например: «накат» – показываем образно два шарика, катящиеся друг за другом, для остановки используется жест «остановка», оттяжка – образно шар и шар, откатывающийся от него к себе. С целью визуализации учебного материала мы использовали ролики матчей по бильярду, отдавая предпочтение записям игр спортсменов с нарушением слуха. На стенах размещались карточки с названием ударов и бильярдного инвентаря.

Результаты исследования. Разработанная методика была апробирована в педагогическом эксперименте, где приняло участие 20 детей 9–11 лет с нарушением слуха (10 мальчиков и 10 девочек), которые были равноценно распределены согласно технической и физической подготовленности на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Занятия в КГ проводились по программе для здоровых спортсменов. В экспериментальной – по разработанной методике для бильярдистов с нарушением слуха. В проведении экспериментальной работы принимали участие спортсмены с нарушением слуха, занимающиеся в группе начальной подготовки по бильярдному спорту СШ «Спектр» (г. Казань). Применение разработанной методики способствовало более значительному увеличению всех исследуемых показателей физической и технической подготовленности в ЭГ по сравнению с КГ, что наглядно видно из таблиц 1 и 2.

Таблица 1 – Изменение показателей физической подготовленности бильярдистов с нарушением слуха до и после эксперимента

Показатели	Группа	Девочки, n=10 (КГ– 5 человек, ЭГ– 5 человек)				
		до эксперим.	после эксперим.	t–Критерий Стьюдента	p	% прироста результатов
Бег челночный (3x10 м.) (с.)	КГ	15,6 ± 0,5	14,8±0,45	2,8	p<0,05	5%
	ЭГ	15,5 ± 0,51	14,2±0,45	4,35	p<0,01	8%
Прыжок в длину с места, см.	КГ	143,4 ± 15,4	148,4 ± 14,3	–0,52	p>0,05	3%
	ЭГ	144,8 ± 14,9	153,2 ±16,7	–0,83	p>0,05	5%
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (раз)	КГ	11 ±1,87	15,2 ±0,83	–4,58	P<0,01	38%
	ЭГ	10,8±1,48	17±1,58	–6,39	p<0,01	57%
Приседания (раз в минуту)	КГ	23,2 ± 3,76	28,4±4,3	–4,5	P<0,01	22%
	ЭГ	23,4 ± 6,06	34,2±5,4	1,45	p>0,05	46%
Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах (с.)	КГ	7,4 ± 3,36	9,2± 4,2	1,47	p>0,05	24%
	ЭГ	7,2 ± 3,63	11,2± 3,5	2,52	p<0,05	55%
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	КГ	21,6 ± 5,31	23,1±4,8	0,74	p>0,05	6%
	ЭГ	20,8 ± 7,66	27,2±6,7	2,02	p>0,05	30%
Метание теннисного мяча на дальность (5 попыток)	КГ	1,6 ± 1,67	2,2± 1,3	0,78	p>0,05	37%
	ЭГ	1,4 ± 2,32	3,8± 2,2	2,3	p>0,05	171%
Мальчики, n–10 (КГ–5 человек, ЭГ–5 человек)						

Бег челночный (3x10 м.) (с.)	КГ	14,5 ± 2,21	13,4 ± 1,61	-1,32	p>0,05	7%
	ЭГ	14,2 ± 1,6	12,6 ± 1,82	-2,01	p>0,05	11%
Прыжок в длину с места, см.	КГ	140,2 ± 8,9	145,2 ± 8,2	-0,92	p>0,05	3%
	ЭГ	140,4 ± 7,95	150,6 ± 6,87	-2,17	p>0,05	7%
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (раз)	КГ	14± 2,12	18±1,58	-3,38	p<0,01	28%
	ЭГ	13 ± 2,34	21± 2,44	-5,27	P<0,01	61%
Приседания (раз в минуту)	КГ	25,4 ±7,6	32±6,2	-3,8	p<0,01	25%
	ЭГ	26,6 ±1,6	37±2,5	-6,5	P<0,01	39%
Стойка на одной ноге, руки скрещены, ладони на плечах (с.)	КГ	9,6 ±3,64	11,4±3,4	1,6	p>0,05	18%
	ЭГ	10,2 ±3,6	13,3± 4,3	1,68	p>0,05	30%
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в минуту)	КГ	17,4 ± 5,59	20,3±4,4	2,05	p>0,05	16%
	ЭГ	18,8 ± 6,9	23,2±6,3	1,48	p>0,05	23%
Метание теннисного мяча на дальность (5 попыток)	КГ	1,6 ± 0,83	2,1± 1,2	1,25	p>0,05	31%
	ЭГ	1,2 ± 0,8	3,5± 0,8	-3,7	p<0,05	191%

Таблица 2 – Изменение формирования технических навыков бильярдистов с нарушением слуха до и после эксперимента

Показатели	Группа	Девочки, n=10 (КГ– 5 человек, ЭГ– 5 человек)				
		до эксперим.	после эксперим.	t–Критерий Стьюдента	p	% прироста
Целенаправленность и прямолинейность удара (max.10)	КГ	1,6±0,5	4,8±0,8	-7,15	p<0,05	200%
	ЭГ	1,4±0,5	7,2±0,8	-12,9	p<0,05	414%
Меткость удара (max.32)	КГ	5,2±0,8	25±1,4	-26,9	p<0,05	380%
	ЭГ	4,6±0,8	31±2,3	-23,5	p<0,05	573%
Сила удара (скорость) – 4 скорости (max.12)	КГ	1,2±0,4	6,4±0,8	-11,6	p<0,05	433%
	ЭГ	1,4±0,96	9,4±1,8	-23,09	p<0,05	571%
Сила удара (скорость) – упражнение на соразмерность удара (max.10)	КГ	2,2±0,44	5,2±0,8	-7,07	p<0,05	136%
	ЭГ	2,4±0,5	8,4±1,2	-9,3	p<0,05	250%

	Мальчики, n=10 (КГ–5 человек, ЭГ–5 человек)					
Целенаправленность и прямолинейность удара (max.10)	КГ	1,8±0,8	4,6±0,5	-6,26	p<0,05	155%
	ЭГ	1,6±0,8	7,4±0,5	-12,36	p<0,05	362%
Меткость удара (max.32)	КГ	4,2±1,3	23,2±3,11	-12,5	p<0,05	452%
	ЭГ	4±0,7	30±2,2	-24,7	p<0,05	650%
Сила удара (скорость) – 4 скорости (max.12)	КГ	1,2±0,8	5±0,7	-7,7	p<0,05	316%
	ЭГ	1,1±0,5	7,8±1,09	-11,6	p<0,05	609%
Сила удара (скорость) – упражнение на соразмерность удара (max.10)	КГ	2,4±0,5	6±1	-7	p<0,05	150%
	ЭГ	2,6±0,8	8±1,4	-7,2	p<0,05	207%

Несмотря на более высокий прирост показателей физической подготовленности спортсменов ЭГ, часть результатов не была достоверной. Это факт мы объясняем значительным отличием уровня ФП и неоднородностью спортсменов экспериментальной группы. Как видно из таблицы 1, недостоверными в ЭГ были данные в ряде тестовых испытаний: прыжок в длину с места, поднимание туловища у мальчиков и девочек, приседания, метание теннисного мяча на дальность у девочек, челночный бег и стойка на одной ноге у мальчиков.

В отличие от ФП показатели формирования технических навыков были достоверными как в КГ, так и в ЭГ. Однако процент прироста в ЭГ по всем тестам был выше, что свидетельствует об эффективности применяемых нами экспериментальных средств и методов спортивной тренировки.

Выводы: применение разработанной методики по бильярдному спорту для юных спортсменов с нарушением слуха позволяет повысить результативность тренировочного процесса за счет улучшения показателей физической подготовленности, активизации психических процессов и повышения уровня технического и тактического мастерства спортсменов.

Список литературы:

1. Андреева, Л.В. Сурдопедагогика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Л.В. Андреева; под науч. ред. Н.М. Назаровой, Т.Г. Богдановой. – М.: Академия, 2005. – 576 с.
2. Волчкова, В.И. Бильярдный спорт в системе образования / В.И. Волчкова, А.И. Салмова, А.Н. Гарипова, Л.А. Парфенова // Проблемы современного педагогического образования, 2017 – № 56–4, С. 56–62.
3. Мамонова О.В. Бильярд в коррекции психофизического состояния студентов–экономистов /О.В. Мамонова // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. с. 17.
4. Салмова, А.И. Роль интеллектуальных видов спорта в социальной реабилитации подростков с ограниченными возможностями здоровья / А.И. Салмова, Л.А. Парфенова //

Сборник материалов «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно–оздоровительного туризма», Казань: ПГАФКСиТ, 2016, С. 223–226.

5. Таштариан, М. Совершенствование технической подготовки слабослышащих бадминтонистов 8–10 лет с помощью технологии «Кинект» / М. Таштариан, Г.В. Барчукова, Е.Е. Жигун // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №7. – С. 34–37.

6. Тимошина, И.Н. Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в социокультурное пространство средствами физкультурно–спортивной деятельности / И.Н. Тимошина, Л.А. Парфенова // Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта, 2014, № 9, Т.3, С. 110–113.

УДК 371.48

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ В МИНИ–ФУТБОЛЕ

М.В. Сергеев

тренер

Спортивная школа по футболу «Мирас»

В.А. Сивков

преподаватель

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье предложены пути решения проблемы повышения физической подготовленности юных футболистов на основе развития скоростно–силовых способностей средствами комплексной методики. Рассмотрены требования к составлению комплексов упражнений и особенности их применения в учебно–тренировочных занятиях без мяча и с мячом.

Ключевые слова. Скоростно–силовые способности, мини–футбол, комплексы упражнений.

Актуальность. Мини–футбол является одним из молодых, но уже достаточно популярных видов спорта. В России он культивируется совсем недавно, но завоевывает все более прочные позиции. Большое значение в нашей стране сейчас придается развитию детского и массового мини–футбола и его разновидностей. Российский футбольный союз, Ассоциация мини–футбола России, Межрегиональные объединения футбола, совместно с территориальными федерациями футбола различных уровней при участии соответствующих органов образования, физической культуры и спорта продолжают реализацию проектов «Мини–футбол в школе», «Школьная футбольная лига» и «Мини–футбол – в Вузы».

На сегодняшний день уровень развития мини–футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются, скоростно–силовые способности. В ряде видов спорта, в том числе в мини–футболе, методика воспитания скоростно–силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании. По данным ряда исследований, юные футболисты значительно уступают в уровне скоростно–силовой подготовленности представителям других видов спорта. Особенно

важно существенно повысить уровень скоростно–силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст – возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования [1–5].

Целью исследования является разработка и внедрение комплексов упражнений для развития скоростно–силовых способностей футболистов 12–13 лет в мини–футболе, а также экспериментальная проверка их эффективности.

Методы и организация исследования. Исследования проводились на базе МБОУ «Татаро–английской гимназии №16» г. Казани Приволжского района с октября 2018 года по май 2019 года. В педагогическом эксперименте принимало участие 18 футболистов среднего школьного возраста 12–13 лет, которые не имели отклонений в состоянии здоровья на момент обследования.

Контрольная группа выполняла стандартные игровые упражнения из типовой программы для ДЮСШ, без акцента на развитие скоростно–силовых способностей. Для экспериментальной группы юных спортсменов, нами была разработана экспериментальная методика, направленная на развитие скоростно–силовых способностей мини–футболистов, которая систематически применялась на учебно–тренировочных занятиях 2 раза в недельном микроцикле (с октября 2018 по апрель 2019 (понедельник и пятница)). Занимающиеся выполняли 5–7 упражнений специальной направленности в одном учебно–тренировочном занятии.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании данных литературных источников, экспериментальных исследований и обобщения практического опыта ведущих тренеров мы использовали два варианта режима работы в круговой форме организации тренировочного занятия скоростно–силовой направленности.

Экспериментальная методика применялась 2 раза в неделю в понедельник и пятница (понедельник – без мяча, пятница – с мячом). С октября 2018 по апрель 2019 года. Всего получилось 29 учебно–тренировочных занятий без мяча и 28 – с мячом.

При составлении комплексов упражнений мы придерживались следующих требований:

– упражнения должны отвечать специфике мини–футбола, т.е. воздействовать на те группы мышц, которые определяют эффективность действий мини–футболистов;

– упражнения должны проводиться в определенной методической последовательности, предусматривающей их равномерное чередование по воздействию на различные мышечные группы: плечевого пояса, туловища, нижних конечностей;

– упражнения проводятся на достаточно высоком эмоциональном фоне режиме работы, обеспечивающем рост скоростно–силовых показателей.

В начале и в конце исследования нами было проведено тестирование. В результате сравнительного анализа данных в % соотношении было выявлено

внутри групп, что в конце педагогического эксперимента наблюдается положительная динамика всех тестов физической подготовленности.

«Прыжок в длину» в КГ % прироста составил 3,9%, а в ЭГ – 9,2%. «Прыжок в высоту» в КГ – 5,4%, в ЭГ – 17,5%. «Бег 30 секунд» в КГ – 1,8%, в ЭГ – 5%. «Бег 15 метров» в КГ – 5,6%, ЭГ – 17,4%, «Бег 15 метров с разбега» в КГ – 3,6%, ЭГ – 8,4%, «ЧБ 3x10м» в КГ – 5,2%, ЭГ – 8,2%.

Однако по всем этим показателям достоверный прирост только был в тесте «ЧБ 3x10 м», исходя из анализа математической статистики ($P < 0,05$), а все остальные тесты: «Бег на 15 метров», «Бег на 15 метров с разбега», «Прыжок в длину с места», «Прыжок в высоту», «Бег 30 секунд» – оказались с недостоверными значимыми показателями между группами ($P > 0,05$).

Измерение антропометрических показателей: вес, рост и объем бедра, среди которых достоверных значений между группами обнаружено не было ($P > 0,05$), но внутри группы их показатели выросли практически одинаково: вес (КГ – 3,55; ЭГ – 3), рост (КГ – 2,67см; ЭГ – 4см) и объем бедра (ЭГ – 1,45; КГ – 1,56).

В результате сравнительного анализа данных в %-соотношении было выявлено внутри групп, что в конце педагогического эксперимента наблюдается положительная динамика 5-секундного Уингейт теста. Несмотря на то, что в %-соотношении прирост внутри групп у экспериментальной группы был гораздо выше: РР (23,5%), АР (25,1%), МР (30,6%), чем у контрольной группы: РР (9,6%), АР (7,5%), МР (10,6%) – достоверных значимых различий между группами не было ($P > 0,05$).

Таким образом, достоверный прирост был выявлен в следующих тестах «Ведение мяча 20 метров» ($P < 0,05$), «Челночный бег 3x10 метров» ($P < 0,05$) и «Обводка стоек» ($P < 0,05$), которые отражают в первую очередь прирост скоростных способностей и уровня технической подготовленности.

Заключение. Тенденция усиления глобальной соперничества в мире в будущем останется, что предполагает усиленную работу по поиску инновационных подходов к развитию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации в целом, и повышение качества реализации видов подготовки (физической, технико-тактической, психологической и др.) в частности. Методика развития скоростно-силовых способностей юных мини-футболистов может быть разработана на основе учета возрастных закономерностей их развития, этапных характеристик скоростно-силовой подготовленности спортсменов в процессе многолетней тренировки и адекватного применения системы тренировочных средств.

Список литературы:

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал): Учебник для институтов физической культуры / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2012. – 549 с.
2. Андреев, С.Н. Программа мини-футбол (футзалу) для ДЮСШ и СДЮСШОР / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. – Москва: Советский спорт, 2008. – 96 с.
3. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.:Изд-во «Тerra-спорт», 2006. – 272 с.

4. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – Москва: Человек, 2010. – 176 с.
5. Сивков, В.А. Анаэробная работоспособность организма спортсменов, специализирующихся в футболе / В.А. Сивков // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – №1(3). – С. 773–774.

УДК 796.093:[797.1+797.2+796.42+796.6+796.9]

ПРИМЕНЕНИЕ ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Т.А. Сидоренко

кандидат педагогических наук, доцент

Московская государственная академия физической культуры,

п. Малаховка, Россия

Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина,

Рязань, Россия

Аннотация. В данной работе подчеркивается необходимость активного использования в современной спортивной практике большого и разнообразного количества внутренировочных (физиотерапевтических) средств и методов. Большое количество направлений, в которых используются данные средства позволило провести работу по исследованию методики направленной на коррекцию работоспособности спортсменов циклических видов спорта.

Ключевые слова. Внетренировочные средства, циклические виды спорта, лыжники, восстановление.

Актуальность. Профессиональный спорт зачастую характеризуется околопредельными объемами и интенсивностью физических нагрузок выполняемых спортсменом, что предопределяет постоянный поиск различных средств и методов позволяющих корректировать его работоспособность и функциональное состояние [1]. Учитывая увеличение списка допингосодержащих препаратов или методов введения фармпрепаратов спортсменам, также резко ускорило поиск и обоснование применения в спортивной практике различных внутренировочных (физиотерапевтических) средств и методов, которые на сегодняшний день характеризуются большим разнообразием.

Следует отметить, что в спортивной практике использование внутренировочных средств и методов позволяют корректировать процессы восстановления. При выборе конкретного физиотерапевтического метода желательно учитывать механизм воздействия на организм спортсмена. Следующим важным моментом, на наш взгляд, является корректное сочетание выбранных эргогенических средств и методов в системе подготовки спортсмена [2]. На сегодняшний день достаточной проработанностью и изученностью влияния на организм спортсмена является низкоинтенсивное лазерное и магнитное излучения, широко применяемые в медицинской и оздоровительной практике. На первом месте по частоте использования и

доступности в спортивной практике в качестве средства позволяющего корректировать работоспособность стоят бани и сауны.

Цель исследования. Таким образом, представляется логичным оценить степень влияния внутренировочного комплекса «НИМЛИ + баня» на спортсменов высокого уровня квалификации, специализирующихся в циклических видах спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве испытуемых принимали участие спортсмены члены сборной команды России по лыжным гонкам (n=15), на учебно–тренировочном сборе подготовительного периода подготовки спортсмена.

В качестве источника НИМЛИ выступал АМЛТ «МУЛАТ», длина волны 0,89 нм, мощность 12 Вт, время процедуры 20 минут. Курс составил 12 процедур. Баня или сауна проводилась 2 раза в микроцикл, перед разгрузочным днем и днем отдыха.

В ходе выполнения работы нами оценивались биохимические и функциональные показатели, а также результаты контрольной тренировки проведенной после окончания курса процедур.

Таблица 1 – Динамика показателей variability сердечного ритма лыжниц–гонщиц (длинные дистанции) в результате комплексного воздействия бани и НИМЛИ на подготовительном этапе

№ п/п	Показатель	До проведения процедур ($\bar{X} \pm \sigma$)	После проведения процедур ($\bar{Y} \pm \sigma$)	Δ
1	HR, уд./мин.	61,39 ± 0,75	54,93 ± 11,66	-6,48
2	Mean, мс	1054,72 ± 74,00	1107,43 ± 105,85	52,71
3	Pnn50, %	40,92 ± 7,34	47,02 ± 9,04	6,1
4	SDNN, мс	64,57 ± 5,05	68,11 ± 8,07	3,54
5	CV, %	6,47 ± 0,91	6,20 ± 0,98	-0,27
6	D, мс ²	4773,50 ± 272,05	4419,5 ± 257,02	-354,00
7	Mo, мс	1029,33 ± 35,87	1237,00 ± 112,51	207,67
8	Амо, %	40,26 ± 11,94	40,22 ± 9,58	-0,04
9	ИН, усл.ед.	43,01 ± 11,91	148,32 ± 75,77	105,31
10	TP, мс ²	3645,73 ± 396,55	4278,56 ± 308,75	632,83
11	HF, мс ²	1797,40 ± 301,54	1037,75 ± 26,75	-759,65
12	LF, мс ²	1425,86 ± 249,04	1460,12 ± 64,09	34,26
13	VLF, мс ²	547,64 ± 43,44	525,25 ± 76,82	-22,39
14	ULF, мс ²	244,81 ± 64,94	1256,42 ± 63,77	1011,61
15	ПАРС, усл.ед.	3,00 ± 0,04	7,00 ± 0,07	4,00

В первой части исследований нами предпринималась попытка уточнить влияние комбинированного варианта физиотерапевтического воздействия (баня + НИМЛИ) на работоспособность спортсменок — членов женской сборной команды России по лыжным гонкам на подготовительном этапе подготовки (результаты приведены в табл. 1).

Следует отметить, что помимо перечня биологически активных точек (БАТ) физиотерапевтическое воздействие осуществлялось и на четырехглавую мышцу бедра.

Из данной таблицы видно, что наблюдается снижение частоты сердечных сокращений (HR) на 6,48 уд./мин, и, соответственно, увеличение времени R–R интервала (Mean) на 52,71 мс. Данная динамика этих двух параметров позволяет говорить о физической нагрузке в подготовительный период, как о развивающей, направленной на развитие функциональных систем, в частности, на сердечно–сосудистую систему, вследствие выполнения тренировок низкой интенсивности и большого объема.

Несколько показателей не претерпевают значительных изменений: SDNN (3,54 мс), CV (– 0,27 %), Pnn50 (6,1 %), Amo (–0,04 %), LF(34,26 мс²), VLF (– 22,39мс²). Таким образом, можно отметить, что нагрузка, выполняемая спортсменками на тренировках, не является предельной. Однако отмечается увеличение значений показателей, отвечающих за напряжение адаптационных механизмов, таких как ИН, ПАРС, LF, ULF. Рассматривая детально каждый из показателей, можно сделать следующие выводы. Увеличение индекса напряжения на 105,31 усл.ед. говорит, что организм достаточно плотно адаптируется к внешним факторам воздействия, как к тренировочному процессу, так и внутренировочным стимуляционным воздействиям. Увеличение показателя активности регуляторных систем (ПАРС) на 4,00 усл.ед. показывает, что данная физическая нагрузка и внутренировочные средства держат адаптационные механизмы в состоянии повышенной активности. Показатель ULF увеличился на 1011,61 мс², что может быть вызвано достаточно большой зоной воздействия.

В подготовительном этапе у лыжниц–гонщиц были запланирован контроль тестовых нормативов, в частности, подтягивание к перекладине, подъем туловища в сед, прыжок в длину с места. Результаты, полученные в ходе выполнения лыжницами тестовой нагрузки, представлены в таблице 2. Следует отметить, что в данной группе спортсменок симулирующие воздействия осуществлялись на четырехглавую мышцу бедра и поясничную область.

Таблица 2 – Изменения результатов тестовых нормативов лыжниц–гонщиц при комплексном применении электростимуляции и низкоинтенсивного магнито–лазерного излучения на подготовительном этапе

№	Показатель	До проведения процедур ($X \pm \sigma$)	После проведения процедур ($\bar{Y} \pm \sigma$)	Δ
1	Подтягивание к перекладине, кол–во раз	8,06 ± 1,88	10,43 ± 1,88	2,37
2	Подъем туловища в сед, кол–во раз за 30 сек	19,33 ± 5,55	25,66 ± 2,98	6,33
3	Прыжок в длину с места, см	204,00 ± 3,87	216,66 ± 4,88	12,66

В итоге выявлено, что значительного прироста результатов в тесте «подтягивание к перекладине» не произошло (на 2,37), так как специальной нагрузки на мышцы плечевого пояса в микроциклах не было. Несколько большие изменения наблюдались в тесте «подъем туловища в сед» за 30 секунд, что говорило о хорошей проработке мышц туловища, а также адекватном использовании дополнительных средств. Следующий тест – «прыжок в длину с места», имел хорошую динамику результатов по нескольким причинам: во – первых, эти мышцы загружались специальными физическими упражнениями, направленными на развитие взрывной силы; во – вторых, проводилась дополнительная стимуляция мышц передней поверхности бедра комплексом физиотерапевтических средств.

Заключение. Возникающий восстановительно–стимулирующий эффект в виде улучшения ряда показателей в результате применения внетренировочных (физиотерапевтических) средств и методов, вызывает у большинства тренеров (независимо от их квалификации) определенные затруднения в его использовании в тренировочном процессе.

Эффективность использования анализируемых внетренировочных (физиотерапевтических) средств и методов была выше на подготовительном этапе подготовки в перечисленных видах спорта, чем на предсоревновательном, что отчасти отразилось на сложностях спортсменов в выполнении запланированных тренировочных нагрузок, даже при акцентированных усилиях по их восстановлению. Все это может указывать на несколько завышенные по плану нагрузки на предсоревновательном этапе, или какие–либо проблемы по выполнению спортсменом нагрузок предыдущих этапов, и, как следствие, простой неготовности спортсмена к такой нагрузке.

Работа выполнена в рамках госзадания Минспорта.

Список литературы:

1. Тамбовский, А.Н. Алгоритм и принципы применения комплексов физиотерапевтических средств и методов в циклических видах спорта / А.Н. Тамбовский, Т.А. Сидоренко, Е.Г. Шурманов / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2(130). – С. 246–250.
2. Тамбовский, А.Н. К проблеме использования последствий применения восстановительных средств в спорте / А. Н. Тамбовский, С.Г. Сейранов, Т.А. Сидоренко / в сборнике: «Ценности, традиции и новации современного спорта». Матриалы Международного конгресса. Белорусский государственный университет физической культуры. – 2018. – С. 220–222.

ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ ШКОЛЫ FINA НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

Р.Д. Сеницын

специалист Федерации плавания

Г.Н. Голубева

доктор педагогических наук, профессор

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

А.А. Кузнецов

директор

Спорткомплекс «Олимпиец» Казанского училища олимпийского резерва

Казань, Россия

Аннотация. Центр развития водных видов спорта стал первым подобным в России и четвертым в мире (после Таиланда, США и Сенегала). На базе центра будут проводиться тренировочные мероприятия для спортсменов и курсы повышения квалификации тренеров по программе FINA, будут организованы школа FINA для обучения официальных лиц в шести дисциплинах, программа сертификации тренеров, международные семинары.

Ключевые слова. Спорт, международная федерация плавания, спонсорство, реклама, СМИ, спонсоры, спортсмен, социальный имидж.

Актуальность. Развитие плавания и повышение уровня квалификации спортивных тренеров и судей в странах, где нет достаточной инфраструктуры для подготовки высококвалифицированных спортсменов, является главной проблемой современного плавания [1, 2]. Для решения этой проблемы международная федерация плавания FINA запустила программу по открытию специализированных школ по всему миру [3]. Международная школа FINA в городе Казань является первой на территории Российской Федерации и четвертой в мире, так как деятельность данной физкультурно–спортивной организации направлена на переподготовку судейского корпуса и тренировку пловцов мирового уровня возникает множество вопросов по привлечению тренерского состава, организации условий для тренировок и управлению процессом обучения [3, 4, 5]. В связи с этим данная тема является актуальной.

Цель исследования. Выявить трудности при создании международной школы FINA на региональном уровне.

Методы исследования: анализ нормативно–правовых документов, SWOT – анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования, нами был проведен SWOT – анализ для выявления сильных и слабых сторон при создании международной школы FINA на региональном уровне, а также для обнаружения трудностей при ее создании.

При проведении SWOT – анализа, мы изучили научно–методическую литературу, «Стратегический план развития международной федерации плавания FINA на 2018–2021 год», «Методические указания для руководства деятельности международных школ FINA», а также произвели наблюдение за процессом организации и создания международной школы FINA.

Сильные стороны:

– Инфраструктура. Центр развития водных видов спорта FINA находится на базе спорткомплекса «Олимпиец» Казанского училища олимпийского резерва. Объект построен в 2013 году, а в 2015 году был построен бассейн, ванна которого была перенесена с одного из объектов 16-го чемпионата мира FINA по водным видам спорта 2015 года [5].

– Полное финансирование со стороны FINA. Международная федерация плавания покрывает все расходы, связанные с организацией школы:

- Аренда помещений
- Аренда аудиовизуального оборудования
- Кофе-брейки
- Производство буклетов и брошюр
- Другие необходимые материалы для организации школы;

– Квалифицированный тренерский штаб. Центр функционирует под руководством главного тренера высшей категории Гульнаны Гариповой, тренирующей ряд именитых спортсменов. Главный тренер тесно взаимодействует с Всероссийской федерацией плавания, специалисты которой помогают разрабатывать индивидуальный тренировочный план для каждого спортсмена с учетом его подготовки, способностей и личного спортивного плана на год. При Центре также работает целый ряд специалистов, помогающих эффективно расти каждому спортсмену;

– Проведение международных соревнований на территории г. Казани.

На территории города Казани проводится множество соревнований мирового уровня, все это стало возможным после проведения Всемирной летней Универсиады 2013 года на высочайшем уровне, именно этим Казань привлекла внимание и заинтересовала спортивное сообщество со всего мира. Так, FINA утвердила проведение этапа Кубка мира по плаванию в г. Казань на 2018–2021 год, мировая серия FINA по прыжкам в воду также ежегодно проводится в столице Татарстана.

Слабые стороны:

– Программа предназначена для иностранных спортсменов. В ходе проведения анкетирования, нами было выявлено, что для Российских спортсменов данная школа не представляет интереса, т.к., программа школы FINA направлена в основном на спортсменов из стран с менее развитыми федерациями по водным видам спорта;

– Небольшое количество заявок на участие. Организаторы центра развития водных видов спорта на территории города Казани столкнулись с проблемой связанной с набором спортсменов для участия в программе школы. На данный момент имеется 6 спортсменов из разных стран, которые ежедневно совершенствуют свое спортивное мастерство под руководством тренерского штаба;

– «Языковой барьер» между спортсменами и тренерами. Проблема, связанная с общением между спортсменами и тренерами в процессе тренировки, является на данный момент не такой существенной, т.к.,

спортсмены, участвующие в программе школы FINA на данный момент, в основном из ближнего зарубежья Российской Федерации. В долгосрочной перспективе планируется приглашение спортсменов из дальнего зарубежья, и данная проблема будет являться актуальной, но стоит отметить, что тренерский штаб усиленно изучает английский язык для решения поставленной проблемы.

Заключение. Основными трудностями при создании международной школы FINA на территории г. Казань были:

- малое количество заявок для участия в данной программе;
- языковой «барьер» между тренерским штабом и приглашенными спортсменами.

Список литературы:

1. Кузнецов, А.А. Некоторые аспекты повышения уровня проведения спортивного соревнования в плавании / А.А. Кузнецов, Г.Н. Голубева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII всероссийской научно–практической конференции с международным участием / Отв. редактор Л.Г. Пашенко. – 2018. – С. 287–290.
2. Павлова, О.И. Социальное и материальное наследие как итог проведения крупных международных спортивных игр в российской федерации / О.И. Павлова, Г.Н. Голубева, Т.Г. Кириллова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 4. – С. 8–14.
3. Синицин, Р.Д. Деятельность международной школы FINA на региональном уровне / Р.Д. Синицын, Г.Н. Голубева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно–оздоровительного туризма: Материалы V Всероссийской научно–практической конференции / Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – 2019. – С. 136–137.
4. Сайт международной федерации плавания FINA/ Режим доступа: <http://www.fina.org/>
5. Центр развития водных видов спорта FINA/Дирекция спортивных и социальных проектов/ Режим доступа: <https://dspkazan.com/projects/current/finacentre/>

УДК 796.41

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИМНАСТОК 10–12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СОПРЯЖЁННОЙ ФИЗИКО– ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРАЛИЗОВАННЫХ СБОРОВ

А.А. Сомкин

доктор педагогических наук, профессор

Санкт–Петербургский государственный институт кино и телевидения

Санкт–Петербург, Россия

Аннотация. Существующая на сегодняшний день высокая конкуренция на мировой гимнастической арене требует постоянной разработки технологии и последовательного совершенствования подготовки, как российских гимнасток элитного уровня, так и резерва национальной сборной команды, претендующего на участие в таких масштабных и значимых соревнованиях, как Юношеские Олимпийские игры и юниорские чемпионаты мира по спортивной гимнастике. В статье рассматриваются возможные варианты сопряжённой физико–технической подготовки гимнасток 10–12 лет, которые осваивают программу первого разряда, в условиях централизованных сборов.

Ключевые слова. Спортивная гимнастика, централизованная подготовка, гимнастки первого разряда, сопряжённая физико–техническая подготовка, виды гимнастического многоборья.

Актуальность. В современной спортивной гимнастике элитного (или олимпийского) уровня подготовка сборной команды Российской Федерации – это, прежде всего, целенаправленный, профессионально организованный процесс, который носит, как правило, чёткий и круглогодичный характер. Ведущей организационной формой проведения централизованной подготовки основного состава национальной сборной команды, её ближайшего резерва (молодёжного и юниорского составов), а также и перспективных юных спортсменов являются учебно–тренировочные сборы. Преимущество таких централизованных сборов заключается в том, что в их процессе эффективно и комплексно взаимодействуют и функционируют все системы обеспечения. Помимо ведущих и высококвалифицированных тренеров страны, это также научно–методическое, материально–техническое, медицинское, финансовое, информационное и административно–сервисное обеспечение [4, 6, 10].

Основной принцип, заложенный в технологический процесс подготовки на централизованных сборах, – это, прежде всего, постоянное наращивание технической сложности упражнений и повышение стабильности при их выполнении, повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности гимнасток. Таким образом, здесь на практике реализуется концепция интегральной подготовки, которая сочетает в себе различные виды подготовки в учебно–тренировочном процессе. Наибольший эффект достигнут при сопряжении (объединении) технической и физической подготовки. Термин «сопряжённая физико–техническая подготовка» был теоретически обоснован и успешно внедрён на практике в учебно–тренировочный процесс в спортивной гимнастике Заслуженным тренером СССР и России Л.Я. Аркаевым, который на протяжении более тридцати лет был главным тренером национальных сборных команд (мужских и женских) Советского Союза и Российской Федерации [1].

Во время централизованных сборов даже юные гимнастки имеют двух–трёх разовые тренировки в день общей продолжительностью до 6–7 часов. При этом первая (утренняя) тренировка является реально полноценным учебно–тренировочным занятием, на котором решаются также и задачи сопряжённой физико–технической подготовки на всех видах гимнастического многоборья. Данная концепция конкретно и успешно может быть заложена и в программу подготовки гимнасток 10–12 лет, которые осваивают и выступают по программе первого разряда при их участии, в частности, в централизованных сборах [5, 9].

Цель исследования. На основе анализа основных тенденций развития соревновательных программ у гимнасток элитного уровня, разработать возможные варианты сопряжённой физико–технической подготовки в процессе проведения утреннего тренировочного занятия гимнасток 10–12 лет, которые осваивают программу первого разряда, в условиях централизованных сборов.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования использовались следующие методы: анализ литературных источников и

нормативных документов – Правила соревнований на 2017–2020 годы. Женская спортивная гимнастика; анализ выступлений сильнейших гимнасток мира на чемпионатах Европы и мира в течение «олимпийского цикла» 2017–2020 годов; анализ выступлений гимнасток на 1–ом юниорском чемпионате мира 2019 года; педагогические наблюдения за учебно–тренировочным процессом гимнасток 10–12 лет, осваивающих программу первого разряда [11]. Были разработаны варианты сопряжённой физико–технической подготовки в процессе проведения утреннего тренировочного занятия на каждом виде женского многоборья.

Опорный прыжок. Исследования показывают, что наиболее актуальными, как для гимнасток элитного уровня, так и для перспективных юниорок, являются опорные прыжки двух основных типов: переворот вперёд – полтора сальто вперёд (2–я группа), а также прыжки с акробатическим наскоком на мостик в конце разбега – рондатом – прыжки Юрченко (4–я группа) [2, 8]. Все двигательные задачи, которые решаются юными гимнастками в процессе сопряжённой физико–технической подготовки на данном снаряде, условно делятся нами на три составляющие. Первая – это упражнения, направленные на совершенствование отталкивания руками от гимнастического стола (Vaulting table). Для её реализации гимнасткам в процессе тренировки следует выполнять комплекс последовательно усложняющихся упражнений (по 4–6 раз каждое) с приземлением на повышенную опору (высотой до 10...15 см) – например, гимнастические маты: (1) из упора лёжа толчком руками (без сгибания в локтевых суставах) – подскок в упор лёжа с опорой руками на возвышение; (2) махом одной и толчком другой ногой стойка на руках с отталкиванием и последующим подскоком в стойку на руках на возвышение; (3) с темпового подскока переворот вперёд с приземлением на возвышение; (4) с темпового подскока рондат с приземлением на возвышение; (5) с места фляк с приземлением на возвышение и последующим кувырком назад.

Вторая составляющая – это уже целостные опорные прыжки основных структурных групп для совершенствования двигательных действий в первых четырёх фазах – разбег, наскок на мостик, первая полётная фаза и отталкивание руками. Для этих упражнений за гимнастическим столом есть специальный куб из поролона (Gym block), имеющий высоту, равную высоте снаряда (примерно 125...130 см). Гимнастки исполняют следующие задания: (1) переворот вперёд с приземлением на живот на куб (или, после толчка руками от стола, поворот на 180° и приземление на спину); (2) прыжок Юрченко с приземлением на спину.

Наконец, третья составляющая – это совершенствование выполнения двигательных действий во второй полётной фазе и при приземлении: гимнастки исполняют опорные прыжки: переворот вперёд – полтора сальто вперёд в группировке и Юрченко – полтора сальто назад прогнувшись. Основное внимание уделяется точности приземления (в «доскок») в зоне коридора.

Разновысокие брусья. Гимнастки в процессе тренировки на данном виде используют высокую перекладину с петлями (лямками), на которой они исполняют учебные комбинации, состоящие из базовых профилирующих элементов [3, 7]. В качестве примера приведём две подобные комбинации.

1. Подъём разгибом (хватом сверху) – отмах в стойку на руках – оборот назад в стойку на руках – спад назад и большим махом вперёд выход в стойку на руках – оборот назад в стойку на руках – спад вперёд и большим махом назад выход в стойку на руках – оборот назад в стойку на руках – спад назад и большим махом вперёд выход в стойку на руках – Штальдер назад в стойку на руках – оборот назад в упоре углом в стойку на руках – 2–3 больших оборота назад – большим махом вперёд «имитация схода» на соскок сальто назад.

2. Подъём разгибом (хватом сверху) – отмах в стойку на руках – оборот назад в стойку на руках – Штальдер назад в стойку на руках – спад назад и большим махом вперёд выход в стойку на руках – оборот назад в упоре углом в стойку на руках (или оборот назад не касаясь в упоре углом в стойку на руках) – спад вперёд и 2–3 больших оборота вперёд в стойку на руках – Штальдер назад в стойку на руках (или оборот назад в стойку на руках) – большим махом вперёд «имитация схода» на соскок сальто назад.

Бревно. Наиболее рациональным для сопряжённой физико–технической подготовки можно считать использование так называемых «напольных» брёвен различных конструкций, выпускающихся промышленным способом (например, Rolled-up Balance Beam, Puzzle Beam). Данные брёвна устанавливаются непосредственно на пол или на гимнастический ковёр и могут иметь как стандартную длину (5 метров), так и быть увеличены на любую необходимую величину. Подобные конструкции позволяют, прежде всего, снять влияние отрицательных эмоций от страха падения со снаряда и сосредоточить внимание на качественном техническом выполнении гимнастических и акробатических элементов и соединений. Рекомендуемые соединения из танцевальных элементов (гимнастических прыжков) на «напольном» бревне:

– прыжок шагом в шпагат – приставляя ногу, прыжок в шпагат с двух ног – прыжок «пистолетик» (Wolf jump);

– прыжок со сменой ног в шпагат – приставляя ногу, прыжок в шпагат с двух ног – прыжок в «кольцо» двумя ногами (Sheep jump).

Соединения из акробатических прыжков на «напольном» бревне:

– темповой переворот вперёд – маховое сальто вперёд – темповой переворот вперёд – маховое сальто вперёд с поворотом на 180^0 (или сальто боком в группировке);

– фляк с приземлением на одну ногу – сальто назад прогнувшись с приземлением на одну ногу (повторить слитно 2–3 раза);

– рондат – сальто назад прогнувшись ноги вместе;

– маховое сальто вперёд – приставляя ногу, фляк с приземлением на одну ногу – приставляя ногу, сальто назад в группировке (или согнувшись);

– с двух–трёх шагов разбега сальто вперёд в группировке или согнувшись.

Соскоки с «напольного» бревна на маты: рондат – сальто назад в группировке (согнувшись, в группировке с поворотом на 360^0).

Вольные упражнения. На этом виде многоборья выделяем следующие группы заданий. Первая группа – это упражнения, направленные на отработку поворотов на одной ноге вокруг продольной оси тела:

- поворот на одной ноге на 360^0 (другая нога вперёд или согнута вперёд)
- опуская ногу, темповой переворот вперёд (повторить 8–10 раз);
- поворот на одной ноге на 360^0 (другая нога в любом положении) – не опуская ногу, медленный переворот назад на одну ногу (повторить 8–10 раз);
- поворот в приседе на одной ноге на 360^0 (другая нога прямая).

Постепенно в этих упражнениях можно увеличивать поворот – до 720^0 .

Вторая группа заданий – это соединения из танцевальных элементов (гимнастических прыжков):

- прыжок шагом в шпагат – прыжок со сменой ног в шпагат – прыжок шагом в шпагат с поворотом на 360^0 (с приземлением на две ноги);
- прыжок шагом в шпагат – прыжок шагом в «кольцо».

Третья группа – акробатические прыжки и соединения, выполняемые на акробатической дорожке:

- с темпового подскока 4–5 темповых переворотов вперёд – темповой переворот вперёд на две ноги – сальто вперёд в группировке (или согнувшись);
- со стойки на руках на гимнастическом мостике – курбет – 4–5 фляков – сальто назад прогнувшись (с помощью тренера в конце соединения может выполняться – двойное сальто назад в группировке или согнувшись);
- с темпового подскока рондат – 4–5 фляков – сальто назад прогнувшись;
- с темпового подскока рондат – фляк – темповое сальто назад – фляк – сальто назад прогнувшись (сальто назад прогнувшись с поворотом на 360^0);
- с разбега сальто вперёд в группировке – сальто вперёд в группировке (согнувшись, прогнувшись).

Четвёртая группа – совершенствование выполнения основных прыжков на точность приземления (в «доскок») на гимнастическом ковре:

- рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке (или согнувшись);
- рондат – фляк – двойной твист;
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 720^0 ;
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 540^0 – сальто вперёд в группировке (или согнувшись).

Заключение. На 1–м чемпионате мира по спортивной гимнастике среди юниоров, который проходил с 23 июня по 01 июля 2019 года в Дьёре (Венгрия), выдающегося успеха достигли юные гимнастки из Российской Федерации. Они в общей сложности завоевали пять золотых медалей (за победы в командном первенстве, личном многоборье, в упражнениях на разновысоких брусьях, бревне, а также на вольных упражнениях), две серебряные и две бронзовые медали. При этом две из трёх российских гимнасток официально имели лишь квалификацию первого разряда (Виктория Листунова и Елена Герасимова). Таким образом, на высоком международном уровне была подтверждена эффективность российской системы подготовки юных гимнасток, в частности, в условиях централизованных сборов. В работе были представлены возможные

варианты сопряжённой физико–технической подготовки во время утреннего учебно–тренировочного занятия на каждом виде женского гимнастического многоборья. Их использование позволяет, во–первых, поднять интенсивность и рационально организовать тренировочный процесс, а во–вторых, повысить техническую сложность соревновательных упражнений, а также и уровень специальной физической и функциональной подготовленности гимнасток 10–12 лет, которые осваивают и выступают по программе первого разряда.

Список литературы:

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Ботова, Л.Н. Перспективные направления содержания программ на видах женского многоборья в спортивной гимнастике / Л.Н. Ботова, И.А. Яшина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Том 21. – № 4. – С. 67–72.
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014. – 368 с. : ил.
4. Козлова, Н.А. Развитие основ централизованной подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. А. Козлова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 01. – С. 47–50.
5. Манько, Л.Г. Развитие гибкости у гимнасток 10–12 лет на основе сопряжённой физико–технической подготовки: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Г. Манько. – НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт–Петербург. – СПб., 2015. – 22 с.
6. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
7. Потоп, В.А. Основы макрометодики обучения юных гимнасток спортивным упражнениям на видах гимнастического многоборья на этапе специализированной базовой подготовки / В.А. Потоп // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 08. – С. 45–56.
8. Савельева, Л.А. Анализ трудности и качества исполнения опорных прыжков гимнастками на международных соревнованиях 2013–2017 годов / Л.А. Савельева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 197–202.
9. Сомкин, А.А. Хореографическая и сопряжённая физико–техническая подготовка гимнасток 10–12 лет / А.А. Сомкин, Л.Г. Манько // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 167–170.
10. Сомкин, А.А. Структура организационно–управленческого и кадрового обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации на современном этапе развития спортивной гимнастики / А.А. Сомкин // Обучение и воспитание: методика и практика 2015/2016 учебного года: сборник материалов XXVIII Международной научно–практической конференции. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2016. – С. 136–145.
11. 2017–2020 Code of Points. Women’s Artistic Gymnastics. – Lausanne : FIG, 2016. – 209 p.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ

Ю.В. Ставропольский

кандидат социологических наук, доцент

Саратовский национальный исследовательский государственный университет

имени Н. Г. Чернышевского

Саратов, Россия

Аннотация. До сих пор очень немногие исследования анализировали структуру игрового времени с учётом общей продолжительности матча и активного игрового времени. Исследовались преимущественно только отдельные двигательные аспекты. Гораздо меньше внимания уделяется анализу с учетом развития детей и молодежи, их предрасположенностей и навыков на отдельных этапах подготовки, а также комплексной оценке морфологических условий и функциональных спортивных показателей.

Ключевые слова. Бадминтон, морфофункциональный, комплексный, спортивный, обучение, подросток.

Актуальность. Бадминтон – ракеточный вид спорта, очень популярный среди людей всех возрастов и национальностей, популярность которого неуклонно растёт. Комплексных исследований в этой области нет. Научные исследования в области бадминтона противоречивы и обычно касаются продвинутых игроков [1, р. 113]. Обследования детей и молодежи проводятся редко. Поэтому комплексный, многогранный подход к выявлению морфофункциональных факторов, определяющих уровень спортивного мастерства юных бадминтонистов, представляется новым и оригинальным решением проблемы. Большинство исследований, проведенных до сих пор, были сосредоточены на влиянии анаэробных и аэробных усилий на спортивную результативность игроков в бадминтон. В гораздо меньшей степени исследованы анатомия человека и амплитуды движений.

Цель исследования. Каждая последовательность движений, которую можно наблюдать во время игры в бадминтон, требует определенного количества силы, скорости, выносливости и координации. Тем не менее, даже предварительного наблюдения достаточно, чтобы определить, что среди физических усилий бадминтониста преобладают скоростные и силовые. С одной стороны, это влечёт за собой анаэробные нагрузки, связанные с изменением направления движений, быстрыми и сильными челночными ударами, прыжками и т. п., с другой стороны, аэробные нагрузки вследствие продолжительности игры и ряда последовательностей движений, повторяемых в разных конфигурациях.

До сих пор очень немногие исследования анализировали структуру игрового времени с учётом общей продолжительности матча и активного игрового времени. Исследовались преимущественно только отдельные двигательные аспекты. Гораздо меньше внимания уделяется анализу с учетом

развития детей и молодежи, их предрасположенностей и навыков на отдельных этапах подготовки [2, р. 216], а также комплексной оценке морфологических условий и функциональных спортивных показателей.

Современные тенденции исследований в области измерения координационных способностей позволяют применять компьютерные тесты оценки координационных двигательных способностей [3, р. 19], выявляющие кинестетическую дифференцировку временных параметров движения, частоту движений, зрительно–моторную координацию (опциональный режим и форсированный режим), пространственную ориентацию (опциональный режим и форсированный режим), время слуховой реакции (минимальное, среднее, максимальное), время зрительной реакции (минимальное, среднее, максимальное), время селективной реакции на зрительные и слуховые стимулы (минимальное, среднее, максимальное), ритмизацию, сопряженные движения, способность к кинестетической дифференцировке (пространственные и динамические параметры). Применение электронных технологических инноваций позволяет провести сравнение морфофункциональных особенностей детей и молодежи, занимающихся бадминтоном, не только на этапе набора, но и отслеживать прогресс в развитии.

Можно с уверенностью предположить, что хотя на этапе набора координационные способности играют существенную роль, уровень спортивной работоспособности или, скорее, результативность бадминтониста на конкретном этапе подготовки, определяется рядом других факторов, преимущественно физическими характеристиками и гибкостью запястья. В группе подростков 14–16 лет присутствует резкая дифференциация по влиянию индивидуальных параметров на формирование уровня спортивной работоспособности [4, р. 49]. Следует отметить, что причина кроется в кинестетических возможностях дифференцировки.

Результаты исследования и их обсуждение. Доминирующие способности включают пространственную ориентацию и зрительно–моторную координацию. Что касается соматических параметров, таких, как рост и длина руки, и физических способностей, в частности, кардиореспираторной выносливости, силы мышц живота, скорости бега, оцениваемой с помощью зигзагообразного теста, то они характеризуются более ранним развитием. Аналогичная картина наблюдается в отношении других координационных способностей, таких как кинестетическая дифференциация, ритмизация и частота движений. Представляется обоснованным тезис о том, что в подростковой группе 14–16 лет уровень спортивной работоспособности в определенной степени определяется физическим развитием, преимущественно разносторонней подготовленностью в сочетании с отчетливым доминированием координационных компонентов способностей. Значительную роль в формировании уровня спортивной работоспособности в младших командах изначально играет разносторонняя физическая подготовленность и двигательная координация в частности.

В группе подростков в возрасте 17 – 19 лет доминирующими признаками являются в основном параметры развития и роста тела, преимущественно длина рук [5, р. 81]. Во время нетрадиционных ударов, которые часто удивляют противника, необходима большая гибкость движений рук. Она также важна при выполнении низкой подачи, а также всех комбинированных ударов, сокращающих расстояние полета волана. Другие челночные удары, набор которых довольно широк, в начальной фазе движения требуют интенсивной работы запястья, которая лишь значительно позже сопровождается значительной силовой активностью руки.

Рост тела спортсмена не является самым важным определяющим фактором успеха в этой спортивной дисциплине. Более значительным представляется влияние на формирование уровня спортивной работоспособности переменных, определяющих физические способности. Изложенные соображения позволяют классифицировать бадминтон как спортивную дисциплину на скоростную выносливость, что в основном вытекает из характера игры.

Не стоит забывать и о соматических детерминантах умелого обращения с ракеткой. Их состав, что немаловажно, варьирует с возрастом детей и молодежи, прежде всего, с учётом количества переменных и их иерархии в существующих морфофункциональных моделях. Наконец, необходимо подчеркнуть важность координационных способностей.

Существует мнение, что бадминтон относится к группе спортивных дисциплин, требующих нестандартных морфофункциональных характеристик и высокого уровня координации. Доказано также важное значение зрительно–моторной координации и времени реакции в бадминтоне. На каждом этапе спортивной подготовки игроков в бадминтон существенную роль играет пространственная ориентация, что вполне логично, ибо данная способность важна для оценки траектории полета волана и для наблюдения за происходящим на корте. Однако необходимо подчеркнуть, что количество координационных переменных варьирует в зависимости от этапа спортивной подготовки.

На ранних этапах обучения бадминтону значительно доминирует двигательная координация, прежде всего, в отношении пространственной ориентации, сопряженных движений и скорости реакции на зрительный стимул. В группе подростков в возрасте 14–16 лет насчитываются пять координационных компонентов. Это говорит о необходимости уделять особое внимание формированию и овладению техникой в этот период обучения.

Широко распространено мнение, в соответствии с которым координационные упражнения способствуют формированию специальных способностей, которые, в свою очередь, посредством обратной связи повышают уровень координационных предрасположенностей. Напротив, в группе подростков в возрасте 17–19 лет значимость этих способностей несколько снижается [6, р. 2341], что может быть следствием меньшей дисперсии результатов, а именно, выравнивания уровней в данной группе

бадминтонистов. Следует также учитывать необходимость высокого уровня организации пространственной ориентации и избирательности времени реакции.

Заключение. Проведённое рассмотрение морфофункциональных особенностей детей и молодежи, занимающихся бадминтоном, позволяет сформулировать следующие выводы. Во–первых, уровень спортивной работоспособности детей и молодежи, занимающихся бадминтоном, во многом определялся уровнем соматических особенностей, физической подготовленности и координационных способностей, из которых на отдельных этапах обучения создаются характерные комплексы переменных. Во–вторых, на ранних этапах обучения игре в спортивный бадминтон доминирование соматических особенностей и координационных способностей изменяется в пользу скоростно–силовых способностей, что требуется адекватным образом отразить на процедурном уровне обучения.

Список литературы:

1. Dagkas S., Azzarito L., Hylton K. 'Race', Youth Sport, Physical Activity and Health / S. Dagkas, L. Azzarito, K. Hylton. – New York: Routledge, 2019. – 200 p.
2. Knight C. J., Harwood C. G., Gould D. Sport Psychology for Young Athletes / C. J. Knight, C. G. Harwood, D. Gould. – New York: Routledge, 2017. – 320 p.
3. Nasruddin F. A., Harun M. N., Syahrom A., Abdul Kadir M. R., Omar A. H., Oechsner A. Finite Element Analysis on Badminton Racket Design Parameters / F. A. Nasruddin, M. N. Harun, A. Syahrom, M. R. Abdul Kadir, A. H. Omar, A. Oechsner. – Cham: Springer, 2016. – 47 p.
4. Paup D. Skills, Drills and Strategies for Badminton / D. Paup. – New York: Routledge, 2017. – 120 p.
5. Phomsoupha M., Laffaye G. The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics / M. Phomsoupha, G. Laffaye // Sports Medicine. – 2015. – Volume 45. Issue 4. – P. 473 – 495.
6. Rampichini S., Limonta E., Pugliese L., Cè E., Bisconti A. V., Gianfelici A., La Torre A., Esposito F. Heart rate and pulmonary oxygen uptake response in professional badminton players: comparison between on–court game simulation and laboratory exercise testing / S. Rampichini, E. Limonta, L. Pugliese, E. Cè, A. V. Bisconti, A. Gianfelici, A. La Torre, F. Esposito // European Journal of Applied Physiology. – 2018. – Issue 11. – P. 2339 – 2347.

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ЛИЧНОСТИ В КОНСТРУКТАХ ТЕОРЕТИЗАЦИИ И УНИФИКАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Л.Н. Судьина

кандидат педагогических наук, директор

И.Н. Омельчук

заместитель директора

Е.А. Сидоренко

преподаватель, старший воспитатель

Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва,

Новокузнецк, Россия

Аннотация. В статье проиллюстрированы основы и возможности определения и визуализации качества постановки и решения задачи детерминации профессионализма как модели и технологии теоретизации и унификации возможностей педагогики развития, педагогики физической культуры и спорта. Успешность решения задач уточнена в системе традиционного и инновационного научно–педагогического поиска и научного знания.

Ключевые слова. Профессионализм, теоретизация, унификация, развитие, физическая культура, спорт.

Актуальность. Современные требования и представления о профессионализме личности определяются основой для продуктивного развития личности и общества, успешность продуктивного становления личности в избранном направлении деятельности определяет системность и устойчивость формирования личности, а также результативность достижения формируемых ценностей и целей развития и сотрудничества личности с обществом, формирования навыков и компетенций, трудовых функций и трудовых действий, определяющих будущее личности и общества.

Профессионализм личности в конструктах теоретизации и унификации в педагогике развития, физической культуры и спорта может быть уточнен в традиционном и инновационном выборе условий и технологий постановки и решения задач детерминации, специфика уточнения может быть определена в контексте принятия следующих моделей и конструктов педагогической деятельности:

– профессионально–педагогический кейс педагога по физической культуре определяется продуктом формирования и развития профессионализма педагога по физической культуре; качество моделирования и возможности уточнения которого представляют собой функцию оптимизации уровня успешности развития личности в спорте, образовании, науке и востребованности личности в системе социальных, профессиональных и межличностных отношений [1];

– профессионализм личности раскрывает основы построения теоретизированных моделей в контексте выделения продуктов персонификации развития и непрерывного образования [2];

- обучение детерминируется и описывается как феномен моделирования и практики; качество выделенных конструктов дидактического уточнения успешного решения задач развития личности в системе непрерывного образования раскрывают направленность теоретизации качества обучения и успешности личности в образовании и науке, спорте и искусстве [3];
- теоретизация в дидактическом и научно–педагогическом знании отражает проблему выбора условий уровневого развития личности от дидактической теоретизации к научной теоретизации [4];
- теоретизация определяется и раскрывается в выделенных аспектах научного познания как технология и конструкт развития личности в системе непрерывного образования [5];
- теоретизация представлена в описании успешных решений задач научного поиска как технология и продукт системы непрерывного образования [6];
- портфолио обучающегося системы НПО и СПО представляет собой продукт успешной теоретизации рефлексии личности [7];
- профессионализм личности позволяет подойти к детерминации явления как универсальной категории современного образования [8];
- теоретизация в педагогической науке рассматривается в двух плоскостях – общенаучной плоскости и общепрофессиональной плоскости решения задач «хочу, могу, надо, есть» [9];
- портфолио школьника представляет продукт самоанализа и результат формирования культуры самостоятельной работы личности [10];
- основы теоретизации возможностей формирования культуры деятельности личности студента училища олимпийского резерва детализирует специфику обобщения успешных решений задач продуктивного уточнения модели формирования профессионализма как основы для конструктивных изменений внутреннего мира личности и внешней среды [11];
- социализация и самореализация личности в конструктах научного поиска и научно–педагогического исследования выделяют успешные технологии достижения личностью высоких результатов в выделенном направлении деятельности, в данном выборе определяют спорт, науку, образование, искусство, культуру и пр. [12];
- социализация и самореализация личности в системе непрерывного образования представляет собой продукт обобщения и теоретизации успешных решений задач развития в педагогики развития, педагогики физической культуры и спорта, профессиональной педагогики [13];
- теория и возможности социализации и самореализации личности в системе непрерывного образования и в спорте описывают точность и воспроизводимость задач формирования опыта социальных отношений и опыта достижения личностью высоких показателей деятельности в иерархии доминирующих смыслов, мотивов, целей и ценностей [14];
- модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке,

образовании определяют способность спортивно–образовательной среды и коллектива работников училища олимпийского резерва гибко управлять качеством развития студента [15].

Цель исследования. Теоретизация и уточнение понятия «профессионализм личности» в конструктах педагогики развития, физической культуры и спорта.

Результаты и их обсуждение. Профессионализм личности в конструктах теоретизации и унификации в педагогике развития, физической культуры и спорта может быть уточнен как продукт антропологически обусловленных изменений и педагогический процесс, выделим модели, раскрывающие целостность научного познания и полисистемность описания педагогического явления в выделенных нами направлениях поиска.

Профессионализм личности (широкий смысл, педагогика развития) – система смыслообразующих элементов самопознания и самовыражения личности, предопределяющая повышение и максимизацию результатов развития, достижение личностью нового уровня продуцирования благ и ценностей в обществе.

Профессионализм личности (узкий смысл, педагогика развития) – продукт реализации процесса поэтапного, полисистемного, продуктивного решения задач самоопределения и развития «хочу, могу, надо, есть», предопределяющий качественно новые решения всех выявляемых и реализуемых условий развития личности и общества.

Профессионализм личности (локальный смысл, педагогика развития) – педагогическая микротехнология продуктивного решения локально детерминированных и оптимизируемых противоречий и задач ведущей деятельности личности.

Профессионализм личности (широкий смысл, педагогика физической культуры и спорта) – система смыслообразующих элементов самопознания и самовыражения личности, позволяющая качественно выделять и решать задачи популяризации физической культуры и спорта в широких социальных слоях, предопределяет повышение и максимизацию результатов развития личности в спорте, достижение личностью нового уровня продуцирования благ и ценностей в обществе, отмечаемых на детерминированном уровне самовыражения и самоактуализации.

Профессионализм личности (узкий смысл, педагогика физической культуры и спорта) – продукт реализации процесса поэтапного, полисистемного, продуктивного решения задач самоопределения и развития личности «хочу, могу, надо, есть», основы и возможности которых непосредственно связаны с системой физкультурно–спортивного образования и спорта, предопределяет в выборе качественно новые решения всех выявляемых и реализуемых условий развития личности и общества через спорт.

Профессионализм личности (локальный смысл, педагогика физической культуры и спорта) – локальное решение задачи или противоречия, определяемых через высокие показатели развития личности, коллектива,

общества в целом, а также успешность достижения цели деятельности избранной совокупностью методов и средств, целостность и надежность решения могут быть не всегда поняты широким социальным кругом, но качество определяет специфику уточнения условий достижения цели деятельности и результативность, объективность которых и располагают общество к признанию данного типа решения задач.

Профессионализм личности может быть определен в контексте следующих моделей формирования:

– адаптивная модель (в структуре конструкторов и технологий продуктивного уточнения задач «хочу, могу, надо, есть» фасилитация и педагогическая поддержка гарантирует получение определённо высокого результата сформированности ценностей, целей, элементов и продуктов профессионализма как объекта познания и реализации моделей становления личности в избранном направлении деятельности);

– игровая модель (в игре раскрывают направленность развития личности, в такой практике может быть использовано соревнование по достижению максимальных баллов в том или ином направлении сравнении и сопоставлении результатов продуктивного становления личности);

– продуктивная модель (продукт развития личности определяется качественно новой формой самоактуализации личности, определяются как основа для сопоставления и выбора конкурентоспособных решений);

– научно–педагогическая модель (педагогика как наука раскрывает наиболее целесообразные решения формирования профессионализма личности как продукта эволюции различных составляющих целостного научно обоснованного решения задач «хочу, могу, надо, есть»).

Для определения качества формирования и сформированности социально и профессионально значимых продуктов развития личности могут быть выделены рейтинги, конкурсы (в том числе и WorldSkills) и пр.

Заключение. Профессионализм личности в конструктах теоретизации и унификации в педагогике развития, физической культуры и спорта раскрывает перспективы выбора условий успешного решения задач развития и становления личности в избранном виде деятельности, позволяет повысить качество

Успешность решения задач уточнена в системе традиционного и инновационного научно–педагогического поиска и научного знания, в такой практике уровневое педагогическое моделирование повышает качество и результативность педагогической деятельности в научном осмыслении и реализации идей развития личности.

Список литературы:

1. Горбунова, И.А. Профессионально–педагогический кейс педагога по физической культуре : учебное пособие / И.А. Горбунова, О.А. Козырева. – Кемерово : изд–во КРИПКИПРО, 2012. – 79 с. [+приложение на DVD]. – ISBN 978–5–7148–0378–9.
2. Гутак, О.Я. Профессионализм личности как продукт персонификации развития и непрерывного образования / О.Я. Гутак, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки.

- 2018. – № 1. – С. 10–14. – DOI:10.21603/2542–1840–2018–1–10–14.
3. Козырева, О.А. Обучение как феномен моделирования и практики : монография / О.А. Козырева. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2011. – 363 с. – ISBN 978–5–7148–0360–4
4. Козырева, О.А. Теоретизация в дидактическом и научно–педагогическом знании / О.А. Козырева // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т.6. – №4. – С.5.
5. Козырева, О.А. Теоретизация как технология и конструкт развития личности в системе непрерывного образования / О. А. Козырева // Вестник Северо–Кавказского федерального университета. – 2019. – № 4 (73). – С.146–155.
6. Козырева, О.А. Теоретизация как технология и продукт системы непрерывного образования / О.А. Козырева // Вестник СОГУ. – 2019. – № 3. – С.101–110. – DOI: 10.29025/1994–7720–2019–3–101–110.
7. Колпаченко, Л.Я. Портфолио обучающегося системы НПО и СПО : учебное пособие/ Л.Я. Колпаченко, О.А. Козырева. – Новокузнецк : МАОУ ДПО ИПК, 2011. – 46 с. [+приложение на DVD]. – ISBN 978–5–85117–554–1.
8. Коновалов, С.В. Профессионализм личности как универсальная категория современного образования / С.В. Коновалов, Н.А. Козырев, О. А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 2 (47). – С.334–343. – DOI: 10.25683/VOLBI.2019.47.203.
9. Коновалов, С.В. Теоретизация в педагогической науке: общенаучный и общепрофессиональный аспекты / С.В. Коновалов, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2018. – № 4 (45). – С. 376–385. – DOI: 10.25683/VOLBI.2018.45.409.
10. Кошелев, А.А. Портфолио школьника : учебное пособие / А. А. Кошелев, О. А. Козырева. – Новокузнецк : КузГПА, 2011. – 38 с. [+DVD]. – ISBN 978–5–85117–615–9.
11. Судьина, Л.Н. Некоторые основы теоретизации возможностей формирования культуры деятельности личности студента училища олимпийского резерва / Л.Н. Судьина, О.А. Козырева // Актуальные вопросы истории, философии, права и педагогики: сб. стат. Национальной науч.–практич. конфер. с междуна. участием 25–26 марта 2019 г. ; под ред. Т.В. Гордовой, А.С. Соколова, А.А. Щевьёва. – Рязань: «Созвездие», 2019. – С.170–173.
12. Судьина, Л. Н. Социализация и самореализация личности в конструктах научного поиска и научно–педагогического исследования / Л.Н. Судьина, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Северо–Кавказского федерального университета. – 2018. – № 6. – С. 253–269.
13. Судьина, Л.Н. Социализация и самореализация личности в системе непрерывного образования : монография / Л.Н. Судьина, Е.А. Чигишев, Я.Е. Завьялова. – Москва : РУСАЙНС, 2019. – 136 с. – ISBN 978–5–4365–3880–8.
14. Судьина, Л.Н. Теория и возможности социализации и самореализации личности в системе непрерывного образования и в спорте / Л.Н. Судьина, Е.А. Чигишев, В.А. Федотова // Вестник СОГУ. – 2019. – № 1. – С. 66–70.
15. Чигишев, Е. А. Модели и методология теоретизации и формирования успешности личности студента училища олимпийского резерва в спорте, науке, образовании / Е.А. Чигишев, Н.А. Козырев, О.А. Козырева // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 29. – № 1. – С.226–234. DOI: 10.35634/2412–9550–2019–29–2–226–234.

ИННОВАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Л.Р. Файзериев

старший преподаватель

Н.А. Доброхотов

старший преподаватель

Т.В. Виноградов

старший преподаватель

Военный институт физической культуры

Санкт–Петербург, Россия

Аннотация. Система образования в нашей стране находится в состоянии динамического развития: совершенствуются содержание образования, система оценки учебных достижений учащихся, формирование умений, развития способностей, компетенций учащихся. Особое внимание уделяется воспитанию детей и молодежи. Социальная неоднородность общества создает тенденцию увеличения числа молодежи, находящихся в социально–опасном состоянии. Появилась необходимость роста роли учебного заведения в физическом, психологическом, нравственном здоровье молодежи. Особое внимание стоит уделить развитию у молодежи общечеловеческих ценностей: взаимопомощь, доброта, сопереживание неудачам товарища, радость успехам коллектива.

Ключевые слова. Инновация, эмоциональный отклик, целевые установки, воспитание, развитие.

Актуальность. В настоящее время все более существенные требования предъявляются к различным отраслям общественной жизни, в том числе к физическому воспитанию. Инновационные мероприятия в образовании затрагивают вопросы организации управления всей образовательной системой. Сегодня молодежь как никогда подвержена негативным соблазнам, поэтому одной из основных воспитательных задач для педагога физической культуры является популяризация здорового образа жизни и занятий спортом, как средство противостояния негативному воздействию. Поэтому так важно для преподавателя физической культуры, чтобы заинтересовать обучающихся, вводить новые методики проведения занятий.

Цель исследования. В современной реальности, когда доступно получение любой информации в интернете, с учетом негативного воздействия средств массовой информации, социальная среда оказывает противоречивое воздействие на развитие личности молодежи. Социокультурные новшества вызывают потребность рассмотрения вопроса социальной самореализации личности в новом аспекте, необходимо повышение активности человека, повышение чувства ответственности за свои поступки и их результат. Динамичное развитие сегодняшнего общества в разы увеличивает естественные трудности взросления молодежи. Психическая устойчивость развивается при выполнении действий, содержащих элементы риска и опасности [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогические инновации – это современные методы и формы всестороннего развития личности. Поэтому

преподавателям необходимы новые методики воздействия, чтобы заинтересовать обучающихся.

В процессе поиска и применения новых методик преподаватель физического воспитания принимает культурные и педагогические ценности в той мере, в какой позволяет его духовно–нравственное развитие и самосознания. Первоочередной задачей в работе подобного характера является развитие у молодежи общечеловеческих ценностей: взаимопомощь, доброта, сопереживание неудачам товарища, радость успехам коллектива. И самое главное в развитии общечеловеческих ценностей то, чтобы они остались с обучающимися на всю жизнь, применяя их при решении повседневных задач и спорных вопросов. На наш взгляд это первоочередная задача для каждого преподавателя.

Социальная неоднородность общества создает тенденцию увеличения числа молодежи, находящейся в социально–опасном состоянии. Появилась необходимость роста роли учебного заведения в физическом, психологическом, нравственном здоровье молодежи. Обеспечение полноценного воспитательного и образовательного процесса дают благоприятную почву для создания таких условий, которые будут устремлены на профилактику асоциальных проявлений среди молодежи. Физическая активность способна уменьшить проявление асоциальных поступков. Дети, которые активно занимаются физической культурой или много играют в подвижные игры, употребляют меньше грубых слов, у них развито чувство самоконтроля. Взаимодействие внутри команды для достижения общей цели способствует формированию толерантности, навыков общения, умения работать в команде [2]. Важно учесть, что физическая подготовка необходима в процессе подготовки юношей к выполнению задач по защите Отечества. Президент Российской Федерации, Главнокомандующих Вооруженными Силами Российской Федерации В.В. Путин в своих выступлениях неоднократно отмечал важную роль физической культуры в системе допризывной подготовки молодежи [4]. При этом по уровню физической подготовки военнослужащие должны быть постоянно физически готовы к выполнению поставленных боевых задач [5].

Причины асоциального поведения молодых людей – это неблагоприятные условия воспитания в родительской среде, отрицательное воздействие стихийно–групповых взаимоотношений, определенные недостатки учебного и воспитательного процесса.

Подростковый возраст более всего уязвим для проявления девиантного поведения, тем временем как осознанная возможность устоять против негативного влияния действительности, в которой живет и развивается молодёжь, формируется немного позднее. Нерешенные специфические вопросы взросления ведут к накоплению у подростков внутреннего противоречия и напряжения, снять которые они решаются путем воздействия внешних средств, приводящих к асоциальному поведению. Тенденция возрастания различного девиантного поведения среди молодежи делает актуальным поиск эффективных способов профилактики его появления. Нынешнее поколение

нуждается в развитии таких общечеловеческих ценностей, как готовность помочь. Сегодняшние дети – это будущее нашего государства. Обучение их общечеловеческим ценностям – не просто наше желание, это наша обязанность. Сегодня большое количество насилия дети видят в средствах массовой информации, даже в мультфильмах для самых маленьких детей много негативного воздействия. Часто приходится видеть звезд эстрады и спорта в не самом лучшем виде и ситуации, а ведь молодежь подражает им. Получается внутреннее противоречие: родители и преподаватели учат общечеловеческим ценностям, а средства массовой информации часто ведут антагонистическое воздействие. Это создает внутреннее напряжение у обучающихся, приводящих к стрессам и проявлению асоциальных поступков. Важно создать атмосферу для их роста, создать ситуации, в которых бы проявлялись такие качества, как помощь, сопереживание, сострадание.

В настоящее время очень актуальна проблема здоровья обучающихся и формирование ценностного отношения к здоровью в образовательных учреждениях. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы [6].

Также не стоит забывать и о патриотическом воспитании молодежи средствами физической культуры и спорта. В современных условиях, когда молодежь подвержена негативным соблазнам, одной из основных воспитательных задач для педагога физической культуры является популяризация здорового образа жизни и занятий спортом. В последнее время намечается ухудшение здоровья обучающихся, а в процессе обучения их проблемы со здоровьем усугубляются. Это объясняется малоподвижным образом жизни, повышением образовательной нагрузки, слабым соблюдением режима труда и отдыха. Поэтому для преподавателя физической культуры необходимо вводить новые методики занятий, чтобы заинтересовать учащихся. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя [3]. Необходимо привлечь обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой. На первое время мотивация обучающихся поможет в этом вопросе, но как только рядом не будет мотивирующего фактора, то есть преподавателя, обучающиеся перестанут проявлять желание к самостоятельным занятиям. Поэтому необходимо от мотивации плавно перейти к вдохновению, так как в таком случае внешний фактор воздействия будет уже не нужен.

Цели инновационной деятельности преподавателя физической культуры – это желание использовать альтернативные подходы в воспитании и обучении учащихся, изменение себя, преодоление препятствий, к самоопределению, самореализации. Профессиональный подход преподавателя физической культуры аккумулирует интересы обучаемого и общества. Инновационная деятельность преподавателя физической культуры – это профессиональная

внутреннее сознание, которое мотивировано, именно оно позволяет преподавателю самоопределиться для внедрения новшества на уроках физической культуры. На уроках физической культуры обучающиеся должны быть мотивированы на положительный результат и хорошее отношение друг к другу. Главным для них должно стать не столько получение результата во время совместных мероприятий, сколько проявление общечеловеческих ценностей в процессе возникновения спорных ситуаций, либо явного превосходства одной команды над другой. Образовательный процесс, лишенный аксиологических принципов, поддерживает дезинтеграционные процессы в патриотическом развитии человека [7]. Физическое воспитание надо осуществлять с использованием разнообразных форм учебных и вне учебных занятий на протяжении всего периода обучения, это и дает систему взаимосвязанных и дополняющих друг друга управляющих педагогических воздействий.

В процессе повышения нагрузки все системы организма перестраиваются для работы с наибольшей интенсивностью, повышается всесторонняя физическая подготовленности, совершенствуются физические качества. При проведении уроков физической культуры важное значение имеет подготовка с учетом требований контрольных нормативов: теоретические знания, развитие двигательных качеств, получение опыта участия на соревнованиях в учебном заведении и за его пределами, знания о правилах соревнований его судействе.

Заключение. Совместно с обучающимися нужно разнообразить комплекс общей физической подготовки круговой тренировки в спортзале, комплекс силовых упражнений для круговой тренировки на тренажерах. У занимающихся развивается дух соперничества между собой, между группами. Они начинают посещать уроки физической культуры с большим желанием и интересом. Проводя занятия по каждому из разделов спортивной подготовки, необходимо обеспечить не только обладание элементарными движениями этого вида спорта, но и формирование различных двигательных качеств и способностей. У обучающихся формируется осознанная потребность в физической культуре, здоровом образе жизни, формируется активная жизненная позиция. Внедрение инноваций в систему физического воспитания учащихся является обязательной составляющей деятельности педагогов образовательных учреждений. Всегда важно помнить, что процесс обучения и воспитательная работа взаимодополняют друг друга и должны способствовать всестороннему гармоничному развития личности.

Список литературы:

1. Архипов, Е.Ю. Формирование волевых качеств и военно–прикладных навыков у призывного контингента вооруженных сил Российской Федерации на основе комплекса ГТО / Е.Ю. Архипов, Л.Р. Файзериев, К.В. Бученков // Межвузовский сборник научно–методических работ Петровской академии наук и искусств. – СПб, 2018. – С. 12–17.
2. Болотников, А.А. Физическая подготовленность студенческой молодежи как фактор успешности в будущей профессиональной деятельности / А.А. Болотников, В.Л. Калманович, Э.Р. Мугатарова, Р.Р. Хайруллин // *EuropeanSocialScienceJournal*. – 2017. – № 9. – С. 244–248.

3. Архипов, Е.Ю. Современная роль студенческого спорта в развитии общества и социализации личности / Е.Ю. Архипов, Л.Р. Файзериев // Сборник: Университетский и олимпийский спорт: две модели – одна цель? – Казань, 2013. – С. 432.
4. Бученков, К.В. Факторы, способствующие эффективному формированию Военно–прикладных навыков студентов к службе в армии / К.В. Бученков, М.Н. Савин, Л.Р. Файзериев, К.А. Хохлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. – 2018. – №11. – С. 35–40.
5. Дмитриев, Г.Г. Формирование военно–прикладных навыков у военнослужащих к действиям в экстремальных условиях средствами физической подготовки: монография / Г.Г. Дмитриев – СПб, 2004. – 430 с.
6. Файзериев, Л.Р. Особенности физического воспитания суворовцев и кадетов / Л.Р. Файзериев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально–экономических условиях: материалы Международной научно–практической конференции ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары, 2016. – С. 122–125.
7. Файзериев, Л. Р. Патриотическое воспитание молодежи с девиантным поведением / Л.Р. Файзериев, Д.В. Виноградов, В.В. Калманович, Р.Р. Хайруллин // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2018. – №1. – С. 125–129.

УДК 796.015.14

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ

Р.В. Фаттахов

кандидат педагогических наук, ст. преподаватель

Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Подготовка юных футболистов должна базироваться на стройной преемственной организации и методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию.

Ключевые слова. Подготовка футболистов, технико–тактическая подготовка, физическая подготовка, тренировочная и соревновательная деятельность.

Актуальность исследования заключается в том, что всесторонняя информация о технико–тактической и специальной физической подготовленности футболистов, поступающая к тренеру с помощью средств и методов этапного, текущего и оперативного контроля, может быть реализована в целях соответствующих видов управления только в том случае, когда тренер профессионально владеет педагогическим мастерством. А это предполагает умение грамотно использовать широкий арсенал специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие тех или иных компонентов специальной подготовленности игроков; рационально комплектовать различные упражнения и режимы их практической реализации в соответствии с

конкретными целями и задачами подготовки футболистов в разных структурных образованиях тренировочного процесса [1, 4,5].

Основная проблема заключается в том, что, с одной стороны, возникает необходимость повышения международных результатов и дальнейшего развития футбола, а с другой – невозможность решить эту задачу без повышения эффективности подготовки футболистов, которая должна базироваться на совершенствовании системы спортивного резерва по футболу в целом. В этой связи представляется актуальной, что [2].

Одной из фундаментальных проблем спортивной науки является проблема построения многолетней подготовки. В этой связи разработка актуальных вопросов подготовки юных футболистов должна быть тесно связана с результатами новейших исследований, выполненных в области детско–юношеского спорта [1, 4].

Основное противоречие – объективная необходимость повышения эффективности системы подготовки спортивного резерва по футболу и не разработанность целого ряда проблемных вопросов организационного, управленческого характера.

Цель исследования: повышение уровня технической и тактической подготовки футболистов 13–14 лет под воздействием комплексов упражнений.

Методы и организация исследования. К исследованию были привлечены мальчики в возрасте 12–14 лет, приступившие к занятиям футболом в группе начальной подготовки второго года обучения при школьной секции. Всего исследовались 28 мальчиков, половину которых составляли юные футболисты контрольной группы. Для оценки уровня физических качеств, технической и тактической подготовки было проведено тестирование по следующим упражнениям: прыжок в длину с места, бег 20 м, бег 300 м, штрафной удар (пенальти), скоростное ведение мяча [3].

Результаты исследования и их обсуждение. В начале нашего исследования было проведено тестирование юных футболистов экспериментальной и контрольной групп.

В начале исследования достоверных различий в показателях физических качеств, технической подготовленности юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп не выявлено.

Сопоставление полученных показателей с должными нормами для групп начальной подготовки для детско–юношеских спортивных школ показывает, что в ряде контрольных упражнений юные спортсмены и экспериментальной, и контрольной групп, показывают результаты, не соответствующие необходимому уровню.

Так, например, средний результат в беге на 20 м у спортсменов экспериментальной группы составляет $4,45 \pm 0,05$ с, в контрольной группе – $4,40 \pm 0,04$ с, в то время, как норматив для данной категории футболистов составляет 4,2 с.

Такая же тенденция прослеживается в беге на 300 м – результат в этом упражнении у мальчиков экспериментальной группы составляет $76,17 \pm 1,13$ с, у

мальчиков контрольной группы – $75,33 \pm 0,95$ с, а норматив данного упражнения 71,90 с.

В скоростном ведении футбольного мяча при норме 15,00 с. юные футболисты экспериментальной и контрольной групп показывают результат 15,53 с.

Таким образом, в начале исследования между экспериментальной и контрольной группами достоверных различий в показателях физических качеств и технической подготовленности не выявлено.

Программа комплекса специальных упражнений для повышения подготовленности состояла из трех отдельных комплексов и включала в себя следующие индивидуальные ТТД с мячом:

Передачи назад, поперек и вперед;

Единоборства за мяч;

Удары в ворота.

Первый комплекс включал восемь разновидностей передач:

Короткие и средние (до 30 м);

Длинные (более 30м);

«На ход» – передача на свободное место;

Прострельные и навесные передачи мяча – из-за пределов штрафной площади к воротам соперника.

Ведение мяча – перемещение с мячом при сохранении контроля над ним посредством многократных касаний.

Обводка – действия футболиста, владеющего мячом, направленные на преодоление сопротивления соперника.

Отбор мяча – действия, направленные на овладение мячом, который контролируется соперником.

Перехват–действия, направленные на овладение мячом, который еще (или уже) не контролируется соперником.

Второй комплекс включает в себя три разновидности единоборств за мяч, направленных на воспитание скоростных, скоростно–силовых и координационных способностей. При подборе представленных в программе упражнений мы учитывали, что от вышеперечисленных (скоростных, скоростно–силовых и координационных) способностей, прежде всего, зависит результативность игры в футбол.

При подборе упражнений мы также учитывали возрастные особенности контингента исследуемых.

Во второй комплекс были включены следующие единоборства за мяч:

Вверху – борьба за летящий мяч;

Внизу – борьба за мяч на земле;

Игра головой – передачи мяча головой.

Третий комплекс экспериментальной программы включил различные виды ударов по воротам:

Головой – удары по мячу головой, направленные «на взятие» ворот;

Ногой – удары по мячу ногой, направленные «на взятие» ворот.

Учитывались потери – действия, повлекшие переход мяча к команде соперника (утрата контроля над мячом).

Точно выполненными считаются:

Передачи – если мяч попал к партнеру;

Ведение – если мяч сохраняется под контролем игрока;

Обводка – если мяч сохраняется под контролем игрока;

Отбор – если соперник терял контроль над мячом;

Перехват – если передача соперника не достигла желаемой цели;

Единоборства – если мячом овладел игрок или его партнер;

Удары в ворота – если мяч попал в створ ворот, независимо от того, что его поймал вратарь или перехватил другой игрок соперника в непосредственной близости от ворот или мяч пересек линию ворот.

Таким образом, экспериментальная программа комплексов упражнений для повышения технической и тактической подготовки содержит три отдельных комплекса: передачи назад, поперек и вперед, единоборства за мяч, удары в ворота.

Педагогический эксперимент. Юные футболисты экспериментальной группы на каждом занятии на протяжении 15–20 минут использовали один из комплексов. При этом каждое упражнение первого комплекса включалось на двух занятиях подряд, а упражнения второго и третьего комплекса включалось на одном занятии.

Всего за период исследования было проведено 84 учебно–тренировочных занятий как в экспериментальной, так и в контрольной группах. При этом в экспериментальной группе комплексы упражнений по созданной нами схеме, а в контрольной группе занятия проходили по программе данной футбольной секции.

По истечению четырех месяцев эксперимента было проведено повторное тестирование юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп.

Результаты динамики за период исследования в экспериментальной группе во всех изучаемых показателях наблюдается достоверное повышение.

В беге на 20 м в экспериментальной группе средний результат возрос на 7,7% – с $4,45 \pm 0,05$ с до $4,13 \pm 0,04$ с.

Хотя в экспериментальной программе специальных упражнений не было упражнений, направленных на воспитание выносливости, любопытно, что в экспериментальной группе значительно возрос результат в беге на 300 м – на 5,8%. В то же время, следует отметить, что темпы прироста исследуемых показателей в контрольной группе ниже таковой в экспериментальной группе.

В беге на 20 м и 300 м, в штрафном ударе (пенальти) и скоростном ведении темпы изменений в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной. В прыжке в длину с места и высота подскока темпы прироста в обеих группах примерно одинакова.

Сравнение конечных показателей юных футболистов экспериментальной и контрольной групп выявило следующее, что в конце исследования в трех из шести изучаемых показателей – беге на 20 м, передвижении в защитной стойке

и скоростном ведении обнаружены достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами.

Учитывая, что количество тренировочных часов в обеих группах было одинаковым, можно предположить, что комплексы игровых упражнений, применяемые в экспериментальной группе, способствовала тому, что исследуемые экспериментальной группы достоверно опередили в трех упражнениях сверстников из контрольной группы.

Сопоставив конечные результаты обеих групп с должными нормативами для групп начальной подготовки второго года обучения, мы установили, что:

В прыжке в длину с места и беге на 300 м юные футболисты экспериментальной и контрольной групп опережают уровень должных норм для данной категории спортсменов. В беге на 20 м исследуемые обеих групп показывают результаты, соответствующие нормативам;

В штрафном ударе (пенальти) и скоростном ведении мальчики экспериментальной группы показывают результаты, соответствующие должным нормам для групп начальной подготовки, а сверстники из контрольной группы показывают результаты ниже нормативов.

Таким образом, сравнительный анализ показателей физических качеств юных футболистов экспериментальной и контрольной групп позволил установить, что за период исследования в обеих группах произошло достоверное увеличение исследуемых показателей. При этом более высокие темпы изменений выявлены в экспериментальной группе. В конце исследования юные футболисты экспериментальной группы опережают сверстников из контрольной группы в беге на 20 м, в передвижении в защитной стойке и скоростном ведении, что, вероятно объясняется эффективностью комплексов упражнений, используемой в учебно–тренировочном процессе первой группы.

Заключение. На этапе 11–14 лет происходит совершенствование технико–тактических умений путем многократного повторения игровых и специальных игровых упражнений. Эффективными средствами технико–тактической подготовки являются:

- упражнения для совершенствования приемов и передач мяча на короткие, средние и длинные расстояния;
- упражнения для совершенствования единоборств;
- упражнения для совершенствования точности ударов по воротам;
- упражнения для совершенствования групповых атакующих действий;
- упражнения для совершенствования индивидуального технико–тактического мастерства и групповых атакующих действий в игровых условиях.

Поскольку, футбол – это ситуационный вид спорта, вся игра состоит из последовательного чередования различных ситуаций, следовательно, в процессе технико–тактической подготовки юных футболистов необходим акцент на формирование умений действовать в различных игровых эпизодах.

Список литературы:

1. Голиус, С.Т. Значимость параметров двигательной функции для проявления специальной работоспособности юных спортсменов 7–10 лет / С.Т. Голиус // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2013. – № 3. – С. 66–74.
2. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1 / С. В. Голомазов. – М. : Спорт–Академ–Пресс, 2002. – 45 с.
3. Денисенко, Ю.П. Футбол в средней школе: методические рекомендации / Ю.П. Денисенко, Ю.Г. Матвеев, Р.Р. Азиуллин, В.Н. Горшков, Р.В. Фаттахов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2003. – 42 с.
4. Костюнина Л.И. Формирование творческого мышления юных футболистов как условие повышения эффективности тренировочного процесса / Л.И. Костюнина, А. Чайкин // Поволжский педагогический поиск. 2018. № 1 (23). – С. 138–145.
5. Можаяев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебно–методическое пособие / авторы–составители Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д. Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. – Казань: Отечество, 2017. – 211 с.

УДК 796.32

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ШТРАФНОГО БРОСКА БАСКЕТБОЛИСТОК 17–18 ЛЕТ

Т.В. Швецова

кандидат педагогических наук, доцент

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Броски в кольцо – важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке. Игроки любого класса уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над ними особенно тщательно. В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. По мнению большинства специалистов, техника выполнения штрафного броска в баскетболе оказывает значительное влияние на его результативность. Однако в научной и методической литературе недостаточно полно разработан механизм совершенствования штрафного броска.

Ключевые слова. Баскетбол, штрафной бросок, баскетболистки 17–18 лет, совершенствование броска, методика.

Актуальность. На современном этапе развития баскетбола все актуальнее становится проблема подготовки баскетболисток различного возраста и спортивной квалификации.

По мнению большинства специалистов баскетбола, техника выполнения штрафного броска оказывает значительное влияние на его результативность.

Важность овладения штрафным броском заключается в том, что он с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение (количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры), с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется баскетболистами для бросков мяча в корзину.

Штрафной бросок – это возможность, предоставляемая игроку, набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга [1].

На точность штрафного броска в современном баскетболе наряду с техникой его выполнения влияет много факторов. Одним из них является ограничение времени на его выполнение. Штрафной бросок в игре является очень важной её частью. Многие игры заканчиваются с преимуществом команд в 1, 2 или 3 очка, нередко судьбу игры может решить этот технический элемент.

Цель исследования. Повышение эффективности выполнения штрафного броска баскетболисток 17–18 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Игра в баскетболе должна проходить в плавной и ритмичной манере, особенно это касается выполнения броска. При выполнении штрафного броска происходит синхронизация разгибательных этих движений ног, спины, плеч и бросковой руки в локте со сгибанием запястья и пальцев. Штрафные броски, совершаемые с равномерным темпом движения, имеют больше шансов завершиться результативно. Начальный импульс и ритм броска задается движением ног в вертикальной плоскости.

При выполнении штрафных бросков тренеру следует давать задания на концентрацию внимания игроков на одном из технических элементов этого броска:

1. Полное сгибание руки в лучезапястном суставе.
2. Обратное вращение мяча.
3. Полное разгибание руки в локтевом суставе.
4. Следить за отклонением локтя бросающей руки в сторону.
5. Зафиксировать бросающую руку на несколько секунд после выполнения броска.

Правильный баланс позволяет контролировать силу и ритм броска. Стойка игрока, положение его ног являются основой баланса [3]. Постоянный контроль над стойкой обеспечивает баланс игрока.

Одним из самых неправильных оцениваемых факторов техники броска является положение рук. Бросковая рука должна быть поднята позволяя в направлении кольца. Поддерживающая рука должна быть под мячом для соблюдения баланса. Данное положение рук называется «хват с подхватом». Бросковая рука всегда должна быть готова для совершения броска без предварительной балансировки мяча.

Уверенность и техника броска важны сами по себе, но максимальная польза для бросков от них есть только при правильном сочетании. Точное выполнение бросков требует объединения позитивного мышления с правильной техникой. Одним из способов их объединить, является позитивный внутренний диалог. Данный метод самовнушения позволяет ускорить развитие навыка броска.

Позитивный внутренний диалог использует ключевые команды (сигнальные слова или слова–триггеры) для улучшения игровых навыков.

Игроку необходимо выбрать слова, которые создают ассоциации с правильной техникой, ритмом и уверенностью по отношению к выполнению броска. Ключевые команды должны быть короткими (желательно односложными) и индивидуальными. Несколько примеров таких команд:

- выше! – команда для начала броска из верхней позиции и для недопущения опускания мяча;
- прямо! – команда для того, чтобы бросковая рука направлялась прямо на корзину без поворота запястья;
- вперед! – команда для задания направления броска руки на кольцо;
- палец! – команда для задания правильного впуска мяча указательным пальцем;
- вверх! – команда для задания траектории полета мяча;
- до конца! – команда для задания сопровождения мяча при помощи головы и плеч, не допуская отклонения или шага назад;
- ноги! – команда для задания использования ног;
- вниз и вверх! – команда для задания вертикального движения ног для ритма и размаха.

Игроку необходимо выработать свои внутренние команды, которые будут связаны с правильной техникой [2]. Мысленное последовательное произношение ключевых команд задает ритм броска, развивая технику и уверенность.

Разработана и апробирована методика, направленная на обучение технике штрафного броска у баскетболисток 17–18 лет. В результате проведенного педагогического эксперимента уровень показателей, характеризующих технику штрафного броска баскетболисток экспериментальной группы, достаточно увеличился. Это выразилось в следующем:

- результаты теста «штрафной бросок из 30 попаданий» в контрольной группе составили – 1,2 %, в экспериментальной группе – 1,5 %.
- результаты теста «штрафной бросок после 6–минутного бега» в контрольной группе составил – 2,7 %, в экспериментальной группе – 2,9 %.
- результаты теста «количество попаданий подряд» в контрольной группе составили – 3,6 %, в экспериментальной группе – 4,8 %.

Заключение. Для повышения точности штрафного броска в баскетболе целесообразно использование комплексной методики, содержащей наглядные материалы, ряд технических средств и рекомендаций по их применению. Исследования показали, что использование средств и методов в специально организованной тренирующей среде позволило испытуемым экспериментальной группы достоверно повысить уровень технической подготовленности.

Список литературы:

1. Ключникова, С.Н. Краткий справочник по дисциплине «Теория и методика спортивных игр» / С.Н. Ключникова, Т.В. Швецова, Л.А. Березина. – Ульяновск: УлГПУ, 2017. – 137 с.
2. Книга тренеров NBA: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола; [пер. с англ. Н. А. Андринова, А.А. Рудницкой]. – М.: издательство «Э», 2017. – 368 с.: ил.

3. Тимошина, И.Н. Планирование процесса спортивной подготовки в стритболе / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова, Т.В. Швецова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 17–20.

УДК 796.015

РАЗРАБОТКА КЛАССИФИКАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В РУКОПАШНОМ БОЮ

А.А. Шмелев

старший преподаватель

Рязанское высшее воздушно–десантное командное училище имени генерала армии

Ф.В. Маргелова

Рязань, Россия

С.А. Катанский

кандидат педагогических наук, доцент

Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ"

Москва, Россия

А.В. Мещеряков,

кандидат биологических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

А.В. Абрамычев

кандидат экономических наук

Московский государственный институт международных отношений (университет)

Министерства иностранных дел Российской Федерации

Москва, Россия

Аннотация. В статье приводится классификация технических действий в рукопашном бою, впервые разработанная для более эффективного обучения курсантов военных учебных заведений. На основе предложенной классификации возможно создание экспериментальной программы подготовки курсантов по рукопашному бою в полной боевой экипировке.

Ключевые слова: методология, классификация, техника, тактика, борьба, рукопашный бой, курсант, программа подготовки.

Актуальность. При внезапном боестолкновении с противником, когда поражение его огнем ограничено, рукопашный бой становится одним из основных средств выполнения боевой задачи для воинов–десантников [2].

Рукопашный бой можно охарактеризовать как сложно координационный вид боевого искусства, включающий множество различных по биомеханической направленности технических действий [1], среди которых броски, удары, болевые и удушающие приёмы, а также способы нападения и защиты различными видами оружия [3]. Методологическое обоснование и практическая реализация формирования механизмов двигательной деятельности с сохранением работоспособности военнослужащего в

экстремальной ситуации позволит достичь устойчивости функционирования его организма и психики [4, 5].

Для успешного ведения боевых действий военнослужащий должен владеть, по возможности, всем арсеналом рукопашного боя [2]. Отсутствие четкой классификации технических действий в полной боевой экипировке и современной программы обучения курсантов–десантников приемам борьбы актуализирует поиск наиболее рационального соотношения средств и методов подготовки.

Цель исследования: разработать классификацию технических элементов применительно к обучению рукопашному бою в полной боевой экипировке.

В соответствии с актуальностью и целью исследования поставлены **задачи:**

1. Выявить ключевые элементы (конкретное основание) бросков, болевых и удушающих приёмов, являющихся основой для отдельных групп действий с целью их систематизации и классификации.

2. Построить логическую схему систематизации, в которой каждый изученный приём мог стать ориентиром для его дальнейшего усложнения.

Результаты исследования и их обсуждение. При разработке классификации важное значение имел выбор признака, или критерия деления изучаемого предмета. Так как предлагаемая классификация является разновидностью деления понятия, то ей присущи все правила, используемые при деления объёма понятий:

1) классификацию необходимо проводить только по одному конкретному основанию;

2) необходимо соблюдать соразмерность деления, т.е. сумма членов классификации должна равняться объёму родового понятия.

Мы постарались избежать возможных ошибок при составлении классификаций, которые выражаются в следующих ошибках:

– неполная (узкая) классификация, т.е. объём видовых понятий в результате классификации не исчерпывает объём делимого понятия;

– классификация с лишними видовыми понятиями.

На рисунке 1 дана классификация технических действий из положения стоя, в которой нами собраны все возможные технические действия. На рисунке 2 представлен выявленный спектр выполнения удушающих приемов. На рисунке 3 показаны связки болевых приемов.

Классификация подразумевает определенную целесообразность и последовательность при обучении с усложнением внутренних и внешних динамических и кинематических ситуаций в соответствии с основными принципами дидактики обучения [1]. В последующем, на основе классификации рассматриваемых действий (техники бросков, болевых и удушающих приемов), был разработан поурочный план. Для реализации плана по освоению бросков, переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов – т.е., по освоению техники приемов, входящих в общую систему

рукопашного боя, запланирован пилотажный эксперимент. В настоящее время он проводится в Рязанском высшем воздушно–десантном командном училище имени генерала армии Ф. В. Маргелова. Проводимый эксперимент уже сейчас (по окончании первого семестра) позволяет наблюдать положительные результаты при обучении рукопашному бою на основе преемственности и усвоения теоретического и практического материала экспериментальной программы.

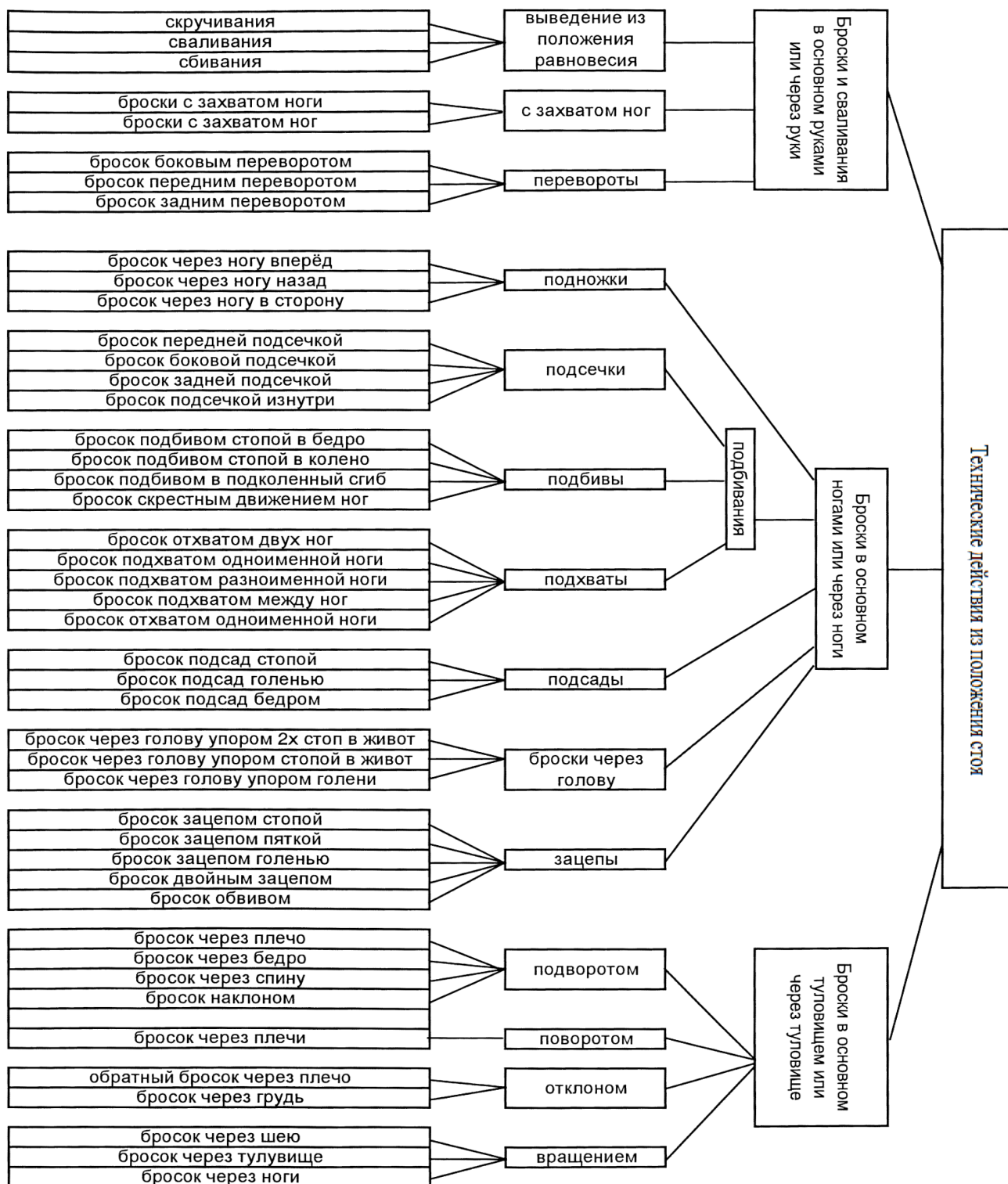


Рисунок 1 – Классификация технических действий из положения стоя

В результате проведенной теоретической работы можно сделать следующее **заключение**:

1. Предложенная классификация технических действий построена логично и соответствует требованиям к общенаучным методам систематизации знания, направленным на организацию совокупности изучаемых объектов.

2. На основе разработанной классификации, охватывающей все возможные действия, вполне реально построить программу подготовки по рукопашному бою для курсантов военных учебных заведений. На первом году обучения технические действия, используемые в противоборстве стоя и лёжа изучаются с применением системы поэтапного формирования умственных действий и двигательных навыков. На втором году обучения техническим действиям, используемым в борьбе стоя и лёжа, появляется возможность эффективно совершенствовать их посредством поэтапного концентрического принципа обучения. Эффективность обучения рассматривается как степень близости к необходимому результату, к действительности, характеризуя отношение между уровнями специфической деятельности по степени приближения к заданной цели.

Публикация подготовлена при финансовой поддержке РФФИ в рамках научных проектов: 18-07-00227, 19-07-00453, 19-07-00309.

Список литературы:

1. Галковский, Н.М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.
2. Катанский, С.А. Физическая культура. Использование холодного оружия и подручных средств в рукопашном бою : учебное пособие / С.А. Катанский, А.В. Мещеряков, О.В. Дьячук, А.А. Шмелев, О.И. Крючков. – М. : Издатель Мархотин П.Ю., 2016. – 284 с.
3. Катанский, С.А. Соотношение технических действий успешного выступления по комплексной программе единоборств на основе видеоанализа /С.А. Катанский, О.В. Дьячук, С.В. Полосин, А.В. Мещеряков, Б.В. Скрыбин // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы Всероссийской научно–практической конференции с международным участием, Москва, 16–17 июня 2016 г. – РГУФКСМиТ, 2016.– С. 112–114.
4. Мещеряков, А.В. Разработка методологии формирования механизмов реализации двигательных действий человека в экстремальных ситуациях / А.В. Мещеряков // Motor Control 2016: материалы VI Российской с международным участием конференции по управлению движением (Казань, 14–16 апреля 2016 г.) / под общ. ред. Т.В. Балтиной, С.Г. Розенталь, А.В. Яковлева, Г.Г. Яфаровой. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 2016. – С. 62.
5. Мещеряков, А.В. Анализ срочной реакции систем организма на выполнение интервальной тренировки у курсантов, занимающихся ударными видами единоборств / А.В. Мещеряков, О.Г. Эпов, А.А. Шмелев, С.А. Катанский //Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно–практической конференции, 22 марта 2019 г / под ред. С.С. Добровольского. – Хабаровск: ДВГАФК, 2019. – С. 228 – 234.

ТВОРЧЕСТВО В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Л.Н. Эйдельман

*кандидат педагогических наук, доцент
институт физической культуры и спорта,
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена
Санкт–Петербург, Россия*

Аннотация. Сложившаяся практика профессионального обучения «нуждается в преобразовании, в усилении творческой составляющей образовательного процесса, увеличении возможностей для самореализации студентов, что способствует повышению их компетентности и профессионализма».

Ключевые слова: творчество, физическая культура, интеграция, педагогическое мастерство.

Актуальность. В современном педагогическом образовании творчество признаётся основой научно–практических достижений, происходит смещение от типа специалиста рационального и точного к личности творческой, умеющей нестандартно решать задачи в сфере своей профессиональной деятельности.

В то же время, как показал анализ диссертационных работ, сложившаяся практика профессионального обучения ограничивает процесс творчества, который необходим в педагогической деятельности. Наши исследования показали, что «система подготовки будущего специалиста по физической культуре нуждается в преобразовании, в усилении творческой составляющей образовательного процесса, увеличении возможностей для самореализации студентов, что способствует повышению их компетентности и профессионализма» [2, с. 153–155].

О необходимости интеграции процесса профессиональной подготовки будущих педагогов с процессом развития их творчества говорится в работах М.В. Катренко, В.Ю. Никитина, Г.Н. Пономарёва, Е.Г. Сайкиной, Н.Ю. Сергеевой и др. В высшей школе, как отмечают Е.Н. Медведева и Р.Н. Терёхина, «неуклонно происходит переход от преимущественно «регламентирующих», «алгоритмизирующих», «контролирующих» форм и методов оптимизации дидактического процесса к «развивающим», «активизирующим», обеспечивающим «порождение» познавательных и профессиональных мотивов, интереса к самостоятельной творческой деятельности» [1, с. 91–92].

Собственный многолетний научно–педагогический опыт работы в системе образования показывает, что «существует острая необходимость в разработке данной проблематики, позволяющей детерминировать самые различные аспекты учебно–творческого процесса. К сожалению, эта актуальная, многоуровневая и полисодержательная проблема пока ещё недостаточно осмыслена в образовательной деятельности и создаёт трудности социального, юридического и эмоционального характера выпускникам учебных

заведений [2, с. 153–155], что и предопределило необходимость написания данной статьи.

Цель исследования. Активизация учебно–творческой деятельности студентов факультета оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта в рамках дисциплины «Педагогическое мастерство».

Результаты исследования и их обсуждение. На кафедре оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена разработана и применяется в учебном процессе программа «Педагогическое мастерство специалиста по адаптивной физической культуре», рассчитанная на 108 часов (автор – Л.Н. Эйдельман). Изучение данной дисциплины предусматривает интеграцию знаний с эстетикой и этикой, психологией и педагогикой, историей, основами «актёрского мастерства», арт–терапии и другими науками. Лекционные занятия включают в себя изучение основ педагогического мастерства при работе с лицами, имеющими ограничения в состоянии здоровья; воспитание речевой культуры; искусство публичного выступления; овладение культурой общения. Практические занятия по основам педагогического мастерства предназначены для повышения уровня мышления, логики и ясности при подаче учебного материала. Особенность практических занятий состоит в том, что они открывают большие возможности «диалогизации» педагогического процесса, что повышает их воспитательную и творческую составляющую. Они включают в себя проведение тренингов, мастер–классов, разнообразных творческих игровых заданий, упражнений на формирование умений коллективной творческой работы, этюдов на воображение, творческую фантазию, диспутов и викторин. Творческое саморазвитие студентов обеспечивается средствами музыкальной, ритмической и двигательной культуры.

Рассматривая творчество в профессиональной подготовке специалиста по физической культуре в рамках нашей дисциплины, мы можем выделить его задачи – это формирование творческого подхода к профессиональной деятельности; воспитание искусства общения; развитие основных психологических способностей (память, внимание, мышление, воображение) через разнообразные творческие задания. Занятия включают в себя методически грамотную организацию процесса общения между занимающимися, включающего в себя презентацию студенческих работ, обмен мнениями в контексте изучаемой темы. Здесь педагогу необходимо направить общение в творческое русло, создать «поле» разнообразных мнений.

Для развития творческого потенциала студентов в процессе профессиональной подготовки используются разнообразные методические приемы:

- обсуждения по «кругу», «блиц–опрос»,
- обращение к конкретным занимающимся с просьбой высказать своё мнение;
- «незаконченные предложения»,

- предварительное обсуждение в парах, мини–группах;
- «кроссворды», «ротация», «усиление», «акцентирование», «перефразирование» и др.

На качество восприятия творческого материала в процессе занятий влияет эмоциональное состояние студентов. Правильно подобранная музыка в начале «пары» снимает напряжение, активизирует работу головного мозга; несложная танцевальная музыка и активные движения в её такт помогут «снять» усталость и настроить на восприятие учебного материала. Музыкальные паузы (не более 2 минут), включающие звучание релаксирующей музыки в определенные интервалы между подачей вербальной информации, либо после объяснения сложного учебного материала, снижают эмоциональную нагрузку и позволяют осмыслить учебное содержание в комфортном для организма режиме.

Эффективность занятия значительно повышается, если в его логику ввести результативный блок, обеспечивающий создание условий для коллективного взаимодействия между студентами. Для этого предусмотрены такие формы работы как эссе, формулировка правил, педагогическое проектирование творческих разработок, сочинение сказки и пр. Итог занятия позволит студентам сформулировать индивидуальное представление о сущности педагогической деятельности с позиции творчества в физической культуре. Практическая деятельность показала, что реализация данных работ в рамках домашнего задания обеспечивает длительное воздействие творческих заданий на умы занимающихся.

Начинается курс с анкетирования студентов, включающего в себя вопросы о творчестве в их будущей профессии. Анкетирование в начале семестра показал: 80% студентов 4 курса считают, что педагогическая деятельность является творческой. При этом, на вопрос «считаете ли Вы себя творческой личностью?» 62% студентов ответили «да» и 38% – «нет». На вопрос о том, «какими креативными качествами должен обладать специалист в области физической культуры» студенты не смогли дать чётких ответов.

В конце семестра было проведено повторное анкетирование студентов. 100% студентов 4 курса отметили, что педагогическая деятельность является творческой. На вопрос о том, «какими креативными качествами должен обладать специалист в области физической культуры» студенты дали чёткие ответы, обобщив которые, мы получили портрет «творческого специалиста в области физической культуры».

Итак, специалист, обладающий творческим потенциалом, может сделать сложное задание простым и доступным для детского восприятия; использует в своей профессиональной деятельности ассоциации, образное мышление; проявляет толерантность к воспитанникам; обладает любознательностью, «гибкостью» ума; умеет работать в сферах, пограничных его компетенции; объясняет ситуацию, используя необычные образы речи и сравнения; к неудачам относится здраво; объективен в оценке собственной педагогической деятельности; учитывает критику.

Заключение. Активизация учебно–творческой деятельности студентов факультета оздоровительной физической культуры и адаптивного спорта в рамках дисциплины «Педагогическое мастерство» позволяет каждому занимающемуся включиться в активную образовательную среду, развить свой исходный творческий потенциал и проявить творческие способности.

Список литературы:

- Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога–тренера на примере гимнастики: учебное пособие / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терёхина. – М.: Спорт, 2016. – С. 91–92.
- Эйдельман, Л.Н. Проблемы повышения квалификации работников учреждений культуры, искусства, науки и дополнительного образования детей, вовлечённых в реализацию программ / Л.Н. Эйдельман // Думский вестник: теория и практика дополнительного образования. – 2016. – №1 (7). – С. 153–155.

СЕКЦИЯ 3. «НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

УДК 37.012.4

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Т.В. Антонова

кандидат педагогических наук, доцент

В.В. Кожанов

кандидат педагогических наук, доцент

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

Аннотация. В статье ставится задача проанализировать отношение учащихся школ города Чебоксары к вредным привычкам. В результате полученные данные анкетирования в дальнейшем позволят организовать целенаправленную работу по профилактике вредных привычек в школах города Чебоксары.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, вредные привычки, учащиеся, отношение к вредным привычкам.

Актуальность. Актуальность выбранной темы состоит в том, что в последнее время всё чаще наблюдаются случаи употребления алкоголя, табака и наркотиков среди молодежи, в том числе и подростков. Ещё хуже, когда подростки делают из этих вредных привычек культ. С помощью них дети «становятся старше», как сами считают, выделяются из миллионов сверстников, самовыражаются, забывают о своих проблемах на некоторое время, считают наркотики баловством, не осознавая, что в будущем, совершив большую ошибку в молодости, сильно поплатятся своим здоровьем [2].

В жизни современного общества особо острыми стали проблемы, связанные с курением, наркоманией и употреблением алкоголя. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодежи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности [1].

Исследования о систематическом росте потребления табачных изделий, увеличении численности регулярно курящих, а также сдвиге начала курения в младшие возрастные группы отражены в работах С.А. Бабанова, Е.С. Скворцовой, Т.А. Журавлевой. Исследованию проблемы алкоголизма посвящены труды академика РАМН А.М. Мортыненко, профессора факультета социологии МГУ Т.И. Лапченко, Я.К. Шагунова, З.Н. Ореховой.

Анализ литературы по проблеме исследования показал, что в настоящее время существует объективное **противоречие** между необходимостью решения

актуальной задачи выявления отношения учащихся школ города Чебоксары к вредным привычкам, с одной стороны, и недостаточной освещенностью данной проблемы в литературных источниках, с другой стороны.

Данное противоречие обусловило выбор темы исследования, **проблема** которого сформулирована следующим образом: каково отношение учащихся школ города Чебоксары к вредным привычкам?

Объект исследования – образ жизни школьников. **Предмет исследования** – отношение учащихся школ города Чебоксары к вредным привычкам.

Цель исследования: выявить отношение учащихся школ города Чебоксары к вредным привычкам.

Задача исследования: проанализировать отношение учащихся школ города Чебоксары к вредным привычкам.

Результаты исследования и их обсуждение. По запросу средних образовательных школ №20, №38 и №62 г. Чебоксары нами была проведена опытно–экспериментальная работа, в которой приняло участие 300 учеников разных возрастов 11, 13, 15 лет.

В ходе опытно–экспериментальной работы мы использовали следующие методы исследования: теоретический анализ педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме; анкетирование; методы статистической обработки информации.

Для решения поставленной задачи было проведено анкетирование школьников при помощи базы анкетирования – Исследовательская сеть HBSC. Из данной базы анкетирования были взяты 11 вопросов касающихся отношения школьников к вредным привычкам.

Таблица 1 – Результаты ответа на вопрос «Сколько часов в день ты обычно смотришь телевизор, видео (включая YouTube и похожие ресурсы), DVD или другие развлекательные программы на экране в свое свободное время?»

	по будням		по выходным дням	
	кол–во	%	кол–во	%
Нисколько	9	3	12	4
Около получаса в день	27	9	15	5
Около 1 часа в день	45	15	30	10
Около 2 часов в день	75	25	60	20
Около 3 часов в день	51	17	42	14
Около 4 часов в день	36	12	36	12
Около 5 часов в день	24	8	33	11
Около 6 часов в день	12	4	27	9
Около 7 часов в день и больше	21	7	45	15
Итого	300	100	300	100

Результаты нашего исследования по первому исследовательскому вопросу представлены в таблице 1. Больше количество учащихся по будням

смотрят телевизор от 1 до 4 часов в день, чуть меньше процент учащихся, которые смотрят телевизор от 2 до 3 часов в день. Нами был выявлен небольшой процент детей, которые в выходные дни уделяют просмотру телевизора более 7 часов.

В компьютерные игры и смартфоны большинство учащихся и в будни и выходные дни играют от получаса до 3-х часов в день. Однако значительный процент учащихся в выходные дни могут проиграть в компьютер до 7 часов (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты ответа на вопрос «Сколько часов в день в свое свободное время ты обычно играешь в игры на компьютере, игровой приставке, планшете (таком как iPad), смартфоне или другом электронном устройстве (не включая подвижные или спортивные игры)?»

Вопросы	по будням		по выходным дням	
	кол-во	%	кол-во	%
Нисколько	63	21	51	17
Около получаса в день	42	14	36	12
Около 1 часа в день	54	18	42	14
Около 2 часов в день	51	17	39	13
Около 3 часов в день	36	12	39	13
Около 4 часов в день	21	7	27	9
Около 5 часов в день	15	5	18	6
Около 6 часов в день	6	2	15	5
Около 7 часов в день и больше	12	4	33	11
Итого	300	100	300	100

Исходя из полученных данных таблицы 3, практически все учащиеся используют компьютеры, планшеты, смартфоны для выполнения домашнего задания, переписке в почте, общение в чатах ежедневно от 1 до 3-х часов. Небольшой процент учащихся используют электронные устройства около 7 часов.

Таблица 3 – Результаты ответа на вопрос «Сколько часов в день в свое свободное время ты обычно пользуешься электронными устройствами, такими как компьютер, планшет (например, iPad), смартфон для других целей?»

Вопросы	по будням		по выходным дням	
	кол-во	%	кол-во	%
Нисколько	15	5	15	5
Около получаса в день	33	11	27	9
Около 1 часа в день	48	16	36	12
Около 2 часов в день	45	15	51	17
Около 3 часов в день	51	17	36	12
Около 4 часов в день	30	10	36	12
Около 5 часов в день	27	9	18	6
Около 6 часов в день	18	6	27	9
Около 7 часов в день и больше	33	11	54	18
Итого	300	100	300	100

В табл. 4 представлены результаты ответов респондентов на вопрос «Как часто ты куришь в настоящее время?». Результаты ответов на вопрос о курении выявили, что лишь 4% учащихся курит.

Таблица 4– Результаты ответа на вопрос «Как часто ты куришь в настоящее время?»

Вопросы	Кол-во	%
Каждый день	3	1
Менее одного раза в неделю	3	1
Хотя бы раз в неделю, но не каждый день	6	2
Я не курю	288	96
Итого	300	100

В табл. 5 представлены результаты ответов респондентов на вопрос «Сколько дней ты курил(а) сигареты (если такое случилось)?». 90% опрошенных никогда не курили. 1–2 дня курили 5% учащихся.

Таблица 5 – Результаты ответа на вопрос «Сколько дней ты курил/а сигареты (если такое случилось)?»

Вопросы	На протяжении жизни		За последние 30 дней	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Никогда	270	90	270	90
1–2 дня	15	5	3	1
3–5 дней	4	1,4	3	0,9
6–9 дней	2	0,7	2	0,7
10–19 дней	2	0,7	2	0,7
20–29 дней	1	0,2	1	0,4
30 дней (или больше)	1	0,2	1	0,2
Итого	300	100	300	100

Алкогольные напитки, значительно большой процент учащихся, никогда не употребляли; те учащиеся, которые употребляли алкогольные напитки никогда не были пьяными (табл. 6 и 7).

Таблица 6 – Результаты ответа на вопрос «Сколько дней ты употреблял/а алкогольные напитки (если такое случилось)?»

Вопросы	На протяжении жизни		За последние 30 дней	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Никогда	261	87	285	95
1–2 дня	21	7	8	2,8
3–5 дней	5	1,6	2	0,7
6–9 дней	3	1,1	1	0,4
10–19 дней	3	1,1	1	0,2
20–29 дней	2	0,7	1	0,2
30 дней (или больше)	1	0,4	0	0
Итого	300	100	300	100

Таблица 7 – Результаты ответа на вопрос «Выпивал/а ли ты когда-нибудь так много алкоголя, чтобы быть по-настоящему пьяным/ой?»

Вопросы	На протяжении жизни		За последние 30 дней	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Нет, никогда	276	92	294	98
Да, однажды	14	4,7	4	1,4
Да, 2–3 раза	5	1,6	1	0,4
Да, 4–10 раз	1	0,4	1	0,2
Да, больше 10 раз	1	0,4	0	0
Итого	300	100	300	100

Анализируя результаты табл. 8 и 9, мы пришли к следующим выводам. Практически все учащиеся никогда не употребляли наркотические и психотропные вещества. С высказыванием о том, что наркотики не так вредны, как об этом говорят, полностью не согласны половина опрошенных учеников. Большой процент, учащихся согласившихся с этим мнением, считают, что они помогают расслабиться.

Таблица 8 – Результаты ответа на вопрос «Употреблял/а ли ты когда-либо наркотические средства, психотропные вещества?»

Вопросы	а протяжении жизни		За последние 30 дней	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Никогда	282	94	285	95
1 раз	6	2	3	1
2–3 раза	3	1	12	4
4–6 раз	9	3	0	0
7–10 раз	0	0	0	0
11– 20 раз	0	0	0	0
21 раз (или больше)	0	0	0	0
Итого	300	100	300	100

Таблица 9 – Результаты ответа на вопрос «Употреблял/а ли ты когда-нибудь марихуану или гашиш (анашу, «травку»)?»

Вопросы	На протяжении жизни		За последние 30 дней	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Никогда	291	95	291	97
1 раз	6	2	3	0
2–3 раза	3	1	3	1
4–6 раз	6	2	6	2
7–10 раз	0	0	0	0
11– 20 раз	0	0	0	0
21 раз (или больше)	0	0	0	0
Итого	300	100	300	100

Заключение. Полученные результаты анкетирования отношения учащихся школ города Чебоксары к вредным привычкам в дальнейшем

позволит организовать целенаправленную работу по профилактике вредных привычек в школах города Чебоксары.

Список литературы:

1. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся : пособие / Н.Т. Лебедева. – Минск : Універсітэцкае, 2014. – 221 с.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков. – Москва : Академия, 2007. – 256 с.

УДК 371.8.062.2

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

В.В. Богданов

кандидат биологических наук, доцент

А.Ф. Чарыкова

кандидат биологических наук, доцент

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются факторы, влияющие на повышение эффективности оздоровительной работы в образовательных организациях разного уровня. Полученные данные дополняют теорию и методику обучения и воспитания школьников новыми представлениями и знаниями о возможностях повышения эффективности здоровьесозидающей функции образовательной среды и формирования навыков здоровьесбережения у юных борцов вольного стиля в современных педагогических условиях.

Ключевые слова: подготовка юных борцов, здоровьесберегающие технологии, навыки здоровьесбережения.

Актуальность. Повышение эффективности применяемых сегодня методов оздоровительной работы и внедрение их в образовательный процесс становится всё более насущной проблемой в разного уровня образовательных организациях. Наряду с этим, анализ содержания проблемы формирования у учащихся культуры здорового образа жизни показывает, что её методологический и теоретический аспекты всё ещё остаются на этапе разработки, требуют решения задач обеспечения нормальной адаптации учащихся при прохождении ими различных этапов формирования личности, путём введения в образовательный процесс педагогических здоровьесберегающих технологий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников, при сохранении высокой степени устойчивости к растущим нагрузкам образовательной среды. При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы обнаруживается отсутствие разработанной методики внедрения мероприятий по формированию навыков здоровьесбережения у юных борцов вольного стиля. В теории борьбы этому вопросу уделено мало

внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает вопросы здоровьесбережения юных борцов, во многом лишь повторяя методику обучения, используемую взрослыми.

Цель исследования – повышение навыков здоровьесбережения у юных борцов вольного стиля.

Результаты исследования и их обсуждение. В иерархии потребностей и ценностей современного человека всё более важное место начинает занимать здоровый образ жизни. Воспитание в детях с самого раннего возраста осознания ценить, беречь и укреплять собственное здоровье вместе с личным примером ведения и пропаганды здорового образа жизни, позволяют ожидать от последующих поколений достижения сформированного гармоничного развития не только личностного, интеллектуального, духовного, но и физического.

Наблюдения показывают [4], что использование здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а тренеру эффективно проводить профилактику распространения вредных привычек и асоциального поведения.

Организация и управление тренировочным процессом должны осуществляться таким образом, чтобы все компоненты педагогической системы, включая цель, содержание процесса, используемые методы и средства, а также формы деятельности тренеров и учеников, сводились в целостную систему, которая будет функционировать в условиях эффективного взаимодействия, а элементы не будут противоречить друг другу.

Занятия в секции «Вольная борьба» [1, 2] позволяют решать задачи физического воспитания детей во внеурочной деятельности, создавая представление о физической культуре, как о системе формирования полезных для обеспечения жизнедеятельности и эффективных для повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья действий доступных каждому человеку в течение всей его жизни, а главное – воспитывая сознательную личность, способную к эффективной самостоятельной здоровьесберегающей деятельности.

Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма [2]. Ведение тренировочного процесса только по личному опыту тренера, не связанное с применением современных медико–биологических знаний и педагогических технологий, приводит к экспериментированию на детском здоровье.

Для формирования навыков здоровьесбережения у юных борцов вольного стиля нами были разработана программа бесед и игротренингов по следующим темам:

- Здоровье и жизнь – самое ценное, чем обладает человек;
 - Соблюдение рационального режима труда и отдыха;
 - Вредные привычки и спорт;
 - Гигиена, спорт и здоровье;
 - Самоконтроль и эмоции в вольной борьбе;
 - Здоровое тело, здоровый дух и рефлексия;
 - Познавай свои возможности без вреда здоровью;
 - Ошибки при выполнении приемов борцами и виды травм;
 - Здоровьесберегающие технологии в школе, дома и на тренировке.
- Примерная структура учебно–тренировочного занятия:
- Тематическая беседа;
 - Разминка из подготовительных и акробатических упражнений;
 - Игротренинг по теме беседы.

В основной части выполнялся детальный анализ изучаемого приема. Выполнение подводящих и игровых упражнения. Выявление ошибок и методика их исправления. Применялись методы обучения: словесный, наглядный, практический.

В заключительной части стояла задача проанализировать основную часть тренировки и информацию, полученную на учебно–тренировочном занятии.

В исследовании использовалось фиксирование среднего количества значений уровня знаний по разделу «Здоровый образ жизни», параметров самооценки психосоматического здоровья (состояние самочувствия по анкетам учащихся и жалобы на физическое состояние по результатам анкетирования родителей), уровней тревожности и уверенности в себе юных борцов вольного стиля, так же были получены данные о тактике действий в тренировках юных борцов контрольной и экспериментальной групп. После фиксации указанных значений производился анализ и сравнение полученных результатов между исследуемыми группами до начала эксперимента и после его окончания.

Результатом реализации методики формирования навыков здоровьесбережения у юных борцов вольного стиля планировалось проявления различных личностных характеристик, таких, как осознание здоровья как универсальной ценности, овладение умениями и привычками сохранения и укрепления здоровья, а также социально активная жизненная позиция в решении проблемы сохранения и развития здоровья. После этого был проведен контрольный эксперимент, произведен сравнительный анализ полученных результатов, на основании которых мы делаем вывод, что разработанная нами специальная методика формирования навыков здоровьесбережения у юных борцов вольного стиля оказала положительную динамику на основные показатели: уровень тревожности, уровень

уверенности в себе, состояние самочувствия, жалобы на физическое состояние.

Результаты эксперимента подтверждают, что внедрение специальной методики формирования навыков здоровьесбережения положительно сказалось на здоровье юных борцов вольного стиля, их знаниях о способах сохранения здоровья и привычках здорового образа жизни. В виду психолого–возрастных особенностей учащихся исследуемого возраста у них появляется потребность в регулярном применении полученных навыков здоровьесберегающей деятельности. При проведении тренировочного процесса с применением навыков здоровьесберегающей деятельности самих юных борцов комплексно решается проблема неправильной осанки и ошибок в технике действий, как следствие, проводится профилактика болезней опорно–двигательного аппарата и снижение травматизма среди юных борцов вольного стиля. Мотивационно–потребностная сфера учащегося обогащается повышением интереса к здоровому образу жизни.

Ведение методики формирования навыков здоровьесбережения и рефлексии было ориентировано на создание духовного, социального и психофизического комфорта юных борцов, на передачу им опыта знаний и умений в области здоровьесбережения и культуры здорового образа жизни, включение их в процесс самообразования, самовоспитания и самосовершенствования. В ходе экспериментальной работы произошли позитивные изменения в состоянии всех составляющих модели здоровьесберегающей системы образовательной среды. Юные борцы проявляют стремление к ведению здорового образа жизни не только на тренировках, но и дома, а так же при общении со сверстниками в свободное время о чем свидетельствует информация полученная из личных бесед с родителями и учителями воспитанников секции «Вольная борьба», занимающихся с применением здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе с целью повышения навыков здоровьесбережения у юных борцов вольного стиля.

Повышение уровня знаний юных борцов в плане понимания сущности здоровьесберегающих технологий и использования в тренировочном процессе прежде всего знаний о видах травм, возможных при типичных ошибках в технике выполнения приемов борьбы, обеспечило улучшение психосоматического здоровья учащихся. Обнаруженные нами, в ходе эксперимента данные указывают на незначительный рост среднего количества всех действий у спортсменов контрольной группы, при значительном увеличении аналогичного показателя у спортсменов экспериментальной группы. Кроме того у спортсменов экспериментальной группы к окончанию эксперимента нами был обнаружен более существенный рост среднего количества используемых атакующих действий за 2 минуты, по отношению к защитным действиям по сравнению с тактикой юных борцов контрольной группы. Мы склонны объяснять обнаруженную тенденцию существенным ростом уверенности в себе при повышении уровня знаний о

видах и возможных вариантах травм, связанных с применением ошибочных тактических действий на фоне роста физической подготовки спортсменов экспериментальной группы. Сравнительный анализ результатов тестов полученных в начале и в конце эксперимента с контрольной и экспериментальной группой, показал, что за время эксперимента качественно вырос уровень знаний и культуры здорового образа жизни юных борцов экспериментальной группы.

Мы можем объяснить данные различия тем, что в работе с учащимися экспериментальной группы активно применялись такие технологии как беседы, игротренинги, рефлексия. Именно эти элементы здоровьесберегающих технологий оказывают влияние на формирование представлений об искусстве человеческих взаимоотношений, обучение диалогу, дискуссии, беседе; у учащихся сформировываются эмоционально–мотивационные установки по отношению к себе, окружающим, сверстникам, учителям, родителям, взрослым людям; решаются проблемы с низкой самооценкой; развиваются индивидуальные способности; воспитывается интерес к окружающим людям, взаимоуважение, взаимодоверие; снижается тревожность и улучшается эмоциональное состояние, нарушенное различными неприятными и стрессовыми ситуациями.

Заключение. В результате педагогических исследований было выявлено, что предложенная нами методика повышения навыков здоровьесбережения у юных борцов вольного стиля и ведение тренировочного процесса с акцентом на применение здоровьесберегающих технологий способствует более качественному усвоению техники, а так же значительно увеличивает количество применяемых атакующих действий за счет улучшения физических качеств юных борцов вольного стиля и повышения их уверенности в собственных силах в тренировочном процессе, значительно усиливает мотивацию к регулярному выполнению оздоровительной деятельности.

Список литературы:

1. Карамзин, А.Д. Аспекты совершенствования технико–тактических действий борцов–подростков на основе применения тренажеров / А.Д. Карамзин, Н.Д. Николаев, В.Г. Торговкин // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы вузовской научно–практической конференции молодых ученых, студентов, аспирантов, соискателей и школьников. – Чурапча: ООП ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС», 2013. – 176 с.
2. Куюмджян, А.А. Программа спортивной подготовки по спортивным единоборствам «Вольная борьба» / А.А. Куюмджян. – с. Тенгинка. 2015. – 154 с.
3. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно–методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011. – 189 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013 №145 – [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/499013185>

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА

Е.В. Дернова

преподаватель

Оршанский колледж учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Орша, Беларусь

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи. Представлены направления деятельности учреждения образования по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у учащихся колледжа.

Ключевые слова. Здоровье, здоровый образ жизни, ценностное отношение, учащиеся колледжа.

Актуальность. На современном этапе развития общества здоровье подрастающего поколения является существенным показателем социального благополучия, важнейшей предпосылкой национальной безопасности страны. Не случайно в государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы приоритетным направлением является создание условий для качественного развития человеческого потенциала, забота о здоровье населения [1].

Экологические и психологические перегрузки, нервно–психическое перенапряжение, недостаточная двигательная активность, массовый прессинг информационных воздействий – все это реалии нашего времени, которые наносят непоправимый вред не только общественному, но и индивидуальному здоровью. Следовательно, воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни является социально–значимым.

Определяя понятие «здоровый образ жизни», мы придерживаемся точки зрения И.А. Пылишевой, которая определяет здоровый образ жизни как типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие резервные возможности организма [2].

Проблема формирования культуры здорового образа жизни представлена в работах Н.М. Амосов, В.Н. Беленова, Л.П. Гуреева, К.Г. Зайцев, В.С. Кучменко, Г.М. Соловьёва. Среди отечественных авторов наибольшее внимание вопросам организации работы по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения уделяют Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин, В.Н. Шебеко.

В связи с этим педагогический коллектив колледжа считает актуальной проблемой формирование у молодёжи стремления к здоровому образу жизни и стойкой мотивации на укрепление индивидуального здоровья.

Целью исследования является изучение процесса формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у учащихся колледжа.

Материалы и методы. В процессе работы были использованы теоретические методы (анализ психолого–педагогической литературы, обобщение, систематизация научных сведений по проблеме исследования); эмпирические методы (наблюдение, анкетирование), ранжирование.

Для изучения уровня сформированности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни был использован следующий диагностический инструментарий: опросник «Отношение к здоровью и здоровому образу жизни» (С. Дерябо, В. Ясвин), анкета «Выявление сформированности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни» (Е.В. Жданов). В исследование приняли участие учащиеся II курса (68 человек) специальностей «Дошкольное образование», «Начальное образование», «Иностранный язык (английский)».

Результаты исследования и их обсуждение. Первоначально, было выяснено, на каком месте среди ценностей у учащихся находится ценность «здоровье, здоровый образ жизни». Анализ полученных результатов позволил установить, что самой главной ценностью в жизни для 39% является материальное благополучие, 33% – здоровье, здоровый образ жизни, 17% – общение с друзьями. Можно сделать вывод о том, что отношение к здоровью у учащихся является значимым.

На вопрос «Соблюдаете ли Вы режим питания?» 28% респондентов ответили «Да», 36% – «Стараюсь, но не всегда».

В качестве положительной тенденции следует отметить, что 71% учащихся считают, что ведение здорового образа жизни благоприятно сказывается на успешности в других видах деятельности (учеба, работа).

Результаты исследования подтверждают важность и необходимость планомерной, систематической и целенаправленной работы по формированию культуры здорового образа жизни у учащихся через организацию образовательного процесса в колледже.

В учреждении образования сложилась система работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни. Она осуществляется по следующим направлениям:

- включение в повседневную жизнь учащихся форм поведения, полезных для здоровья (динамические паузы, эмоциональные разрядки, использование валеологического компонента на учебных занятиях);
- сотрудничество с общественными, культурно–профилактическими организациями и учреждениями здравоохранения;
- взаимодействие с родителями и педагогическим коллективом (диада «учитель–родитель» и триада «учитель–родитель–педагогический коллектив»);
- вовлечение учащихся в различные виды деятельности.

На основании перечисленных направлений, в работе с молодёжью применяются традиционные и инновационные формы: индивидуальные (беседа, консультирование); групповые (тренинговые занятия, игровое моделирование, оздоровительные тренинги), коллективные (спортивные

праздники, мастер–классы, конкурсные программы, круглый стол, акции, викторины, квесты).

Коллективу колледжа по формированию культуры здорового образа жизни оказывает помощь культурно–профилактическое учреждение «АСЕТ», УЗ «Оршанская центральная поликлиника», региональный диспансер спортивной медицины. Лекторами–волонтерами проводятся профилактические беседы «Курению – нет», «Полезные свойства лечебно–оздоровительных процедур», «Факторы риска развития заболеваний», «Гиподинамия или как повысить двигательную активность?».

Преподавателями физической культуры и здоровья организуются соревнования по лыжной подготовке «Оршанская лыжня», товарищеские встречи по волейболу, настольному теннису, недели здоровья, спортивные квесты.

Кураторами учебных групп ведется целенаправленная работа с учащейся молодежью: проводятся информационные и кураторские часы по данной проблеме, организуются книжные выставки, выпуск материалов и буклетов по вопросам здорового образа жизни.

Заключение. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что деятельность учреждения по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни представляет собой комплекс мероприятий, в результате которых учащиеся усваивают многогранность понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; овладевают общекультурными и общепрофессиональными компетенциями в области здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы: утв. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 14.03.2016 №200.
2. Пылишева, И.А. Психолого–педагогические аспекты здорового образа жизни молодежи / И.А. Пылишева // Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.–практ. конф. с междунар. участием, Минск, 15 марта 2017 г. редкол. : И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. — Минск : Изд. центр БГУ, 2017. – С.119–120.

ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ОСОЗНАННОМУ ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

М.А. Дюжикова

учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

Е.В. Чупахина

учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя

общеобразовательная школа №28»

С.В. Апанасова

учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя

общеобразовательная школа №32 с углубленным изучением отдельных предметов»

Набережные Челны, Россия

Аннотация. Организация физкультурно–оздоровительной и спортивно массовой работы в образовательном учреждении. Создание школьного спортивного клуба. Разнообразие форм физического воспитания, направленных на формирование физической культуры личности школьников. Обеспечение тесного взаимодействия учебного и внеурочного процесса физического воспитания.

Ключевые слова. Школьный спортивный клуб, комплекс ГТО, спортивно–оздоровительные мероприятия, здоровый образ жизни.

Актуальность. В последнее время государственная политика в сфере физической культуры и спорта предусматривает переориентацию отрасли на решение приоритетной проблемы – укрепление здоровья населения средствами физической культуры и спорта, создание условий для удовлетворения потребности каждого гражданина в поддержании своего здоровья, воспитание социальной ориентации на здоровый образ жизни. Это требует кардинального изменения существующей системы физического воспитания детей, поиска новых средств и форм управления своим психофизическим состоянием, применением новых слов и понятий.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно–методической и специальной литературы позволил из многочисленных форм воспитательной работы выделить клубную деятельность, в которой интегрируются обучение и воспитание в семье и школе, осуществляются социализация и саморазвитие, формируется активная жизненная позиция личности школьника. Она позволяет осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому, психическому и социальному развитию ребенка через взаимодействие родителей, педагогов, медицинских работников.

В 2016 году создан Школьный спортивный клуб «Радуга». Все компоненты модели школьного спортивного клуба взаимосвязаны и направлены на достижение основной цели: организация и совершенствование спортивно–массовой работы в школе, пропаганда здорового образа жизни,

укрепление здоровья обучающихся, повышение их работоспособности, повышение спортивного мастерства и подготовка членов ШСК в успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Клуб как социально–педагогическое явление представляет собой интеграцию познавательной, развивающей, коммуникативной деятельности педагогов, родителей и детей, в основе, которой лежит свободный поиск путей формирования здорового стиля жизни, интереса к физической культуре, творчеству.

Для практической реализации программы клуба применяются разнообразные формы физического воспитания, направленные на формирование физической культуры личности школьников.

В школе имеются два спортивных зала – игровой и для занятий единоборствами, также функционирует тренажерный зал и зал для настольного тенниса. На спортивной площадке оборудованы две волейбольные, баскетбольная площадки, футбольное поле, гимнастический городок, площадка для подвижных игр. Рядом со школой работает хоккейный корт, уже много лет мы сотрудничаем со спортивной школой по баскетболу и спортивным комплексом «Олимпийский». Все эти объекты используются нами на уроках и во внеурочное время.

В школе работает множество разнообразных спортивных секций, которые посещают учащиеся школы, их родители и жители микрорайона. Много внимания уделяется участию в республиканских и всероссийских программах и конкурсах: «Путь к здоровью», «Спорт–альтернатива пагубным привычкам», «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», «Мини–футбол в школу» и т.д.

Высоких результатов мы добились в чемпионате Школьной баскетбольной лиги «КЭС–БАСКЕТ». Школьная команда ежегодно становится призером Республики Татарстан. Принимаем массовое участие в таких городских акциях, как «Кросс Татарстана», «Камский веломарафон», «Лыжня Татарстана», «Российский азимут».

Школьные секции по баскетболу и волейболу пользуются большой популярностью, их посещают учащиеся с 1 по 11 класс. На занятия по оздоровительной йоге вместе с детьми приходят и родители. Настольный теннис ведет тренер – общественник. Так же ее посещают инвалиды – колясочники и дети с ограниченными возможностями здоровья. В этом году, для учащихся 1 классов, открыта секция гольфа, которую ведет наш учитель, прошедший обучение по республиканской программе «Гольф в школы».

Школьники принимают активное участие во всех городских физкультурно–массовых и спортивных мероприятиях: «Осенний кросс», Кубок мэра по футболу и баскетболу, первенство города среди школ по плаванию и бадминтону, «Золотая шайба», «Кожаный мяч».

Эффективность решения проблем физического воспитания подрастающего поколения, поиск способов решения злободневных вопросов, связанных со снижением уровня физической подготовленности школьников,

ухудшением здоровья, падением нравственности, нарушением правил здорового стиля жизни во многом зависит от способности преподавателя к творческому переносу элементов спорта в сферу физического воспитания, умения научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье.

Учителями физической культуры разработаны и внедряются программы: «Начальный этап спортивно–ориентированного физического воспитания», «Детский фитнес на начальном этапе обучения физическому воспитанию», перспективная программа школы «Спорт, здоровье, образование». Проводятся элективные курсы по «Бодифлексу» и «Йога для родителей с детьми». Для учителей составлена программа курсов по теме «Здоровьесберегающая школа».

Учащиеся, освобожденные от физической нагрузки, занимаются скандинавской ходьбой.

Во время осенних каникул для первоклассников проводится спортивный праздник «Посвящение в спортсмены». На нем дети знакомятся со спортивными секциями, которые работают у нас в школе, с правилами личной гигиены и многим другим. Также учащиеся первых классов принимают участие в «Веселых стартах», где их соперниками становятся воспитанники детских садов.

Самое массовое мероприятие в школе – это школьный Фестиваль «ДРОЗД». Целую неделю все дети с 1 по 9 класс участвуют в соревнованиях по спортивным играм, ОФП и русскому языку. В заключительный день учащиеся выступают с творческой программой на заданную тему. А чтобы не ударить в грязь лицом, участникам нужна помощь учителей и родителей учащихся. По окончании Фестиваля класс – победитель получает переходящий Кубок.

В дни военно–патриотической декады ребята соревнуются в биатлоне. По окончании учебного года спортивная работа не заканчивается. С 1 июня начинает работать летняя спортивная площадка. Ее могут посещать все желающие, и для этого созданы хорошие условия. Деятельность площадки строится на основании заинтересованности различных возрастных категорий в занятиях физической культурой и спортом, потребности в общении. Здесь многие находят себе занятия по душе. Посетители могут бесплатно воспользоваться спортивным инвентарем или просто позаниматься в спортивном городке. Такая деятельность позволяет укрепить не только здоровье и боевой дух, но и семейные узы – что немало важно в нашей жизни.

Школа является одной из лучших в городе и республике по организации и проведению спортивно–оздоровительных мероприятий. Достаточно разнообразны формы проведения спортивно–оздоровительных праздников и мероприятий: турниры и соревнования по спортивным играм, шоу – программы, ежемесячные «Дни здоровья».

На базе образовательных учреждений проводятся городские соревнования по баскетболу. На футбольном поле ШСК проводятся игры по футболу на Кубок мэра города среди школьных команд и турниру «Кожаный мяч». В зале борьбы также проводятся соревнования различного уровня.

Много внимания уделяется комплексу ГТО. Учащиеся принимают активное участие в сдаче норм, а информацию по каждой ступени, школьники могут получить из стенда.

Заключение. В целом работа налажена на должном уровне. Избран совет клуба, который решает все вопросы, связанные с деятельностью ШСК, изучает интересы и потребности его членов в сфере внеурочной деятельности, привлекает учащихся к организации воспитательной и спортивной работы, содействует разрешению конфликтных вопросов, укреплению дисциплины и порядка, информирует о предстоящих мероприятиях.

В перспективе у нас организация Школьного научного общества. Школьный спортивный клуб для нашей школы это новое, но мы надеемся что, учитывая все плюсы и минусы этой деятельности, сумеем наладить продуктивную работу.

Список литературы:

1. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И.Лубышева. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174 с.
2. Мухамитянов, Ф.Д. Воспитательное пространство урока физической культуры / Ф.Д. Мухамитянов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1. – С. 22–24.
3. Романович, В.А. Спортивно ориентированное физическое воспитание в Октябрьской школе / В.А.Романович, В.И. Световец. – М.: Изд-во АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 264 с.

УДК 796

ИНФОРМАТИЗАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ОБУЧЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.Ю. Касавцев

кандидат технических наук

Военно–космическая академия имени А.Ф. Можайского

Санкт–Петербург, Россия

Р.М. Дулишкин

Дальневосточное высшее общевойсковое командное училище

имени Маршала Советского Союза К.К. Рокоссовского

Благовещенск, Россия

А.С. Букин

Военно–космическая академия имени А.Ф. Можайского

Санкт–Петербург, Россия

Аннотация: в статье рассмотрен актуальный вопрос информатизации процесса обучения военнослужащих. В результате анализа научных публикаций выявлен проблемный аспект – отсутствие прикладных пакетов программ для обучения военнослужащих в рамках дисциплины безопасность жизнедеятельности. Авторами, в качестве решения рассматриваемого вопроса, обосновано предложение по информатизации процесса обучения

военнослужащих и разработан алгоритм работы пользователя с разрабатываемым программным обеспечением.

Ключевые слова: обучение военнослужащих, безопасность жизнедеятельности, программа для ЭВМ, информатизация процесса обучения.

Актуальность. Современные интеграционные процессы российского общества в глобальное информационное пространство вызывают у пользователей информационного контента изменение восприятия информации [6, 14], наиболее уязвимыми в этом отношении являются молодые люди.

Наблюдения за военнослужащими во время учебных занятий, проведенные авторами, выявили противоречие между постоянным нарастанием объема информации при условии лимита времени для её обработки, с одной стороны. И изменением процесса восприятия информации обучающимися, не позволяющим эффективно применять «старые» технологии обучения, с другой.

Разрешить данное противоречие, по мнению авторов, возможно при представлении, хранении и обработке информации с применением современных информационных (компьютерных) технологий. Важно отметить, что тематика исследуемого вопроса совпадает с решением задачи, сформулированной Президентом Российской Федерации в Послании Федеральному Собранию 1 марта 2018 года, который сказал: «Нам надо формировать собственные цифровые платформы, естественно, совместимые с глобальным информационным пространством», что подчеркивает актуальность проведенных исследований.

Анализ научных публикаций по теме статьи показал, что тема информатизации процесса обучения рассматривалась в разное время различными авторами.

В Военно–космической академии имени А.Ф. Можайского, исследованием информатизации процесса обучения военнослужащих. Так, в академии исследуются вопросы применения на учебных занятиях электронных образовательных ресурсов и дидактических материалов (ОРДМ). Авторы А.Л. Прокофьева и Н.С. Янова в работе [13] рассмотрели аспекты проектирования электронных ОРДМ. Задачу разработки электронных ОРДМ решали Л.А. Иноземцева и Н.С. Кужекин [8]. Также Н.В. Васильева и Н.Б. Кунтурова [3] обосновали вариант использования электронных ОРДМ в процессе подготовки военных специалистов. Применение в системе дополнительного профессионального образования системы дистанционного обучения eLearning Server 4G рассмотрели И.Ю. Воронков, М.А. Голубев, Д.И. Дьяконов, О.Г. Машков в работе [4]. Кроме того вопросы безопасности жизнедеятельности с точки зрения концепции управления рисками решали Гузенко В.Л., Фаттахов Р.Ф. Федирко А.А. в публикации [5].

Также отметим работы других авторов. Например, И.Ю. Лепешинский и Т.А. Лепешинская в работе [10] рассмотрели основные проблемы и пути решения технизации учебно–воспитательного процесса подготовки военных специалистов на базе федеральных государственных образовательных учреждений высшего образования за счет внедрения электронных средств

обучения. Вопросы влияния медиаобразовательной среды на качество военно-специальной подготовки военнослужащих в инженерных вузах Минобороны и пути формирования личностно ориентированной образовательной среды военного вуза исследовались авторами А.В. Ковалёвым [9], А.А. Тарчишниковым и В.А. Валежанином [16].

Кроме рассмотренных публикаций, в области патентного права представлены публикации авторов, в которых предлагалось использовать разработанные ими программы для ЭВМ при обучении военнослужащих. Так, комплекс технических средств обучения с применением ЭВМ на занятиях по боевой подготовке предложили использовать В.Р. Ляпин, Ю.Г. Аношко, Ю.Г. Шарашкин и другие [11]. Также В.Н. Соколов, Е.Д. Качаев, А.Г. Коротеев и другие [15] представили способ и тренажер для создания комбинированной реальности при подготовке военных специалистов сухопутных войск на базе персональной ЭВМ. Кроме того, существуют зарегистрированные программы для ЭВМ, написанные на языках программирования Delphi и C+, позволяющих обучать военнослужащих по различным военным специальностям, разработанные авторами: М.М. Зарубиным и В.Г. Любимовым [7] (Электронный тренажер МП-1 ИМ); О.А. Барабановым, В.Г. Любимовым, Д.С. Кудимовой и С.А. Мостовщиковым [1] (Электронный тренажер ДКМ Р-020); М.М. Зарубиным и А.В. Звягинцевым (Тренажер по подготовке экипажа командно-штабной машины Р-142 ДА) [6]; А.В. Масловым [12] (Программный модуль имитации системы электроснабжения командно-штабной машины Р-149 МА 1).

В результате анализа научных публикаций авторам не удалось найти опубликованных научных результатов, в которых решены вопросы обучения военнослужащих безопасности жизнедеятельности с применением программ подобных той, разработка которой рассмотрена в настоящей работе, что подчеркивает новизну результатов полученных авторами.

Цель исследования – обоснование особенностей проектирования программы для ЭВМ, предназначенной для обучения военнослужащих безопасности жизнедеятельности и разработка алгоритма работы данной программы.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве прототипа выступила программа для ЭВМ, применяемая для подготовки суточного наряда [6], после определенной переработки прототипа программа может быть адаптирована для обучения военнослужащих безопасности жизнедеятельности.

Рассмотрим перечень доработок, предлагаемых авторами:

- преобразование вкладок;
- изменение алгоритмов программы;
- обновление, используемых инструментов разработки программы, до современных версий.

При реализации данных доработок, одним из важных аспектов является сохранение возможностей, взятой за основу, программы для подготовки суточного наряда, а именно:

– применение программы для обучения безопасности жизнедеятельности (ПОБЖД) как на одном компьютере, а также как сетевое приложение (сохраняя свойства клиент–северного приложения);

– управление веб–приложением с помощью веб–обозревателя (браузером);

программа, должна обеспечивать функционал динамических сайтов;

– взаимодействия с системой управления базами данных.

Основная задача ПОБЖД заключается в передаче базовых знаний необходимых в различных отраслях жизнедеятельности.

При создании ПОБЖД необходимо выделить следующие вкладки:

– «Главная», с описанием основной цели и задачи, изучаемой дисциплины;

– «Общие понятия дисциплины»;

– «Нормативно–правовые акты»;

– «Тестирование», с добавлением необходимых тестов по темам дисциплины и ситуационных задач.

При доработке алгоритма для ПОБЖД, необходимо учесть:

– вход на вкладку «Тестирование» с вводом данных о пользователе и с сохранением их в базе данных;

– возможность сохранения данных результатов тестов;

– генерирование вопросов теста в случайном порядке.

Важным этапом проектирования программы стала разработка алгоритма работы ПОБЖД (см. рисунок). Рассмотрим работу данного алгоритма.

После начала работы (блок 1) пользователь производит выбор необходимого раздела программы (блок 2). Работу с ПОБЖД можно разделить на две части, это изучение материала по тематике и проверка изученного материала, с помощью теста. В случае если выбран раздел отличный от раздела, содержащего варианты тестирования (блок 3), то пользователь выбирает разделы, направленные на изучение материала (блок 4). По окончании времени, отведенного на изучение материала, пользователь переходит к разделу с тестами (блок 4). Выбирает необходимую тему тестирования (блок 5), затем решает тест (блок 6). По окончании тестирования, выводится результат. Если он оказался положительным, то пользователь прекращает работу с ПОБЖД, иначе есть необходимость изучить теоретический материал повторно.

Взяв за основу выше изложенное, для разработки ПОБЖД, из всех существующих языков веб–программирования (например: PHP, Perl, Python, Ruby, Java, Groovy), на наш взгляд, необходимо использовать современный язык веб–программирования PHP (на данный момент с последней выпущенной версией PHP 7.4) и свободную объектно–реляционную систему управления базами данных PostgreSQL. Набор данных инструментов позволит разработать клиент–серверную программу (сайт) с возможностью хранения данных на стороне сервера. При разработке такого сайта, страница сайта, которая видна пользователю, формируется на стороне сервера динамически, по запросу. Осуществлять администрирование такого сайта будет возможно с помощью

браузера (Яндекс.Браузер; Internet Explorer; Mozilla Firefox; Google Chrome; Opera; Microsoft Edge), что в свою очередь позволит ограничить доступ к программе, сохраняя содержимое. Обмен информацией будет осуществляться по сети, что позволит клиентам не зависеть от конкретной операционной системы пользователя и типа ЭВМ. Данный подход упрощает выбор ЭВМ для установки ПОБЖД, позволяя взаимодействовать с компьютерами, где установлена операционная система Windows 7 (и выше), Unix-подобная.

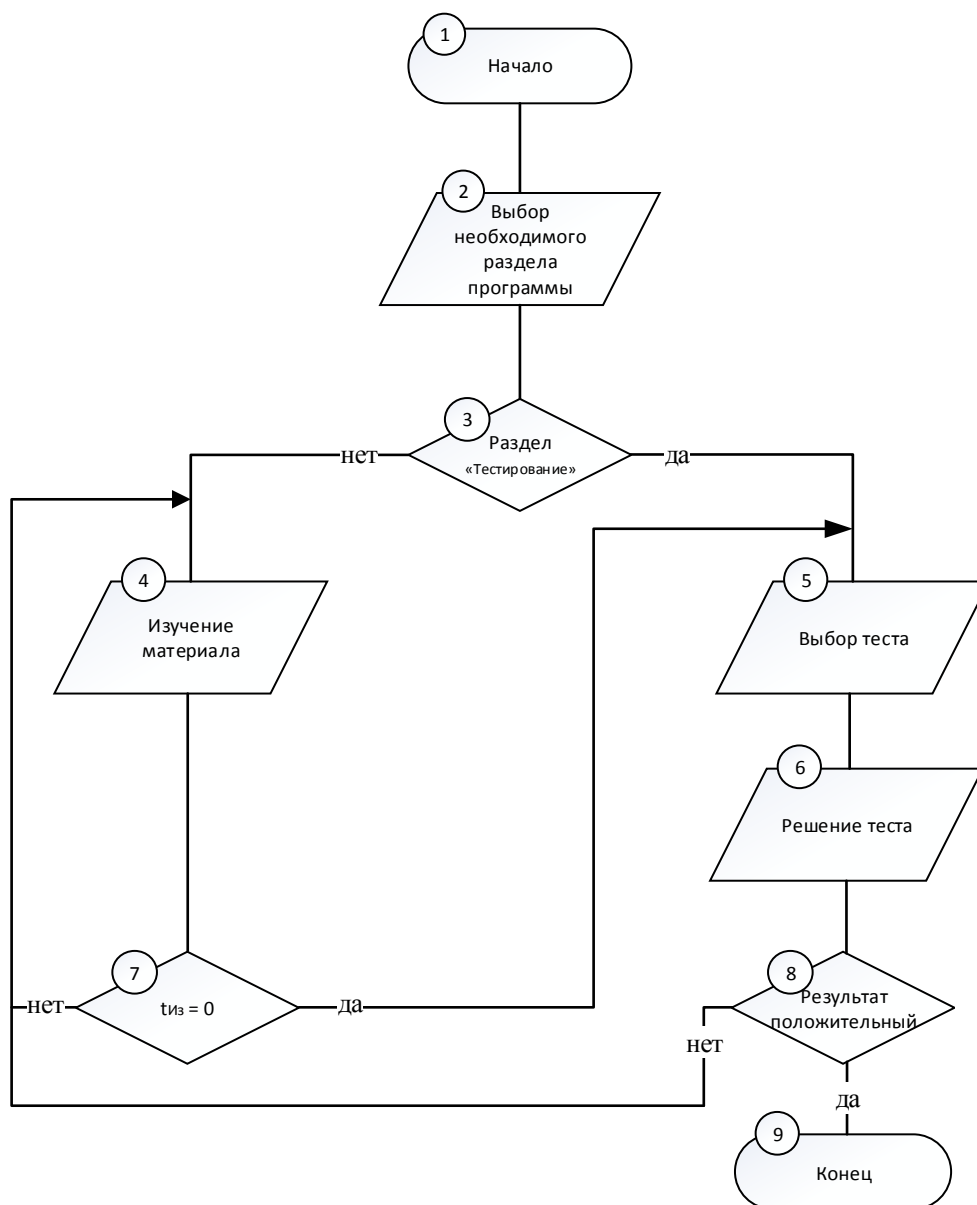


Рисунок – Алгоритм работы ПОБЖД.

Главной причиной выбора данных инструментов для написания программы является практичность. Данный вариант, позволит быстро и эффективно решить поставленные задачи или доработать программу. Охарактеризовать выбранный набор инструментов для программирования можно следующим образом:

- адаптивный интерфейс;
- бесплатное распространение;

- простота – нет необходимости подгружать библиотеки, указывать специальные параметры компиляции;
- в стандартный набор функций входит ряд надежных механизмов шифрования;
- исходный текст сценариев РНР нельзя просмотреть в браузере;
- структурированные приложения легко расширяются по мере необходимости;
- код имеет универсальный и ясный синтаксис;
- доступность на большинстве операционных системах;
- поддержка большинства современных веб-серверов;
- РНР имеет развитую поддержку баз данных.

Таким образом, авторами был рассмотрен информатизационный аспект процесса обучения военнослужащих безопасности жизнедеятельности в условиях повседневной деятельности. В результате для информатизации учебного процесса в статье было приведено обоснование особенностей проектирования программы для ЭВМ, предназначенной для обучения военнослужащих конкретной учебной дисциплине с учетом её особенностей, а также разработан алгоритм работы данной программы. Кроме того, результаты полученные авторами в дальнейшем могут быть использованы разработчиками программного обеспечения для написания исходного кода программы с последующей реализацией в её учебном процессе.

Список литературы:

1. Барабанов, О.А. Электронный тренажёр ДКМ Р-020 / О.А. Барабанов, В.Г. Любимов, Д.С. Кудимова, С.А. Мостовщиков // Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ № 2014613436, 26.03.2014.
2. Васильева, Н.В. Использование электронных образовательных ресурсов при формировании математической компетентности у будущих военных специалистов / Н.В. Васильева, Н.Б. Кунтурова // Труды Военно-космической академии имени А.Ф. Можайского. – 2016. – Вып. 651. – С. 189–193.
3. Владимирова, Т.В. Сетевые коммуникации как источник информационных угроз. / Т.В. Владимирова : URL : <http://www.ecsocman.hse.ru/data/2011/09/20/1267451215/Vladimirova.pdf> (дата обращения 09.02.2018).
4. Воронков И.Ю. eLearning Server 4G как компонент электронного обучения в системе дополнительного профессионального образования / И.Ю. Воронков, М.А. Голубев, Д.И. Дьяконов, О.Г. Машков // Труды Военно-космической академии имени А.Ф. Можайского. – 2016. – Вып. 650. – С. 210 – 212.
5. Гузенко, В.Л. Оценивание безопасности военной службы на основе концепции управления рисками. / В.Л. Гузенко, Р.Ф. Фаттахов, А.А. Федирко // Труды Военно-космической академии имени А.Ф. Можайского, № 658 – 2017. – СПб.: ВКА имени А.Ф. Можайского, 2017.
6. Дулишкин, Р.М. Программный комплекс автоматизированного места подготовки суточного наряда / Р.М. Дулишкин, М.Ю. Касавцев С.И. Фомин // Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ № 2017663179, 24.11.2017.
7. Зарубин, М.М. Комплекс тренажерных средств по подготовке экипажа командно-штабной машины Р-142 ДА / М.М. Зарубин, А.В. Звягинцев // Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ № 2015619166, 25.08.2015.

8. Зарубин, М.М. Электронный тренажер МП–ИИМ / М.М. Зарубин, В.Г. Любимов // Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ № 2015618717, 14.08.2015.
9. Иноземцева, Л.А. Психолого–педагогические основания визуализации учебного контента при разработке электронных дидактических материалов. / Л.А. Иноземцева, Н.С. Кужекин. // Труды Военно–космической академии имени А.Ф. Можайского. – 2017. – Вып. 657. – С. 173 – 177.
10. Ковалев, А.В. Влияние медиаобразовательной среды на качество Военно–специальной подготовки военнослужащих в вузах МО РФ / А.В. Ковалев // Научный вестник Вольского Военного института материального обеспечения: военно–научный журнал. – 2015. – №2 (36). – С. 256 – 258.
11. Лепешинский, И.Ю. Технизация военной подготовки электронными средствами обучения / И.Ю. Лепешинский, Т.А. Лепешинская // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – №6. – С. 63 – 66.
12. Ляпин, В.Р. Комплекс технических средств обучения для подготовки общевойсковых соединений в центре боевой подготовки / В.Р. Ляпин, Ю.Г. Аношко, Ю.Г. Шарашкин и др. // Патент на изобретение № 2610725, 07.04.2017.
13. Маслов, А.В. Программный модуль имитации системы электроснабжения КШМ Р–149 МА 1/ А.В. Маслов // Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ № 2016618092, 21.07.2016.
14. Прокофьева, А.Л. Методические основы проектирования электронных учебных курсов в процессе изучения иностранного языка в высшем военном учебном заведении / А.Л. Прокофьева, Н.С. Яснова // Труды Военно–космической академии имени А.Ф. Можайского. – 2016. – Вып. 650. – С. 218 – 221.
15. Смолян, Г.Л. Сетевые информационные технологии и проблемы безопасности личности. / Г.Л. Смолян – URL: <http://www.iis.ru/events/19981130/smolyan.ru.html> (дата обращения 07.02.2018).
16. Соколов, В.Н. Способ создания комбинированной реальности при подготовке военнослужащих сухопутных войск и тренажер для его осуществления / В.Н. Соколов, Е.Д. Качаев, А.Г. Коротеев и др. // Патент на изобретение № 2592026, 20.07.2016.
17. Тарчишников, А.А. Современные информационные технологии в военном образовании. / А.А. Тарчишников, В.А. Валежанин URL: https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/11997/1_%20.pdf?sequence=1 (дата обращения 29.03).

УДК 376.356

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Л.Е. Касмакова

кандидат педагогических наук, доцент

Д.И. Мустафина

магистрант

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы отношения подростков с нарушением слуха к своему здоровью. Обсуждаются такие понятия как здоровье, здоровый образ жизни. Анализируются причины снижения интереса к своему здоровью у слабослышащих подростков, их отношение к пагубным привычкам. Выявляются приоритетные для них темы в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова. Здоровье, здоровый образ жизни, подростки с нарушением слуха, жизненные ценности.

Актуальность. В настоящее время одним из основных факторов сохранения здоровья, увеличения продолжительности жизни, профилактики различных заболеваний выступает здоровый образ жизни – оптимальная организация поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально используя собственные духовные и физические качества достигать физического, душевного и социального благополучия [1].

Проблема охраны и укрепления здоровья подростков с нарушением слуха стоит очень остро. Исследователи отмечают у них низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья [3]. Сегодня, существует комплекс показателей, которые характеризуют отношение индивида к своему здоровью: самооценка здоровья, медицинская информированность, место здоровья в системе жизненных ценностей, наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков), экологические факторы, факторы стресса, физическая активность [2].

Цель исследования: формирование здорового образа жизни у подростков с нарушением слуха.

Результаты исследования и их обсуждение. В целях изучения отношения подростков к своему здоровью, к всевозможным формам оздоровления и физического совершенствования, определения интересов и отношения к физической культуре и спорту, мотивов занятий физическими упражнениями был проведен анкетный опрос слабослышащих подростков. Анкета включала закрытые вопросы. Пункты анкеты предполагали выбор из нескольких вариантов, которые необходимо было расставить по рангу, по степени важности выбираемых вариантов ответа.

Как видно из таблицы 1 подростки с нарушением слуха по-разному оценивают свое здоровье. Большинство мальчиков и девочек считают свое здоровье отличным. И только 8,6% мальчиков и 11,4% девочек выбрали строку «здоровье плохое, часто болею». Эти подростки имеют жалобы на частые простудные заболевания, слабость и быструю утомляемость.

Таблица 1– Как вы оцениваете свое здоровье?

	Мальчики (%)	Девочки (%)
Здоровье отличное, не болею	79	72
Здоровье хорошее, болею редко	7,8	7,4
Затрудняюсь оценить свое здоровье	3,2	6,5
Здоровье неудовлетворительное, часто болею	1,4	2,7
Здоровье плохое, постоянно болею	8,6	11,4

В табл. 2 на вопрос «Заботитесь ли вы о своем здоровье, пытаетесь ли его улучшить и каким образом?» 55,1% мальчиков и 42% девочек ответили, что не заботятся о своем здоровье и не интересуются им.

Подростки недостаточно информированы об эффективности применения таких средств, как массаж, питание, закаливание, аутотренинг, баня для повышения функциональных показателей и поддержания физического и психического здоровья.

При этом интересно, что на вопрос «Согласны ли вы с тем, что благодаря занятиям физическими упражнениями можно укрепить здоровье?» ответили утвердительно 53,3 % мальчиков и 65,4% девочек (табл.3). Результаты опроса показывают, что большинство подростков понимают, какое значение имеют занятия физическими упражнениями, однако всего незначительное количество опрошенных уделяют время на занятия.

Таблица 2 – Заботитесь ли вы о своем здоровье, пытаетесь ли его улучшить и каким образом?

Заботитесь ли вы о своем здоровье, пытаетесь ли его улучшить и каким образом?		
	Мальчики (%)	Девочки (%)
Лекарственные препараты	10,3	16,6
Питание	1,3	5,7
Массаж	1,1	1,2
Физические упражнения	28,6	27,8
Закаливание	1,1	1,1
Психотерапия, аутотренинг	1,2	1,3
Баня	1,3	1,2
Не забочусь, меня это не интересует	55,1	45,1

Таблица 3 – Значение занятий физическими упражнениями?

	согласен		не знаю		не согласен	
	м	д	м	д	м	д
Укрепить здоровье	53,3	65,4	21,6	25,8	25,1	8,8
Улучшить телосложение	48,6	56,7	18,4	28,4	33	15
Повысить уровень умственных способностей	16,9	20,9	20,5	16,6	62,6	62,5
Активно отдыхать	24,7	45,6	58,4	38,8	16,9	15,6
Заслужить уважение друзей и взрослых	65,8	61,3	22,3	27,3	11,9	11,4
Расширить круг общения	57,6	84,5	24,2	12,7	18,2	2,8
Стать культурным человеком	16,4	30,7	75,8	67,6	7,8	1,7

На вопрос анкеты, «Какие факторы оказывают отрицательное влияние на твое здоровье»? мальчики и девочки с нарушением слуха едины в своем мнении, это малая физическая активность и большая нагрузка в школе (табл.4).

Одной из причин, которая вредит здоровью, подростки указали недостаток знаний о здоровье. В связи с этим им был задан вопрос: «Какие темы, связанные со здоровьем, вас интересуют?». В большей степени мальчиков интересуют вопросы формирования, сохранения и поддержания здоровья (1 место), физическая культура и спорт (2 место) и самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 место). Для девочек интересны темы,

касающиеся: формирования, сохранения и поддержания здоровья (1 место), физической культуры и спорта (2 место), правильного питания (3 место).

Таблица 4 – Какие факторы оказывают отрицательное влияние на ваше здоровье?

№	Какие факторы оказывают отрицательное влияние на ваше здоровье?	Степень значимости (место)	
		Мальчики	Девочки
1	Курение	7	7
2	Стрессы, волнение	3	4
3	Употребление алкоголя	10	10
4	Малая физическая активность	1	1
5	Большая нагрузка в школе	11	11
6	Отсутствие знаний о том, как быть здоровым	2	2
7	Употребление наркотиков	9	8
8	Плохое питание	8	3
9	Плохая экология	4	5
10	Плохие материально-бытовые условия	5	6
11	Низкое качество медицинской помощи	6	9

Таблица 5 – Какие темы, связанные со здоровьем, вас интересуют?

№	Какие темы, связанные со здоровьем, вас интересуют?	Степень значимости (место)	
		Мальчики	Девочки
1	Физическая культура и спорт	2	2
2	Формирование, сохранение и поддержание здоровья	1	1
3	Вредные привычки	4	7
4	Закаливание организма	6	5
5	Правильное питание	5	3
6	Личная гигиена	7	6
7	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	3	4
8	Первая медицинская помощь	8	8

Меньше всего мальчиков и девочек интересуют темы «Первая медицинская помощь», «Вредные привычки» (табл.5).

На вопрос анкеты, «Из каких источников вы получаете информацию о здоровье?», большинство мальчиков и девочек ответили – телевидение, интернет. Как у мальчиков, так и у девочек получение информации о здоровье от родителей и врачей оказалось на шестом и седьмом местах соответственно.

Таблица 6 – Из каких источников вы получаете информацию о здоровье?

№	Из каких источников вы получаете информацию о здоровье?	Степень значимости (место)	
		Мальчики	Девочки
1	Из литературы, газеты и журналов	4	2
2	Из телевидения, интернет	1	1
3	В школе	2	3
4	От родителей	6	6
5	От друзей	3	5
6	От тренера	5	4
7	От врача	7	7

Следует отметить, что ценность здоровья относится к высшим ценностям и провозглашается как безусловная норма жизни. В связи с этим подросткам был задан следующий вопрос, «Что для вас является главным в жизни?». Наиболее важной ценностью, как для мальчиков, так и для девочек является – здоровье. Далее наблюдаются половые различия в выборе ценностей. У мальчиков на 2, 3 местах наличие верных друзей и материальная обеспеченность соответственно, у девочек учеба и хорошие отношения в семье.

Ответы мальчиков и девочек совпадают в выборе таких ценностей, как физическое совершенство (шестое место) и отношения с противоположным полом (девятое место).

Таблица 7 – Что для вас является главным в жизни?

Что для тебя является главным в жизни?	Степень значимости (место)	
	Мальчики	Девочки
Учеба	7	2
Материальная обеспеченность	3	8
Здоровье	1	1
Активная жизнь	8	4
Хорошие отношения в семье	4	3
Хорошая и интересная работа	5	7
Наличие верных друзей	2	5
Физическое совершенство	6	6
Отношения с противоположным полом	9	9

При определении отношения к вредным привычкам, мы выявили, что в большей степени опрашиваемые подростки отрицательно относятся к употреблению алкоголя (77% мальчиков и 93% девочек), наркотиков 95,6% мальчиков и 96,7% девочек, отрицательно относятся к употреблению алкоголя 81% мальчиков и 94% девочек. Анализ результатов опроса показал, что 2% мальчиков и 3% девочек приветствуют курение, употребление алкоголя одобряют 3% мальчиков и 2% девочек. Положительное отношение к употреблению наркотиков у подростков не обнаружено (табл.8).

Таблица 8 – Как вы относитесь к вредным привычкам?

	Как вы относитесь:					
	Отрицательно (%)		Нейтрально (%)		Положительно (%)	
	м	д	м	д	м	д
К курению	77	93	21	4	2	3
К употреблению наркотиков	95,6	96,7	4,4	3,3	–	–
К употреблению алкоголя	81	94	16	4	3	2

Таблица 9 – Посещаете ли вы спортивную секцию?

	Мальчики (%)	Девочки (%)
Да	21,3	18,6
Нет	78,7	81,4

По результатам опроса большинство мальчиков и девочек (78,7% и 81,4% соответственно) не занимаются спортом (табл.9). На вопрос «Если вы не занимаетесь в спортивной секции, то укажите почему?», многие опрошенные, мальчики 32% и девочки 35% ответили, что им просто лень. Вторым по популярности оказался ответ, нет свободного времени (табл.10).

Таблица 10 – Если вы не занимаетесь в спортивной секции, то укажите почему?

	Мальчики (%)	Девочки (%)
Не интересно	14	6
Просто лень	32	35
Нет свободного времени	17	19
Возле моего дома нет спортивных сооружений, спортивных школ	9	11
Я и так очень устаю	7	4
У меня нет специальных знаний	3	4
У меня хорошее здоровье, поэтому занятия мне не нужны	12	15
Большая учебная нагрузка	4	3
Моя друзья не ходят, поэтому я тоже не хожу в секцию	2	3

На вопрос «Как вы используете свободное время?» 85,6% мальчиков и 91,2% девочек ответили, что проводят его за просмотром телепередач и фильмов.

На вопрос «Любите ли вы принимать участие в соревнованиях?» подавляющее большинство подростков 87% мальчиков и 73% девочек ответили утвердительно, и лишь 13% мальчиков и 27% девочек ответили отрицательно.

При анализе ответов на вопрос «Часто ли вы посещаете соревнования и спортивные зрелища?», выяснилось, что 51% мальчиков и 57% девочек ответили, что редко посещают эти мероприятия (табл.11).

Таблица 11 – Любите ли вы принимать участие в соревнованиях?»

	Мальчики (%)	Девочки (%)
Очень часто	13	9
Часто	11	6
Редко	51	57
Вообще не посещаю	25	28

Таблица 12 – Что вас больше всего интересует, когда вы смотрите спортивные соревнования?

	Мальчики (%)	Девочки (%)
Результат, счет игры	51	48
Красивые моменты соревнования	9	25
Драки и столкновения спортсменов	33	3
Меня не интересуют соревнования, а возможность интересно провести время и пообщаться с друзьями	5	18
Я не смотрю соревнования	2	6

При определении интереса, что же привлекает подростков в спортивных соревнованиях, мы узнали, что 51% мальчиков и 48% девочек в большей степени интересуется результатом и счет игры. Вторым по популярности у 33% мальчиков – драки и столкновения, а у 25% девочек – красивые моменты.

Заключение. Таким образом, анкетный опрос подростков с нарушением слуха позволил выявить завышенную самооценку здоровья, пассивное отношение к своему здоровью, несформированность интересов и потребностей к физкультурно–оздоровительной деятельности, что вызвано малой информированностью в вопросах поддержания и сохранения здоровья.

Список литературы:

1. Герасимова, И.Г. Формирование физического и психического здоровья подростков с девиантным поведением на основе спартианских игр / И.Г. Герасимова : дис. ...канд. пед. наук. Набережные Челны:РИО КамГИФК. –2009 – 83 с.
2. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ [Текст] / И.В. Журавлева. – М.: Изд–во Ин–та социологии РАН,202. – 240 с.
3. Журавлева, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества [Текст] / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.

УДК 796.015.14

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЕННО–ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ

А.А. Мисбахов

кандидат биологических наук, доцент

Н.Р. Салихов

кандидат педагогических наук, доцент

Г.М. Андреева

старший лаборант

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

г. Казань, Россия

Аннотация. В данной статье будет рассмотрен и проанализирован вопрос о влиянии военно–патриотического воспитания в общеобразовательных школах на всестороннее развитие учащихся 10 классов. Проанализированы особенности обучения в кадетском классе, их преимущества и минусы в образовательном процессе. Также подведен итог исследований, который наглядно показывает, как совершенствование военно–патриотического воспитания повышает уровень показателей физической и прикладной подготовленности, общей успеваемости и успеваемости по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности».

Ключевые слова: Военно–патриотическое воспитание, общеобразовательные школы, физическая подготовленность, патриотизм, общая успеваемость, Родина.

Актуальность выбранной темы обосновывается на том, что в последние годы учебы в школе для старшеклассников – это время подведения итогов, определения жизненного пути. Задачами педагогического коллектива

образовательного учреждения состоит в том, чтобы помочь им сделать правильный выбор. Приблизиться к пониманию настоящих, а не мнимых жизненных ценностей. А это в первую очередь, интеллект учащихся, физическое и психологическое здоровье, крепкая семья, надежные друзья, чувство национальной гордости, любовь к Родине, готовность к защите ее священных рубежей. Но, к сожалению, не во всех общеобразовательных учреждениях уделяется этому должное внимание, так как якобы недостаточно времени для внеклассных работ с учащимися, материального обеспечения классов ОБЖ, низкая заинтересованность и компетентность преподавателя отвечающего за организацию военно–патриотического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Отсюда и выходят все беды патриотизма в стране. Юные ребята после окончания школы, недополучив в полной мере основ патриотического воспитания в учебном учреждении, не хотят служить, учиться, а если и поступают вузы то, после окончания надумывают и вовсе уехать из страны. Данная тема очень актуальна в наши дни, Россия нуждается в молодых специалистах, крепких и здоровых семьях, поэтому в силах каждого педагога по ОБЖ заострить на этом особое внимание и должным образом развивать в учениках все необходимые качества для его реализации как личности в будущем.

Всегда во все времена, не зависимо от строя государства и людей, находящихся у власти, перед ними стоял вопрос о достойном патриотическом воспитании подрастающего поколения. Патриотическое воспитание существовало, существует и организовано во всех странах мира. Чувство патриотизма имеет глубокие корни, связано с образованием государств и закреплено в процессе длительной борьбы последних за свою независимость и самостоятельность [1].

Мы убеждены, что вышесказанное четко определяет проблему военно–патриотического воспитания и актуальность данного вопроса в настоящее время. Необходимость и важность военно–патриотического воспитания осознает абсолютное большинство педагогов российской школы. Патриотизм – важнейшая составляющая отечественной культурно–педагогической традиции. Как справедливо заметил К.Д. Ушинский, патриотизм — это нравственная опора самосознания русского педагога, она остается надежной даже тогда, когда все остальные опоры рушатся. Не случайно идея воспитания, удаленная в первой половине 90–х годов из государственной системы образования, возвращается сегодня, прежде всего, под знаком патриотического воспитания. Воспитание нравственности и патриотизма – это не одна из многих составных частей воспитания — это основа воспитания как такового [2].

В связи с этим определена **цель работы** – изучение организации военно–патриотического воспитания в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях г. Казани (РТ) и г. Новочебоксарск (ЧР).

Методы и организация исследования. В педагогическом исследовании принимали участие учащиеся 10 классов МБОУ «Лицей №78 «Фарватер» Приволжского района города Казани, МБОУ «Новочебоксарский кадетский

лицей» города Новочебоксарска и МБОУ «Гимназия № 6» города Новочебоксарска. Были сформированы три группы: две контрольные и одна экспериментальная. Каждая группа представляет собой отдельный класс, возраст учащихся составил 16–17 лет, примерно с одинаковым количеством учеников. Контрольная группа – учащиеся 10 А класса МБОУ «Лицей №78 «Фарватер» Приволжского района города Казани. Контрольная группа – учащиеся 10 Б класса МБОУ «Гимназия № 6» города Новочебоксарска. Экспериментальная группа – учащиеся 10 А класса МБОУ «Новочебоксарский кадетский лицей» города Новочебоксарска. Исследование проводилось на уроках физической культуры и ОБЖ поэтапно:

Первый этап – изучение и анализ научно–методической литературы по теме исследования, постановка цели и гипотезы, определение задач и методов исследования.

Второй этап – исследование показателей общей и прикладной успеваемости учащихся 10 классов в течение учебного 2018–2019 года.

Третий этап – исследование показателей уровня физической и прикладной подготовленности учащихся 10 классов в течение учебного 2018–2019 года.

Четвертый этап – математико–статистическая обработка полученных результатов, формулировка выводов, разработка практических рекомендаций.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно–методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование; математическая статистика

Анализ научно–методической литературы. В ходе работы были изучены литературные источники, статьи из журналов и авторефератов, благодаря которым были поставлены задачи исследования и сопоставления имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований. По теме исследования мы проанализировали 40 источников литературы.

Педагогическое наблюдение. Находясь на базах школ, нами был произведен планомерный анализ и дана оптимальная оценка индивидуальному методу организации военно–патриотического воспитания на базе исследуемых общеобразовательных учреждений, без вмешательств в данный процесс.

Тестирования применялись у учащихся для выявления и проведения сравнительного анализа их показателей исходного и конечного уровня прикладной, физической подготовленности и общей успеваемости учащихся.

Все полученные результаты исследования были подвержены математико–статистической обработке с использованием табличного редактора Microsoft EXCEL 2010. При этом сравнительный анализ полученных данных был осуществлен путем определения процентного соотношения показателей уровня физической и прикладной подготовленности, общей и специальной успеваемости и далее, обобщив полученные данные, переведа их для лучшего восприятия в бальную систему.

Для проведения исследования использовали следующие тесты и информацию: тесты ВФСК ГТО 5 ступень; прикладные нормативы по ОБЖ; контрольные тесты по ОБЖ; рейтинг общей успеваемости.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам исследования мы выяснили, что кадетский класс по всем четырем основным критериям совершенствования военно–патриотического воспитания показывает более высокие результаты, нежели обычные классы (табл).

По данным, полученными нами по итогам исследования результатов комплекса ГТО и прикладных нормативов в рамках предмета ОБЖ учащихся 10 классов Республики Татарстан и Чувашской Республики, мы можем подвести итоговое суждение, что учащиеся кадетского класса более подготовлены и адаптированы к различным физическим нагрузкам и подобного рода тестам и комплексам.

Таблица – Общие результаты учащихся контрольной и экспериментальной группы по всем критериям исследования.

Исследуемая группа	ГТО 5 ступень	Прикладная подготовка	Тесты ОБЖ	Общая успеваемость
Контрольная группа №1	106,8 (б)	122,7 (б)	110 (б)	140 (б)
Контрольная группа №2	102,3 (б)	121,7 (б)	120 (б)	130 (б)
Экспериментальная группа	127,2 (б)	147,5 (б)	150 (б)	142,5 (б)

Во–первых, у кадетов имеются дополнительные спецкурсы по совершенствованию прикладных навыков и умений, также наличие всего необходимого оборудования и инвентаря, что дает преимущество над обычными классами. Во–вторых, в кадетских классах, в отличие от обычных классов девочек меньше, следовательно, это и может повлиять на результаты, т.к. юноши, судя по статистике, более подготовленные к выполнению данных нормативов, чем девушки. В–третьих, экспериментальная группа более склонна к военно–патриотическому воспитанию, чем обычные классы. Так как, прикладная подготовка, одно из главных составляющих данного воспитания, ребята регулярно выезжают и соревнуются на различных мероприятиях подобного плана, следовательно, и результаты уровня подготовки кадетов наиболее выше, чем у обычных учащихся.

Также, в кадетском классе имеются поощрения учащимся, которые активно занимаются физической культурой и спортом, посредством занесения дополнительных баллов в бально–рейтинговую систему класса, которая в свою очередь позитивно влияет на присвоение ученику отличительных знаков или условных должностных обязанностей, что в кадетском классе считается значительным достижением в ходе всего обучения в кадетском корпусе.

По результатам представленным в таблице мы можем утверждать, что экспериментальная группа с тестовыми заданиями справилась лучше, чем контрольные. Этому поспособствовали дополнительные специальные курсы во внеурочное время, а также регулярное участие на различных этапах и конкурсах по ОБЖ. В двух контрольных группах результаты разнятся между собой. Контрольная группа №1 – МБОУ «Лицей №78 «Фарватер» г. Казань, справилась преимущественно на оценку «3» и «4», данный результат незначительно, но уступает результату контрольной группы №2 – МБОУ «Гимназия № 6» г. Новочебоксарск. Так как «Гимназия № 6», также принимает не столь активное, но с достойной регулярностью участие в тех же самых мероприятиях, что и экспериментальная группа.

Результаты исследования позволяют утверждать, школьники экспериментальной группы не отстают в успеваемости от испытуемых контрольных групп, а по некоторым показателям даже превосходят их, например процент учащихся на отметку «4» (хорошо).

Данную тенденцию можно обосновать несколькими факторами, которые поспособствовали таким показателям, это;

1. Дополнительная мотивация учащихся, наличием отличительных знаков и условных должностей в кадетском классе.

2. Небезразличное участие в образовательном процессе родителей и близких учеников, посредством регулярным родительских собраний и обсуждений дополнительных вопросов насчет свободного времени учащихся во внеурочное время.

3. Присутствует мера наказаний и поощрений за успеваемость, что также стимулирует учеников заниматься и подтягивать свои слабые места по учебе.

Плюс ко всему, сплоченная работа педагогического состава и родителей, плюс ко всему имидж кадетского движения не дает расслабляться учащимся во время учебы.

Заключение. Модель кадетского образования на данный момент служит неким эталоном военно–патриотического воспитания в общеобразовательных школах. Поэтому преподавателю, не имеющего опыта работы и представления о кадетском дополнительном образовании, следует обратить особое внимание на специфику данного образования и позаимствовать полезную информацию и методы обучения для совершенствования собственной педагогической деятельности.

Большой вклад в реализацию межпредметных связей в патриотическом воспитании школьников вносят учителя физической культуры. Ими проводятся много спортивных мероприятий патриотической направленности, например: День Бегуна, Кросс наций, Олимпиада по физической культуре, «Лыжня России», конкурсы «А ну–ка, парни» и «А ну–ка, девушки», спортивные эстафеты, беседа «Выдающиеся спортсмены нашей страны» и другие. Именно от своего учителя физкультуры школьники в первую очередь узнают о жизненном пути, блестящих успехах отечественных спортсменов, жизнью и победами которых восхищалась мировая общественность. Рассказы о таких

людях расширяют кругозор учащихся, вызывают чувство гордости за свою страну, воспитывают патриотизм. В истории российского спорта несложно насчитать не одну сотню атлетов, которые могут служить примером верного служения Отчизне во всех сферах человеческой деятельности.

Список литературы:

1. Алгазин, Д.А. Воспитание юных патриотов: Пособие для учителей. / Д.А. Алгазин. – М: Просвещение, 1979. – 126 с.
2. Пономарева, Т.М. Патриотическое воспитание учащихся средствами дополнительного образования. / Т.М. Пономарева, И.Э. Ярмакеева // Сборник научно–практической конференции в 2–х частях. Часть I. – Казань: Изд–во КГПУ, 2004.– 200 с.

УДК 796

ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ И ОБЩАЯ КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.М. Морозова

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

В.Н. Осипова

ассистент

Ульяновский институт гражданской авиации им. Б.П. Бугаева

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются причины детского травматизма, профилактические мероприятия по предупреждению и минимизации детского травматизма, а также возможности образовательной среды для формирования навыков безопасного поведения школьников. Исследование показало, что задачей следующего этапа является разработка критерия оценки эффективности здоровьесберегающей среды по показателю сформированности навыков безопасного поведения школьников.

Ключевые слова: детский травматизм, культура безопасного поведения.

Актуальность рассматриваемой проблемы заключается в том, что травматизм занимает до 25% в структуре общей заболеваемости взрослых и детей. В России ежегодно регистрируется до 12,5 млн. различных травм, т.е. за медицинской помощью по поводу травм обращается каждый 7–8 граждан. Участниками каждого пятого происшествия (19,3%,) становятся дети в возрасте до 7 лет. Детский травматизм является одной из злободневных проблем здравоохранения, МЧС и педагогических организаций, 115 случаев на 1000 детей. Причем, травмы продолжают оставаться на первом месте по причине смертности среди детей.

В среднем, примерно 18% детей погибают от травм, из них больший процент составляют мальчики (73%) и 20% составляют дети до года. Количество травмированных детей в Ульяновской области также остается

стабильно высоким, так, например, еженедельно за помощью к травматологам обращаются более 300 человек, а за полгода более тысячи.

Цель исследования: выявить роль культуры безопасности жизнедеятельности с целью предупреждения и минимизации детского травматизма.

Результаты исследования и их обсуждение. Социально – психологические исследования свидетельствуют о явном превышении смертельных исходов среди детей с низкой успеваемостью и негативным отношением к учебе (75%). На втором месте – дети с двигательной заторможенностью (19%).

Исследование причин детского травматизма свидетельствуют, что большая часть травм (до 45% случаев) обусловлено беспечностью взрослых, 25% случаев детского травматизма происходит из-за недисциплинированности самих детей, на прочие причины приходится 30% случаев [1,2].

В контексте нашей проблемы рассмотрим основные виды травматизма в зависимости от места получения травмы:

1. Бытовой или домашний травматизм (более 50% случаев). В структуру бытового травматизма входят такие причины как ожоги, травмы опорно–двигательного аппарата (падение с балкона, падение в лестничные пролеты, падение с крыши), отравления, укусы животных, утопления.

2. Уличный травматизм (до 25% случаев). Наиболее частой причиной уличных травм у детей являются падения с высоты, включая падения с деревьев, заборов, крыш (до 28%), с ледяной горки (11%), с качелей (9,5%), на ровном месте (20%).

Транспортный травматизм составляет до 25% всех случаев уличного травматизма. Причиной транспортной травмы является в большинстве случаев (44%) недисциплинированность детей на дорогах и недостаточный присмотр со стороны родителей (10%).

3. Дорожно – транспортные происшествия дают до 25 % смертельных случаев. В России ежегодно от наездов автомобилей погибает более 1000 детей.

4. Школьный травматизм составляет 2% смертельных случаев, связан с травмами, полученными на уроках физической культуры, на уроках труда, химии, физике и на переменах. Чаще всего это поверхностные повреждения (65%). В 73% случаев школьники получают травмы вне стен школы.

Профилактические мероприятия по предупреждению и минимизации детского травматизма необходимо проводить по следующим направлениям:

1. Создание здоровьесберегающей образовательной среды.
2. Формирование у детей культуры безопасного поведения.
3. Физическое развитие детей, направленное на укрепление кожно–мышечной системы и выработку координации движений.

Рассматривая в качестве субъектов здоровьесберегающей образовательной среды учителей, учеников и их родителей, будем оценивать безопасность образовательной среды с точки зрения вышеперечисленных субъектов.

Основное внимание родителей и педагогов должно быть направлено на предупреждение дорожно–транспортного травматизма, на формирование безопасного поведения во время игр или при выполнении хозяйственных работ, т.к. именно в этих условиях у детей чаще возникают повреждения.

Родителям следует приучать детей к самообслуживанию, к участию в домашнем труде, подробно разъяснять, почему необходимо выполнять правила безопасности и к чему могут привести нарушения правил. А также воспитывать собственным примером.

В своем исследовании мы рассматриваем травмоопасность как обстоятельства, вызывающие неблагоприятное воздействие на школьника в быту, в природе, в условиях улицы. Важнейшим условием решения сложных задач, связанных с защитой школьника от опасностей различного характера, является формирование готовности предвидеть и избегать опасности, которые встречаются повседневно, а также принимать адекватные решения и действовать в условиях опасной ситуации.

В современной школе на уроках ОБЖ необходимо не просто дать знания о способах сохранения жизни и здоровья, но и воспитывать у учащихся такие качества, как самостоятельность, самодисциплина, самовоспитание, способность принимать решения и нести ответственность за них, а также нести ответственность за свои поступки и за культуру своего безопасного поведения.

В общеобразовательных учреждениях имеются большие возможности использовать для формирования навыков безопасного поведения разнообразные формы урочной и внеурочной работы.

Наряду с традиционными технологиями в учебно–воспитательном процессе при обучении основам безопасности жизнедеятельности целесообразно использовать интерактивные технологии и экстремальные педагогические технологии, которые включают следующие приемы: решение задачи при недостатке информации, помехах; включение задач по составлению и классификации отдельных целей своей деятельности, в зависимости от важности, сложности и сроков достижения; создание ситуаций с элементами риска и опасностей; введение в ход занятий непредвиденных препятствий и неожиданных условий; увеличение темпа деятельности; постановка задачи, требующей самостоятельного выбора способа решения из нескольких предложенных; создание ситуаций, ведущих к частичной неудаче и требующей повышения активности; организация соревнований; составление моделей деятельности в зависимости от условий.

В качестве примера в рамках интерактивной технологии предлагаем анализ конкретных ситуаций (АКС), например, изучение, разбор и обсуждение поведения реальных героев в опасных ситуациях, которые способствуют осмыслению опыта предвидения, предупреждения и преодоления таких ситуаций; использование опорных схем; ситуационные задачи; инструктирование, анализ, оценка и представление собственных вариантов действий после просмотра видеофильма; составление планов действий на

конкретные опасные ситуации; психологические тренинги; тренинги общения; анкетирование [3].

Следует учесть тот факт, что снабдить инструкциями на все случаи жизни школьника не представляется возможным. Однако, известно, что чувство самосохранения, стремление к выживанию – это «изобретение» природы, которыми можно воспользоваться в педагогических целях. И с этой точки зрения экстремальные ситуации можно рассматривать как обучающие модели.

Готовность к разумному риску является предпосылкой безопасного поведения. По нашему мнению, оправданным является педагогический подход, который основан на обучении детей поведению в опасных и экстремальных ситуациях, регулировании степени опасности, а также расширении зоны их самостоятельности и ответственности в опасных ситуациях. Анализ педагогической литературы показывает, что школьный возраст является сенситивной категорией в контексте формирования готовности к действиям чрезвычайных и экстремальных ситуациях, поскольку в этом возрасте происходит усвоение информации, связанной с обеспечением личной безопасности, формируются жизненные принципы, развивается критичность мышления и вырабатывается индивидуальный стиль поведения.

Степень риска и выбор, в связи с этим варианта поведения человека определяется многими факторами: выигрышем, опасностью, шансами на успех или избегание неудач, степенью необходимости выбора.

Ряд ученых физиологов утверждают, что действия человека в состоянии угрозы не всегда осознаются. В состоянии угрозы готовность является закономерной реакцией на опасность и сопровождается определенной психологической напряженностью. И тогда можно ожидать либо мобилизации потенциальных возможностей человека, либо неадекватных действий. Еще одним условием готовности к угрозе для жизни является уверенность человека в средствах спасения и в своих действиях, потому как общие черты опасностей, это, внезапность, неожиданность, необходимость смены стереотипа поведения, эмоциональная напряженность.

Заключение. Значит, формирование культуры безопасности и готовности школьников к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях означает образование установок, мотивов, опыта и личностных качеств, в т.ч. эмоционально–волевая сфера, которые обеспечивали бы возможность эффективной деятельности [4].

Рискованные игры, физический риск, которому подвергают себя школьники, и особенно старшие подростки добровольно – это та цена, за которую он платит за развитие своего «Я». И поскольку, стремление подростка к риску и экстремальным ситуациям реализуется априори, будет правильным, если действие подростка будет направленным. В частности, формировать у школьника безопасный тип поведения необходимо и через готовность школьников к чрезвычайным и экстремальным ситуациям посредством включения подростков в активные виды деятельности, такие как туристические слеты, военно–патриотические мероприятия.

С позиции психологов, выработка автоматизированных действий школьника в случае опасности не достигнет цели без включения психофизиологических механизмов, способствующих активизации психики, которые позволяют адаптироваться к любой вариантности условий деятельности человека.

А потому важным условием формирования культуры безопасного поведения школьников является опыт преодоления экстремальных ситуаций, в основе которого формируются такие качества личности как готовность действовать в условиях риска, уверенность в себе, смелость, осторожность, внимательность, самообладание, способность прогнозировать опасность и др.

Соблюдая вышеперечисленные рекомендации, мы сможем минимизировать получение травм детьми и ущерб здоровью.

Список литературы:

1. Деятельность МЧС России–Статистика чрезвычайных ситуаций за 2011–2015 http://www.mchs.gov.ru/activities/stats/CHrezvichajnie_situacii
2. Вероятные риски возникновения ЧС на территории Ульяновской области <http://73.mchs.gov.ru/pressroom/news/item/3430821>
3. Морозова, М.М. Теория и методика преподавания безопасности жизнедеятельности. Теоретический курс. Часть 2. / М.М. Морозова : Учебное пособие для бакалавров направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование Профили: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2018 – 48 с.
4. Морозова, М.М. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности в профессиональной подготовке студентов педагогического вуза в контексте стандартов нового поколения. / М.М. Морозова // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: сборник материалов конференций 20 ноября 2014г. / под ред. И.Н.Тимошиной, С.В.Богатовой. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н.Ульянова, 2014. – С.133–137
5. Щетинин, С.А. Анализ частоты и последствий травматизма в России / С.А. Щетинин // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2–1.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=17871> (дата обращения: 25.10.2019).

УДК 796.011.1+614.8.01

УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ГОРНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

В.В. Обливанцов

*доктор сельскохозяйственных наук, доцент
ОУП ВО «Академия труда и социальных отношений»
Москва, Россия*

Аннотация. В статье представлена система управления рисками при организации самостоятельного автономного горного оздоровительного бега, способствующая повышению безопасности, укреплению здоровья и сохранению жизни любителям бега. Разработаны и предложены реестр рисков, мероприятия по предупреждению и снижению рисков в горном оздоровительном беге. Результаты исследований целесообразно использовать при

планировании и организации самостоятельного автономного горного оздоровительного бега, а также в трейлраннинге и скайраннинге.

Ключевые слова. Управление рисками, горный оздоровительный бег, безопасность.

Актуальность. В последние годы в нашей стране и многих других странах мира значительно возросла популярность горного бега, трейлраннинга и скайраннинга, организовываются и проводятся коммерческие соревнования различного уровня. При этом ответственность за безопасность участников соревнований возлагается на организаторов (физических лиц – предпринимателей и юридических лиц), а также на самих участников соревнований. Проводимые соревнования разного уровня руководствуются соответствующими положениями, включающими раздел о безопасности и список обязательного снаряжения, которое должно быть у участника на протяжении всей дистанции.

Однако, многие любители бега предпочитают для оздоровления использовать индивидуальные автономные пробежки в условиях горно–лесных и горных регионов России и других стран. Самостоятельно организованный автономный горный оздоровительный бег в определенной степени относится к экстремальному и травмоопасному активному отдыху, поэтому бегун несет личную ответственность за свое здоровье и жизнь. В связи с этим, управление рисками является важной задачей в обеспечении безопасности при организации самостоятельного автономного горного оздоровительного бега.

Цель исследования. Целью исследования является совершенствование системы безопасности жизнедеятельности при организации автономного горного оздоровительного бега путем самостоятельной разработки индивидуальных алгоритмов управления рисками под конкретные маршруты в горно–лесной и горной местности. Основная задача исследования – разработка современных организационных и методических подходов по снижению рисков в автономном горном оздоровительном беге. Материал и методы исследования включали в себя анализ и обобщение литературных источников, личные наблюдения и многолетний опыт оздоровительного бега в условиях Крымских гор. Использован экспертный метод оценки рисков.

Результаты исследования и их обсуждение. Горный оздоровительный бег – аэробный вид циклических упражнений в виде любительского бега трусцой по пересечённой местности в условиях природного холмистого и горного рельефа с целью получения удовольствия, восстановления и укрепления здоровья, климатотерапии и ландшафтотерапии [4]. Оздоровительный бег в условиях природных горных ландшафтов является здоровьесберегающей технологией и включает в себя положительное физическое, психоэмоциональное и эстетическое воздействие на человека, позволяет более полноценно использовать рекреационно–курортные ресурсы горных регионов страны, что способствует улучшению состояния здоровья населения [5].

Результаты исследования различных факторов риска, которые характерны для соревновательной деятельности бегунов–марафонцев и способны оказывать

влияние на уровень их соревновательной результативности, показали, что в структуре рискогенных факторов наиболее выраженную значимость имеют: температурный фактор, конфигурация профиля соревновательной дистанции, проектирование и исполнение тактического плана преодоления дистанции [6]. Предложены адаптированные алгоритмы управления рисками в процессе подготовки спортсменов к марафонской дистанции [7]. Следует учитывать физиологические особенности человека при беге на длинные и сверхдлинные дистанции [1].

В самостоятельном автономном горном оздоровительном беге вероятны организационные, информационные, природные, биологические, социальные и финансовые риски, которые могут носить комбинированный характер. При возникновении чрезвычайных ситуаций разных видов в самостоятельном автономном горном оздоровительном беге следует рассчитывать на собственные силы, знания и опыт в области безопасности жизнедеятельности.

Риск – следствие влияния неопределённостей на достижение поставленных целей [2]. В оздоровительном горном беге под риском мы подразумеваем неполную или неточную информацию о дистанции и маршруте бега, вероятность возникновения опасных событий на маршруте бега, отсутствие физического и психологического удовольствия, а также оздоровительного эффекта от бега, появление сильной усталости после бега, недостижение поставленных целей в области здоровья, возникновение травм и заболеваний.

Управление рисками в самостоятельном автономном горном оздоровительном беге – комплексная программа, включающая разработку системы мероприятий, связанную с планированием (моделированием) будущего маршрута бега, прогнозирование и идентификацию факторов риска, анализ и оценку риска, определение мер и средств оптимизации рисков, практическая реализация этих мер, соблюдение общепринятых правил безопасности в горно–лесной и горной местности, послебеговой анализ маршрута и реальных опасностей, оценка самочувствия после бега.

В автономном горном оздоровительном беге к основным внутренним (субъективным) факторам риска были отнесены: 1 – ошибки при планировании маршрута бега, некачественное определение особенностей горной местности и вероятных опасностей; 2 – выход на маршрут в обеденное (в летние месяцы) или позднее вечернее время дня; 3 – отсутствие достаточного уровня физической и психофизиологической подготовленности, тактического опыта горного бега на разных маршрутах; 4 – недостаточный оперативный информационный контроль за преодоленным маршрутом, отклонение от запланированного маршрута бега; 5 – отсутствие вакцинации от клещевого энцефалита; 6 – отсутствие добровольного медицинского страхования от несчастных случаев; 7 – неправильная экипировка; 8 – недостаточный запас воды и пищи; 9 – отсутствие знаний и практических навыков оказания самопомощи и действиям при чрезвычайных ситуациях различного характера; 10 – не информирование родных и близких о запланированной дате, времени и

маршруте бега, отсутствие регистрации в соответствующем поисково-спасательном подразделении МЧС; 11 – отсутствие современных средств безопасности и недостаточное комплектование снаряжения; 12 – получение травм опорно-двигательного аппарата.




Внешние (объективные) факторы риска, связанные с окружающей средой, включают в себя: 13 – пересохшие родники на маршруте; 14 – встреча на маршруте с дикими или бродячими животными; 15 – неизвестный профиль нового непрообированного горного маршрута; 16 – существенное изменение метеорологических условий в период преодоления маршрута (усиление ветра, повышение или понижение температуры, продолжительные осадки, повышение относительной влажности атмосферного воздуха, повышение или понижение атмосферного давления, появление тумана).

Реестр рисков в автономном горном оздоровительном беге включает в себя построение матрицы оценки рисков, моделирование оздоровительного эффекта и тяжести последствий с учетом нанесенного вреда здоровью человека: отсутствие травм, хорошее самочувствие, дискомфорт во время пробежки, отсутствие удовольствия от бега, недомогание, значительная усталость, ухудшение самочувствия, боли во время и после бега (стопы, колена, в груди, в паху, в животе), легкое травмирование, тяжелое травмирование, экстренный вызов спасателей МЧС.

Лицам, самостоятельно организовывающим автономный горный оздоровительный бег, следует проводить регулярный мониторинг реестра рисков, актуализировать и анализировать риски, при необходимости корректировать с учетом новой информации об идентификации опасных событий на маршруте бега. Таким образом, реестр рисков следует пересматривать по мере приобретения опыта горного оздоровительного бега и освоения новых маршрутов в горно-лесной и горной местности, использования инновационных средств и методов безопасности. В автономном оздоровительном горном беге необходимо отслеживать все риски с целью дальнейшего их снижения и устранения.

Таблица – Матрица оценки рисков

Тяжесть последствий (степень вреда здоровью)	Оценка вероятности возникновения риска			
	маловероятно (0-25%)	вероятно (26-50%)	средняя (51-75%)	высокая (76-100%)
Незначительная	Риск 1	Риск 2	Риск 5	Риск 6
Умеренная	Риск 3	Риск 4	Риск 10	Риск 11
Значительная	Риск 7	Риск 8	Риск 13	Риск 16
Высокая	Риск 9	Риск 14	Риск 15	Риск 12

 – низкий;  – средний;  – высокий.

По результатам качественного анализа и оценок рисков в автономном горном оздоровительном беге каждому риску присвоены индивидуальные номера (идентификаторы риска) и с использованием упрощенного метода

оценки риска была построена примерная матрица оценки рисков при вероятной реализации опасностей (табл.).

Каждый учтённый вид риска отображается в соответствующем квадрате матрицы. Матрица рисков используется для визуализации и контроля над рисками, определения приоритетов по снижению опасностей, рационального формирования и распределения ресурсов и средств по управлению рисками в самостоятельном автономном горном оздоровительном беге.

В управлении рисками в автономном горном оздоровительном беге с учетом угроз и последствий необходимо выработать стратегию реагирования на риски: уклонение, снижение, передача (другой стороне), принятие (активное или пассивное). Автономный бегун самостоятельно и ответственно определяет критерии приемлемости риска, ранжирование рисков, принимает самостоятельные своевременные и адекватные решения по управлению рисками, направленных на их снижение. В самостоятельно организованном автономном горном оздоровительном беге нами выделены следующие функции риска: защитная, регулятивная, аналитическая и инновационная.

Для предотвращения и минимизации рисков в самостоятельном автономном горном оздоровительном беге рекомендуется выбирать существующие увлекательные туристические маршруты. Например, хорошими маршрутами для горного оздоровительного бега в Республике Крым и городе Севастополе являются красивые экскурсионные, экологические и пешеходные туристические тропы разной сложности: Кореизская, Таракташская, Штангеевская, Боткинская, Ставрикайская, Большого каньона Крыма, Узенбашская, Голицинская, Царская, Календская, Большая Севастопольская, Балаклавские. Многие горные беговые тропы проходят вдоль Чёрного моря, поэтому оздоровительный бег, помимо своей физической пользы, приносит ещё огромное эстетическое удовольствие и способствует психическому здоровью человека [4].

В горно–лесной и горной местности следует выбирать оптимальную и разнообразную технику бега с учетом равнинных участков, подъемов и спусков. Необходимо избегать сложных горных участков, опасных подъемов и спусков, троп, проходящих вдоль обрывов, скальных выступов, в густой растительности. Риски возрастают при увеличении преодоленного расстояния и горной высоты, на крутых спусках. При увеличении опыта в автономном горном оздоровительном беге вероятность реализации рисков снижается.

При планировании самостоятельного автономного оздоровительного бега в неизвестной горной местности важно оповестить родных и близких о маршруте бега, а также рекомендуется за 10 дней до начала, подать онлайн–заявку, и через сайт зарегистрировать свой маршрут в подразделении МЧС [3], а по окончании – известить о завершении маршрута.

Рекомендуется планировать самостоятельный автономный горный оздоровительный бег не более чем на 15–20 км от населенного пункта. Для моделирования маршрута горного оздоровительного бега целесообразно использовать разные электронные карты местности, треки готовых маршрутов.

Необходимо подобрать, укомплектовать и проверить личное снаряжение и соответствующую экипировку, средства безопасности, связи и сигнализации с учетом сезона года и прогнозируемых погодных условий в предполагаемом маршруте горного оздоровительного бега. Обязательное и рекомендованное снаряжение и средства в автономном горном оздоровительном беге: специальный рюкзак, запас воды и пищи, ветрозащитная куртка, термоспасательное одеяло, головной убор, сменная одежда, носки, фонарь, заряженный мобильный телефон с номерами спасательных служб, резервный аккумулятор (power bank), солнцезащитные очки, укомплектованная медицинская аптечка, включающая, в том числе пластырь, эластичный бинт, местное гемостатическое средство, кружка нож, свисток, отпугиватель животных и деньги. При себе следует иметь документ, удостоверяющий личность (или его копию) в водонепроницаемом пакете. По возможности следует находиться в зоне мобильной связи. Необходимо соблюдать общепринятые правила пожарной безопасности и охраны природных территорий на маршруте горного оздоровительного бега.

В автономном горном оздоровительном беге следует учитывать время (период) суток. Рекомендуется начинать самостоятельный автономный горный оздоровительный бег в утренние часы и завершать в первой половине дня. В течение дня погода в горно–лесной и горной местности может значительно изменяться, например, очень часто во второй половине дня усиливается ветер.

Для управления рисками и повышения безопасности жизнедеятельности в автономном горном оздоровительном беге важен постоянный самоконтроль с использованием современных электронных средств и специальных программ (GPS–навигатор, электронная карта, смартфон или часы). Рекомендуется проводить контроль следующих основных показателей: пробегаемого расстояния, скорости (темпа) бега, высоты над уровнем моря, частоты дыхания и сердечных сокращений. Целесообразно вести дневник (записи) горного оздоровительного бега в бумажном или электронном виде с обновлением реестра и матрицы рисков, принятых мер безопасности.

С целью быстрого восстановления после горной пробежки необходимы обильное питье, принятие теплой ванны, полноценное питание, оптимальный по времени и качественный сон. Для получения комплексного оздоровительного эффекта, сохранения и улучшения здоровья, в подготовке к автономному горному оздоровительному бегу важна регулярная физическая зарядка, включая элементы силовой подготовка и плавание.

Заключение. Основная цель горного оздоровительного бега – сохранение и укрепление физического и психологического здоровья человека. Управление рисками в горном оздоровительном беге включает в себя обеспечение личной безопасности с учетом прогнозирования маршрута, формирование необходимых ресурсов и разработку конкретных мероприятий по анализу, оценке и снижению рисков.

Список литературы:

1. Аикин, В.А. Современные тенденции в физиологии бега на длинные и сверхдлинные дистанции (зарубежный опыт) [Текст] / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина // Научно–теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – № 7 (113). – С. 7–14.
2. ГОСТ Р 51901.22–2012 Менеджмент риска. Реестр риска. Правила построения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://docs.cntd.ru/document/1200100075>
3. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. Официальный сайт. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.mchs.gov.ru/>
4. Обливанцов, В.В. Горный оздоровительный бег как здоровьесберегающая технология и активный туризм: методология и практика / В.В. Обливанцов / Ломоносовские чтения 2017 года [Электронный ресурс]: Сборник материалов научной конференции (22 марта 2017 года, г. Севастополь). Севастополь : Филиал МГУ имени М. В. Ломоносова в г. Севастополе, 2017. – С. 133–134. . – Режим доступа : https://sev.msu.ru/wp-content/uploads/2017/06/Sbornik_Lomonosovskie-chteniya-2017-goda.pdf
5. Обливанцов, В.В. Концептуальные подходы к развитию оздоровительного бега в условиях горных ландшафтов [Текст] / В.В. Обливанцов / VI Семеновские чтения: наследие П.П. Семенова–Тян–Шанского и современная наука: Материалы Международной научной конференции, посвященной 190–летию со дня рождения П. П. Семенова–Тян–Шанского (19–20 мая 2017 г., Липецк). – Липецк : ЛГПУ имени П. П. Семенова–Тян–Шанского, 2017. – С. 132–134.
6. Фатьянов, И.А. Результаты идентификации рискогенных факторов соревновательной деятельности в марафонском беге [Текст] / И.А. Фатьянов, В.В. Чёмов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 203–208.
7. Фатьянов, И.А. Технология управления рисками в системе регулярной подготовки к бегу на марафонскую дистанцию [Текст] / И.А. Фатьянов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 244–249.

УДК 37.037+378.17:796.015+379.85 (476)

ФАКТОРЫ АКТИВИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

И.В. Полетаева

старший преподаватель

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия

Горки, Республика Беларусь

Аннотация. В статье обоснована актуальность здоровья студентов и значимость основных факторов, влияющих на развитие и повышение уровня культуры здорового образа жизни в системе высшего образования. На основе эмпирических данных дана оценка состояния здоровья учащейся молодежи и перспективных путей его сбережения. Выделены технологии региональной среды и вузовского пространства, направленные на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи и населения.

Ключевые слова. Здоровье, человеческий потенциал, здоровый образ жизни, образование.

Актуальность. Здоровье студенческой молодежи – не только высшая цель, но и практическая задача учреждений высшего образования. Роль среды здоровьесбережения не ограничивается исключительно ресурсами вуза. При взаимодействии с потенциалом государственной социальной политики хорошо

действующая вузовская среда образует комплекс технологий, содействующих сохранению здоровья и развитию культуры здорового образа жизни растущей личности. В правовом формате эта образовательная стратегия, ориентированная на системное утверждение основ культуры здоровья студенческой молодежи в воспитании и обучении, регулируется Кодексом об образовании Республики Беларусь [6].

Ценность здоровья и формирования культуры здорового образа жизни в современных условиях постоянно возрастает и это объясняется следующими обстоятельствами.

Во-первых, устойчивое развитие общества возможно при условии роста качества здоровья и уровня культуры здорового образа жизни современной молодежи. Поэтому образовательная политика государства ориентирована на разработку и использование комплекса технологий здоровья, обеспечивающих высокую степень включенности каждого в его сохранение и укрепление. В этой связи значение имеют мероприятия профилактического характера.

Во-вторых, физически и морально здоровая личность способна активно и эффективно противостоять угрозам глобальных проблем современности. При этом здоровье подрастающих поколений выступает гарантом социального благополучия.

В-третьих, понимание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни поддерживается не только национальной [3], но и программой Всемирной организации здравоохранения «Здоровье для всех в XXI веке». По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для государств мирового пространства актуальна позиция защиты и повышения качества здоровья населения.

В-четвертых, практика сбережения здоровья и формирования культуры здорового образа жизни показывает, что наиболее эффективной стратегия, основанная на активизации мотивационного выбора растущей личности быть физически и нравственно здоровым человеком. Поэтому приоритетной задачей высшего образования является создание здоровьесберегающего пространства, которое оказывает влияние на формирование серьезного отношения к здоровью и развитие инициативных практик его укрепления.

Цель исследования. Характеризуя проблемность ситуации в аспекте проявления активности учащейся молодежи в выработке траектории здорового образа жизни, необходимо изучить отношение студентов к своему здоровью и определить оптимальные факторы, активизирующие и укореняющие практики здоровьесбережения. В связи с этим важно знать, как оценивают здоровье население белорусского общества и студенческая молодежь аграрного вуза. Суть данного направления состоит в том, чтобы правильно определить и реализовать ресурсный потенциал здоровьесберегающих факторов.

Результаты исследования и их обсуждение. Мониторинг модульного обследования Белстата «Здоровый образ жизни и мы», показал, что белорусы выделяют здоровье как наиболее значимую индивидуальную ценность, высшая ранговая позиция которой закреплена средним баллом – 9.5 [4, с.3].

Социологическое исследование главных жизненных целей молодых белорусов, проведенное в 2018 году (опрошено 1490 респондентов), выявило, что их выбор связан с сохранением и укреплением здоровья (61%) [5, с.97]. Приоритет здоровья определялся в соответствии с устоявшимися традициями и культурными ценностями, социально-экономическим развитием современного общества.

Этот аспект закрепляют результаты социологического измерения оценок здоровья у студентов аграрного вуза. В ходе анализа данных анкетного опроса установлено, что в системе ценностных выборов студентов высокий рейтинг имеет здоровье – 81 %. Понимая социокультурную значимость здоровья, 72 % студентов стремятся оптимально сочетать учебные нагрузки и досуг, 63 % следят за своим ИМТ, выполняя методические указания преподавателей, 79 % занимаются физкультурно-оздоровительной практикой, а 57 % соблюдают режим дня. Важным показателем ответственного отношения студентов к своему здоровью является их ориентация на собственную практику ЗОЖ (78 %). Доля деятельной активности в реализации принципов здорового образа жизни у обучающихся составила 89 %. Увеличилось количество студентов, выбирающих технологий здоровья академической среды – спортивные секции и кружки здоровья, площадки, стадионы, бассейн, клубы фитнеса, тренажерные залы, теннисный корт, туризм [9]. Удовлетворенность студентов различными практиками ЗОЖ следует рассматривать как показатель результативности здоровьесберегающих технологий вузовского пространства.

В научных исследованиях В.А. Баркова и Ю.Г. Фроловой здоровый образ жизни определен как комплекс технологий здоровья, обеспечивающих защиту и укрепление психофизического, нравственного и социального здоровья, а также гармонического всестороннего развитие личности [2, 10].

В числе наиболее эффективных факторов, мотивирующих собственную активность студентов в выборе траектории здорового образа жизни, можно выделить занятия физической культурой, спорт и практики вузовских клубов. Ценность здоровья молодежи является фундаментальным основанием общения и деятельности всех участников процесса обучения и воспитания и выступает индикатором согласованности их действий в сфере здорового образа жизни.

Аспект спорта и занятия физической культурой повышают уровень валеологической культуры растущей личности. В спорте созданы условия для реализации принципа равных возможностей в получении валеологического знания, формировании нравственных качеств растущей личности, проявлении воли и серьезного отношения к своему здоровью. Спортивная деятельность и тренировочные упражнения ориентирует студенческую молодежь на идеал гармонии, который требует всестороннего развития человеческого тела и духа. Причем поиск личного смысла в спортивном действии протекает на основе принципа ответственности, что, в свою очередь, усиливает гуманистическую направленность спорта и физической культуры.

Одновременно происходит становление личности будущего специалиста, у студентов формируется убежденность в необходимости постоянной работы

над собой, изучения особенностей организма, рационального задействования его сущностных сил, оптимального использования своего физического и духовного потенциала, ведения здорового образа жизни.

Физическое оздоровление нации средствами физической культуры и спорта в белорусском социуме занимает важную позицию. В спортивную и физкультурно–оздоровительную деятельность (на 01.01.2019 г.) вовлечено 2 342,6 тыс. человек от общей численности населения и построено 23 326 сооружений данной направленности [1, с.31]. Стратегия утверждения основ культуры здоровья реализуется в проекте «Здоровые города» в Европейской сети Всемирной организации здравоохранения. Горки – город на Могилевщине и горецкая сельскохозяйственная академия в реализации данного проекта активно вырабатывают методологию быть физически и морально здоровой личностью. Процесс выстраивания практической модели «Горки – здоровый город» действительно мотивирует развитие инноваций здоровье сбережения, объединяя ресурсы государственной социальной политики, городской и вузовской сред в направлении эффективного улучшения здоровья и здоровой практики учащейся молодежи и населения [8].

В структуре факторов, влияющих на самосохранительные действия студентов по отношению к качеству своего здоровья и культуре здорового образа жизни, немаловажное значение имеют академические клубы. В аспекте клубной практики студенты свою позицию быть физически, нравственно и социально здоровой личностью связывают с системой ценностей и ценностных ориентаций – трудиться и оказывать посильную помощь людям, проявлять гуманность и бескорыстие, формировать активную гражданскую позицию, выполнять функции специалиста, готового к участию в деятельности на благо общества.

Модель здорового образа жизни реализуется клубами в краеведческом направлении, работе по благоустройству природных территорий и объектов, оказанию помощи людям, развитию культуры здоровья в рамках внедрения проекта «Горки – здоровый город», организации физического воспитания и полезного досуга студентов. В академических клубах «Оптималист», «Глобус», «Клио», «Ступени», «Защитник», «Чуткие сердца» решаются важные задачи по выработке личностной траектории быть здоровой личностью с высокой степенью гражданской ответственности [7]. В деятельности клубов участвуют вместе со студентами преподаватели, персонал медицинской службы вуза и города, сотрудники общественных организаций («Красный Крест», «Фонд Мира» и др.), активисты молодежных движений (БРСМ), волонтеры, специалисты разноплановой квалификации. Отличительной чертой клубной формы организации здорового образа жизни является демократизация и гуманизация образовательного процесса и досуга студентов. Направленность избранных видов работы детерминирована их программами, определяющих процесс подготовки растущей личности к здоровьесберегающей деятельности. При этом клубы, обеспечивая себя, подпитывают и усиливают мотивацию

студентов к занятиям физической культурой и спорта, ЗОЖ, экологического и социального волонтерства, краеведения, туризма.

Для повышения мотивации студентов к системному утверждению основ здорового образа жизни совместно с кафедрой физического воспитания и спорта организовано изучение спецкурса «Валеология», ориентированного на интерактивный и интегративный подход к воспитанию личности. Разработаны методические рекомендации студентам по коррекции своего функционального состояния и развитию профессионально важных качеств личности в процессе плановых учебных и самостоятельных занятий, досуговых мероприятий, а также по здоровому образу и стилю жизни. В занятиях физической культуры, спортом, туризмом, волонтерством студенты получают возможность развивать двигательные и физические способности, коммуникативный опыт, укреплять эмоциональную сферу, полезно и творчески проводить свой досуг.

На уровне методики студенты вовлекаются в разнообразные типы и виды мероприятий – образовательные и культурно–воспитательные. Использование интерактивных технологий здоровья позволяет формировать мотивированный интерес к занятиям и мероприятиям, активизировать выработку практических навыков и умений здорового образа жизни. Во время подобной деятельности студенты всегда активны и инициативны. При этом активность учащейся молодежи связана со спецификой их ценностных ориентаций. В связи с тем, что потребности представляют собой движущий фактор здоровьесберегающей деятельности, основу её избирательности и направленности, то, несомненно, методика внедрения технологий здоровья должна базироваться на учете потребностей студентов в здоровом образе жизни.

Осуществление практики здоровьесбережения обязывает руководителей клубов совершенствовать методический уровень применения интерактивных технологий, что в целом будет влиять на качество и культуру здоровья студенческой молодежи. В связи с этим необходимо формировать ценностное отношение к здоровью и практике быть здоровым человеком у тех, кто ведет и организует образовательное пространство учащейся молодежи.

Заключение. Таким образом, основные факторы активизации вести здоровый образ жизни, лежат в сфере учебных, спортивных, нравственных и социальных отношений и связаны с уровнем и особенностями образовательной культуры студентов. Поэтому необходимо принципиально преобразовать теоретическую и практическую составляющие стратегии здорового образа жизни студентов через использование комплекса мероприятий, развивающих и стимулирующих позитивное отношение к культуре здоровья как ценности.

Список литературы:

1. Беларусь в цифрах: статистический справочник 2019 [Электронный ресурс]. – URL: http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/page_2/ (дата обращения 30.09.2019).
2. Баркоу, У.А. Сацыяльныя праблемы здаровага ладу жыцця педагогау/ У.А. Баркоу // Народная асвета. – 2002. – №10. – С.55–57.

3. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21600200> (дата обращения 03.10.2019).
4. Здоровый образ жизни и мы: модульное обследование Белстата. – Минск: Нац. статистический комитет Республики Беларусь, 2018. – 17 с.
5. Касперович–Рынкевич, О. Поколение Y и Z – ориентация на медиа / О. Касперович–Рынкевич // Беларуская думка. – 2019. – №9. – С.94–98.
6. Кодекс Республики Беларусь об образовании. 13 января 2011 г. №243–3 [Электронный ресурс]. – URY: http://kodeksy-by.com/kodeks_ob_obrazovanii_rb.htm (дата обращения 30.01.2019).
7. Общеакадемические клубы. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.baa.by/molodezh/club/> (дата обращения 03.10.2019).
8. Ловгач, В. Белорусские Горки – в Европейской сети Всемирной организации здравоохранения «Здоровые города» / В. Ловгач // Беларуская думка. – 2018. – №3. – С.40–47.
9. Тороп, Ю.А. Самооценка здоровья у студентов аграрного вуза / Ю.А. Тороп, М.А. Соловей, И.В. Полетаева // Среда, окружающая человека: природная, техногенная, социальная: материалы VI Международной научно–практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к проведению Года экологии в России. Брянск (26–28 апреля 2017 г.). – Брянск: Изд–во БГИТУ, 2017. – С. 266–270.
10. Фролова, Ю.Г. Здоровый образ жизни как объект психологического исследования / Ю.Г. Фролова // Психологический журнал. – 2010. – №1. – С.59–63.

УДК 613.955

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ЯПОНИИ

Ю. В. Ставропольский

кандидат социологических наук, доцент

Саратовский национальный исследовательский государственный университет

имени Н. Г. Чернышевского

Саратов, Россия

А. Э. Муталимов

доктор социологических наук, доцент

Северо–Кавказский филиал ФГБОУ ВО «Всероссийский государственный

университет юстиции (РПА Минюста России)»

Махачкала, Россия

Аннотация. Согласно японскому закону об учреждении министерства образования, культуры, спорта, науки и техники, школьное здравоохранение определяется как санитарное просвещение и управление здравоохранением в школе. Кроме того, в японском законе о школьном здравоохранении предписывается необходимость охраны здоровья и безопасности в школе, сохранения и укрепления здоровья школьников и студентов, а также младенцев и школьного персонала.

Ключевые слова. Школьный, врач, мониторинг, здравоохранение, система, гигиена, обследование, терапия, профилактика.

Актуальность. До окончания Второй мировой войны в Японии существовала система школьной гигиены. Впоследствии она стала называться системой школьного здравоохранения. Японская школьная система здравоохранения была создана примерно в то же время, что и современная японская система образования, соответственно она насчитывает более чем вековую историю.

В середине XIX века профессор офтальмологии из университета Бреслау Герман Кон предложил назначать врачей в школы, чтобы проводить медицинские осмотры и руководить соблюдением гигиенических требований, ибо среди школьников сильно распространилась близорукость. Следуя примеру Европы, Япония разработала систему мониторинга здоровья детей в школах, направленную на содействие их росту и развитию.

Цель исследования. Нынешняя японская школьная система действует с 1947 года, когда был принят закон о школьном образовании. Она включает в себя шесть лет начальной школы, три года младшей средней школы, три года старшей средней школы и четыре года университета. Образование детей классифицируется на дошкольное, начальное/среднее и высшее образование. До достижения школьного возраста, дети получают школьное образование в детских садах, хотя посещение таких учреждений не является обязательным. Начальное и среднее образование в Японии является обязательным. Дети, которым на 1 апреля исполнилось 6 лет, поступают в начальную школу в качестве первоклассников, а в дальнейшем получают девятилетнее образование в течение шести лет в начальной школе и в течение трёх лет в младшей средней школе.

Учебный год начинается в апреле и состоит из трёх семестров, за каждым из которых следует перерыв на каникулы летом, зимой и весной. В соответствии с действующей системой обязательного образования в начальных и средних школах обучение и учебники в государственных начальных и средних школах являются бесплатными. Те, кто закончили девятилетнее обязательное образование и сдали вступительные экзамены, могут поступить в старшую среднюю школу. Старшие средние школы рассчитаны на трёхлетний курс обучения общеобразовательным, либо техническим, либо смешанным общеобразовательно–техническим дисциплинам. После окончания средней школы, студенты могут получить высшее образование в университетах или колледжах. Срок обучения составляет четыре года в университетах и два года в колледжах.

Согласно японскому закону об учреждении министерства образования, культуры, спорта, науки и техники, школьное здравоохранение определяется как санитарное просвещение и управление здравоохранением в школе. Кроме того, в японском законе о школьном здравоохранении предписывается необходимость охраны здоровья и безопасности в школе, сохранения и укрепления здоровья школьников и студентов, а также младенцев и школьного персонала. В школах должны быть школьные врачи [1, р. 816]. Под школой здесь понимается любая из школ, предусмотренных статьей 1 Закона о

школьном образовании. В принципе, школьные врачи присутствуют на любом этапе обучения в рамках японской школьной системы.

В Японии насчитывается 22878 начальных школ, включая государственные и частные, и 22420 (98%) из них имеют школьных врачей. В общей сложности, 59006 врачей работают в качестве школьных врачей начальных школ, что составляет 2,6 врачей на школу. Результаты статистики аналогичны для младших и старших классов школ [2, р. 166]. Таким образом, очевидно, что система школьного врача функционирует как общенациональная система. Совет по вопросам образования в каждой администрации на уровне местного самоуправления отвечает за осуществление здравоохранения в государственных школах. В отношении частных школ ответственность несет правительство префектуры.

Результаты исследования и их обсуждение. История развития системы школьного здравоохранения в довоенный период, как уже упоминалось в начале, имеет долгую историю, начиная с учреждения школьной системы в 1872 году, на пятом году периода Мэйдзи 1868 – 1912 гг. Главная цель заключалась в принятии мер по предотвращению передачи через школы распространенных инфекционных заболеваний, таких как оспа и холера [3, р. 129]. В 1891 году японское министерство просвещения занялось изучением вопросов школьной гигиены. В 1894 году в токийском районе Кодзимати впервые по контракту приняли врачей для работы в школах.

В 1896 году министерство просвещения сформировало консультативный комитет по школьной гигиене. В 1898 году был издан императорский указ о назначении школьных врачей в государственные школы, были изданы должностные инструкции школьного врача. Данный прецедент был первым подобным случаем в мире [4, р. 163]. В обязанности школьных врачей в то время входил осмотр классов не реже одного раза в месяц. Кроме того, школьные врачи отвечали за физическое обследование учащихся в соответствии с правилами, которые предписывали, чтобы физическое обследование детей проводилось в апреле и октябре каждого года и включало 11 пунктов: рост, вес, окружность грудной клетки, позвоночник, телосложение, остроту зрения, болезни глаз, остроту слуха, болезни уха, зубы и другие заболевания. Проведение терапии не входило в обязанности школьных врачей.

В соответствии с должностными инструкциями 1898 года, японские школьные врачи отвечали за качество вентиляции воздуха, адекватность освещения, адекватность столов и стульев, расстояние от меловой доски до переднего ряда и до самого заднего ряда, наличие камина, а также за расстояние между камином и ближайшим сиденьем, за мониторинг комнатной температуры, за гигиеническую адекватность книг, настенных диаграмм и меловых досок, за состояние процедур по уборке школы, за достаточность воды для медицинского использования и за обучение гигиене.

Однако в период Тайсё 1912 – 1926 гг. выросло количество школьников, одновременно увеличилось количество детей с заболеваниями и физически ослабленных детей. Было сочтено необходимым принять меры, направленные

на поддержание и укрепление здоровья, включая улучшение питания, физической подготовки и т. д. В результате в 1920 году в должностные инструкции школьного врача были внесены поправки, связанные с наблюдением и уходом за больными, слабыми или умственно отсталыми детьми, расширившие обязанности, касающиеся соблюдения гигиены и проведения медицинского осмотра.

Поскольку обязанности школьных врачей расширились, понадобились дополнительные сотрудники, способные исполнять функции помощников школьных врачей в практической работе по надзору и уходу за детьми. Соответственно, резко возросло число школьных медсестер. Впервые школьные медсестры появились в префектуре Гифу на главном острове Японии в 1905 году в связи с тем, что в конце 1890–х начале 1900–х годов в Японии имели место крупные эпидемии трахомы.

В период Сёва 1926 – 1989 гг. туберкулез стал национальным недугом и серьезной социальной проблемой. В школах страны были созданы специальные классы по уходу за физически слабыми или золотушными детьми. Были введены внутрикожное туберкулиновое тестирование, рентгенография и бактериологическое обследование школьников, а для туберкулиноположительных детей и детей с подозрением на туберкулез были сформированы классы ухода с целью обеспечения широкого медицинского наблюдения. По мере приближения военного времени, улучшение состояния здоровья и сил школьников начало рассматриваться в качестве важной темы, привлекающей к себе большое внимание. Приоритеты школьной политики в области здравоохранения быстро переориентировались с прежних терапевтических мер на профилактическую медицину.

Основная роль школьных врачей в период Мэйдзи заключалась в руководстве школьной гигиеной. От периода Тайсё до первых лет периода Сёва школьные врачи играли центральную роль в здравоохранении в школе. В послевоенный период система школьных врачей получила законодательное закрепление в законе о школьном здравоохранении 1958 года [5, р. 149]. Основными законами об образовании и закон о школьном образовании были обнародованы в 1947 году, тем не менее, после войны не действовали никакие правила в отношении школьных врачей, до принятия закона о школьном здравоохранении.

Статья 16 закона о школьном здравоохранении предусматривает, что в школах должны быть школьные врачи, и что школьные врачи должны заниматься технической и руководящей деятельностью в отношении специализированных вопросов управления здравоохранением. В соответствии со статьей 23 закона о школьном здравоохранении обязанности школьного врача подразделяются на девять категорий. В обязанности школьного врача входит участие в планировании школьного здравоохранения, предоставление необходимых рекомендаций и консультаций в сотрудничестве со школьными фармацевтами в области поддержания и улучшения школьной гигиены, проверка здоровья школьников, участие в профилактическом лечении

заболеваний и в руководстве охраной здоровья, консультирование по вопросам здравоохранения, предоставление необходимых рекомендаций, в том числе рекомендаций по профилактике инфекционных заболеваний, а также профилактическое лечение инфекционных заболеваний и пищевых отравлений в школах, оказание первой медицинской помощи по запросу руководителя, проведение медицинских осмотров детей, готовых к обучению в школе, и школьного персонала по просьбе муниципальных советов по вопросам образования или учредителя школы, предоставление рекомендаций по профессиональным вопросам, касающимся управления здравоохранением в школах, по мере необходимости.

В соответствии со статьей 2 закона о школьном здравоохранении, дети, готовые к школе, проходят медицинское обследование, состоящее из следующих пунктов: состояние питания, наличие заболеваний и аномалий позвоночника и грудной клетки, острота зрения и слуха, наличие заболеваний и аномалий глаз, наличие заболеваний оторинофарингеальной системы и кожных заболеваний, наличие заболеваний и аномалий зубов и полости рта, наличие других заболеваний и аномалий. Исходя из перечисленного, представляется естественным, что за школу должны отвечать трое врачей, то есть терапевт или педиатр, офтальмолог и оториноларинголог.

Заключение. В последние годы в Японии наблюдаются стремительные изменения в социальной жизни в связи с урбанизацией, снижением рождаемости, увеличением доли пожилых людей, информатизацией и интернационализацией. Эти изменения сопровождаются широким спектром новых проблем со здоровьем [6, р. 631], включая аллергические заболевания, проблемное сексуальное поведение и злоупотребление наркотиками, возникающие или вновь возникающие инфекционные заболевания, заболевания и расстройства двигательного аппарата из-за чрезмерных физических нагрузок и занятий спортом, возникновение заболеваний, связанных с образом жизни, в более молодом возрасте и так далее. Таким образом, сфера школьного здравоохранения нуждается в новых стратегиях.

Школьные медицинские мероприятия, проводимые под эгидой Японской медицинской ассоциации, направлены на повышение медицинской этики, продвижение медицинского образования, общий прогресс медицины и смежных наук. Основными направлениями этой деятельности являются решение различных биоэтических вопросов, научная деятельность, продвижение медицинских услуг, здравоохранения и социального обеспечения, содействие международному сотрудничеству и связям с общественностью.

Список литературы:

1. Ishikawa H., Yamaguchi I., Nutbeam D., Kato M., Okuhara T., Okada M., Kiuchi T. Improving health literacy in a Japanese community population – A pilot study to develop an educational programme / H. Ishikawa, I. Yamaguchi, D. Nutbeam, M. Kato, T. Okuhara, M. Okada, T. Kiuchi // Health Expectations. – 2018. – Volume 21. Issue 4. – P. 814 – 821.
2. Kamae I. Health Technology Assessment in Japan / I. Kamae. – Singapore: Springer, 2019. – 270 p.

3. Long T., Robertson T. Foundations of Therapeutic Recreation / T. Long, T. Robertson. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 286 p.
4. Murayama Y., Murayam H., Hasebe M., Yamaguchi J., Fujiwara Y. The impact of intergenerational programs on social capital in Japan: a randomized population-based cross-sectional study / Y. Murayama, H. Murayama, M. Hasebe, J. Yamaguchi, Y. Fujiwara // BMC Public Health. – 2019. – Issue 19. – P. 156 – 174.
5. Parnell D., Krusturup P. Sport and Health. Exploring the Current State of Play / D. Parnell, P. Krusturup. – New York: Routledge, 2019. – 256 p.
6. Twohig-Bennett C., Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes / C. Twohig-Bennett, A. Jones // Environmental Research. – 2018. Volume 166. – P. 628 – 637.

УДК 376

ПРОЦЕС СОЦИАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ С ОВЗ

И.В. Царапкина

старший преподаватель

В.В. Богданов

кандидат биологических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу значения успешности в жизни каждого человека, независимо от наличия формы и степени нарушения в развитии. Насколько будет успешен процесс формирования в ребёнке универсальных ценностей, таких как взаимопомощь, ощущение собственной безопасности и восприятие собственного творческого потенциала, настолько человек будет чувствовать себя полноценным, принятым в обществе, а соответственно социализированным.

Ключевые слова. Жизненные ценности, безопасность в обществе, формирование жизненных компетенций, самостоятельность.

Актуальность. Умение вести себя в обществе по определённым правилам для ребёнка с ОВЗ является порой непосильной задачей. Разобраться самостоятельно в многообразии правил для него означает – быть успешным! В условиях современной образовательной среды важнейшим процессом для учителя, работающего с детьми с ОВЗ, является формирование в сознании ребенка связи получаемых знаний с жизнью, без чего невозможна активная адаптация в окружающем мире самого ребенка. Общественная обстановка часто не способствует овладению ребёнком с ОВЗ новыми социальными связями и подготовке к независимому, самостоятельному образу жизни.

Цель исследования. Обоснование психолого-педагогической деятельности педагога по социализации детей с ОВЗ.

Результаты исследования и их обсуждение. Самое главное в работе коррекционной направленности для детей с нарушениями в развитии – это опора на прошлый опыт ребёнка, связь с его знаниями и умениями. Не надо подменять его действия, а надо вести его за собой, предлагая ему проблемы и пути их решения [4]. Ребёнок привлекает из своего прошлого опыта ресурсы, то есть, приспосабливаясь к конкретным условиям, опирается на определённую

схему, алгоритм деятельности. Тем самым, ребёнок с ОВЗ, зная технологию деятельности, заранее отработанную с педагогом, отыгранную в ролевой ситуации, оттачивает социальные роли, взаимодействуя по плану, учится вступать в коммуникации, владея знаниями, как обезопасить себя в повседневной жизни, расширяет представления об окружающем мире.

Задачи адаптации детей с ОВЗ к окружающей действительности, необходимость компенсации недостаточного социального развития, которые побуждают искать обходные пути обучения и воспитания, привели к переоценке опыта, знакомого любому педагогу и развитию новых педагогических идей и подходов.

Сегодня для детей со сниженной познавательной активностью и низкой мотивацией к учебной деятельности, а именно таковыми и являются дети с нарушениями в развитии, как никогда важным является принцип «Учиться, играя». Известен также феномен «Обучение через развлечение», который подразумевает, что обучение через развлекательные мероприятия, досуговую и игровую деятельность становится наиболее эффективным в контексте познания, так как в позитивном восприятии и получении положительных эмоций у ребёнка складываются эмоционально–приятные связи, ведь ребёнок не подозревает, что педагог и воспитатель ставит перед ним определённые цели и задачи. Тем самым, учитель, воспитатель, видоизменяя, адаптируя непосильную для ребёнка с ОВЗ задачу, в игровое упражнение, в ситуацию успеха, моделирует мотивационную готовность к обучению, формирует увлечение предметом, создавая предпосылки для самостоятельного поиска оптимального варианта решения жизненных ситуаций. Сам педагог должен быть увлечённым и творчески–настроенным, креативным человеком, чтобы увлечь за собой ребёнка, который не сразу настроен на обучение, а решая игровые задачи и выступая в роли исследователя или путешественника, развивает в себе потенциал позитивного и успешного человека, готового к серьёзной жизни, способного решать и преодолевать трудности [5].

Чтобы ребёнок стал активным участником процесса обучения и познания, его надо вовлекать в действия не только со знаниями, но и с предметами в процессе ознакомления, так как у детей с ОВЗ чаще всего страдает сфера развития определённых анализаторов. В игре вступают в силу все анализаторы, задействованы области чувственного, интеллектуального и эмоционального потенциала ребенка. Хорошо использовать в игровом процессе обучения сюжетно–ролевые игры, экскурсии в музеи и контактные зоопарки, интерактивные площадки, квест–путешествия. Очень хорошо, если в образовательной организации имеются комнаты по социально–бытовой ориентировке, квартиры для обучения бытовым навыкам и умению вести хозяйство, где можно проанализировать ситуации и проблемы, возникающие в процессе обеспечения своей безопасности у различных категорий обучающихся. В повседневной жизни обычный ребёнок многое совершает по подражанию, а детей с ОВЗ этим простым навыкам необходимо обучить,

используя или сами предметы и механизмы, или компьютерные и интерактивные игры и тренажёры [2].

Развитие обоняния и вкуса очень важно для детей с ОВЗ для обеспечения безопасности жизнедеятельности, чтобы ребёнок научился отличать опасную еду или запахи, которые могут вызвать отравление. Педагогу важно учитывать специфику нарушения ребёнка, следить за эмоциональными скачками поведения. Во время обучения в игре поведение детей должно быть спокойным, без напряжения, весёлое и детское. Важно запастись неожиданными новинками в технологиях, для смены деятельности при проявлении раздражения в поведении ребенка, которое может возникнуть в ходе деятельности, ведь не всё получается с первого раза. Надо мгновенно поразить детей, переключив их внимание, какими-либо предметами или играми, необычными в повседневной жизни, например, вода, песок, свет.

Обычная экскурсия может нести в себе такой воспитательный потенциал, при реализации которого все природные явления вокруг ребёнка с нарушениями в развитии, будут вызывать позитивные осязательные раздражения. Тем важнее будет их педагогический потенциал и образовательный эффект. Например, простое валяние в траве, пробираясь через ветки деревьев в лесу, игры в сухом и мокром песке на берегу реки, могут навеять положительные моменты и ощущение покоя, умиротворения, тем самым включая психологическую помощь и релаксацию, отвлечение от агрессивных выпадов, тревожного поведения [3]. Нельзя забывать и о правилах безопасного поведения во время прогулок, чтобы дети с ОВЗ научились предвосхищать события, просчитывать возможные опасности и уметь оказать себе и другому посильную помощь.

Учитывая и адаптируя среду, в которой воспитатель выстраивает свою деятельность, мы предлагаем современному педагогу принять следующие профессиональные роли:

а) роль передачи культурных, духовных ценностей, нравственных норм, способов общения и деятельности, мышления, выработанных человечеством;

б) роль конструктора, самостоятельно моделирующего воспитательный процесс – как процесс структурного образования личности каждого конкретного ребенка с особыми проблемами развития, за результаты которого он несет ответственность, т.е. воспитатель может спрогнозировать результаты коррекции и развития ребенка и отобрать модели, формы, способы достижения этих результатов, спрогнозировать эффект работы с семьей;

в) роль профессионала по освоению коррекционных технологий, методик педагогической деятельности на основе развития собственного творческого потенциала, которые обеспечат специалисту индивидуальный стиль работы с каждым ребенком.

Принятие перечисленных ролей отразится на детях: они будут видеть в воспитателе Друга, Партнера, Помощника, принимая ежедневную заботу о себе “не как о ребенке–балласте”, а как “о личности, которую любят и принимают такой, какая она есть!” Изменится климат в лучшую сторону, т.к. ребёнок

считывает позитивный настрой, спокойное отношение к ситуации, и у него сформируется спокойное отношение к своему недугу, а соответственно, ребенок становится менее занят негативными мыслями о себе, и более открыт для обучения, планирования и воплощения в жизнь собственных планов. Важно при работе с каждым ребенком соблюдать душевное тепло, мягкость, внимательность и приветливость. Дети очень искренние, и чутко реагируют на наши эмоции и интонации в беседе с ними. Милосердие, мудрость, нравственная позиция выходят на первый план в работе с детьми.

Важно сначала научить ребёнка с ОВЗ самостоятельно сидеть, есть, умываться, выполнять те действия, которые соответствуют его возрастным особенностям, или, по крайней мере, стремиться к таким показателям. Потому что, достигнув определённых успехов в обучении общим умениям, жизненным навыкам, можно будет переходить к формированию специальных навыков, академических компетенций [1].

Педагогический опыт взаимодействия и воспитания ребенка с ОВЗ родителей не так велик, как опыт профессионала в области педагогики, воспитателя или дефектолога. Поэтому ещё отраднее наблюдать за небольшими, но такими важными шагами в обучении ребёнка с ОВЗ. Ведь каждая мелочь, порой, им выстрадана, далась с трудом, при соблюдении определённых алгоритмов деятельности или выполнения действий по технологическим картам. Добившись положительного результата, ребёнок чувствует уверенность в своих силах, и стремится к ещё большим преодолениям самого себя.

Важна профессиональная нацеленность воспитателя на учет принципов формирования жизненных установок и норм безопасного поведения в обществе:

1. Уверенность в себе. Ребёнок должен знать наверняка, что педагог всегда рядом и готов его поддержать.

2. Сотрудничество. Общение в семье и в детском коллективе развивает в ребёнке навыки взаимодействия с внешним миром, ролевое поведение, которое поможет перенести эти навыки в дальнейшую жизнь.

3. Любопытство. Необходимо развивать и стимулировать природную любознательность, умение задавать вопросы, чтобы ребёнок умело использовал знания об окружающем мире.

4. Общение. Нормы этикета, коммуникация вербальная и невербальная приобщит ребёнка к нравственным идеалам, миру эмоций и чувств.

Раскрыть внутренние цели и желания ребенка, сделать его готовым к успешному освоению социального опыта, развить адекватную рефлексивность, научить жить в реальности становится возможным лишь при условии четкого представления воспитателем стратегии воспитательного процесса, которая должна быть единой для всех специалистов, работающих с детьми с ОВЗ.

Конечно, важно, чтобы ребёнок научился читать, писать, говорить, считать, но надо помнить, что не это главное. Главное – чтобы он стал настоящим человеком, умел понимать хорошее и плохое, чтобы он прошёл с

достоинством по жизни. Вот первостепенная задача любого учителя работающего в системе инклюзивного образования.

Вот пример: игра с куклой, в которой можно научить заботиться о ней, одеть на улицу тепло, не бросать, быть заботливым родителем для куклы–дочки. Многие родители могут подумать о ерунде, игры в дочки–матери, что тут сложного? Но, по большому счёту, это простые навыки воспитания будущей личности. Если у взрослого есть определённые привычки, им же он и научит своего ребёнка, следовательно, соблюдая культурно–гигиенические или бытовые навыки, формируя навыки безопасности и здорового образа жизни, у ребёнка постепенно появится привычка усваивать и запоминать то, чему его учат. Так можно сформировать отношение ребёнка к миру людей и явлений, а в будущем воспитать грамотного и увлеченного Человека. Ведь чем богаче его опыт в освоении повседневных и жизненно–важных вещей в детстве, тем богаче будет его социальный вклад в будущем.

Заключение. Надо помнить, что жизнь и обучение не заканчивается завтра, или в следующем году, или в 17 лет, когда ребёнок покидает школу. То, что кажется невозможным для ребенка с ОВЗ в 7–9 лет, вполне может стать реальностью для него взрослого – в 26 лет! И то, насколько ребенок с ОВЗ будет готов принять на себя социальные роли, закладывается в самом начале погружения ребенка в образовательную среду, состоящую из участников образовательных отношений в образовательных организациях, родителей ребенка и той социальной среды, в которую ребенок будет погружаться с возрастом.

Список литературы:

1. Махотин, Д.Н. Актуальность совершенствования современного инструментария формирования и развития социально–бытовых навыков различных категорий обучающихся. Концепция Академии Просвещения на I Всероссийской конференции. / Д.Н. Махотин. – М., ГАОУ ВО МГПУ, 2019.
2. Мерненко, П.Д. Воспитание анализаторов у умственно–отсталых детей / П.Д. Мерненко // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2017. – №4. – С. 43–50.
3. Психология воспитания детей с нарушением зрения. / Под общей редакцией Л.И. Солнцевой. – М. Налоговый вестник, 2004. – 320 с.
4. Развитие у незрячих детей навыков, необходимых для успешной социализации / Рос. гос. б–ка для слепых; [сост. и пер. Г.С. Елфимова]. – М. 2016. – 63 с.
5. Репринцева, Е.А. Теория Л.С. Выготского в современной практике: эдьютейнмент в инклюзивном образовании / Е.А. Репринцева // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2017. – №1. – С.41–47.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т.А. Херувимова

кандидат педагогических наук

С.А. Херувимова

старший преподаватель

Н.П. Габов

студент

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры»

Чайковский, Россия

Аннотация. Формирование здорового образа жизни у молодежи является одной из наиболее значимых проблем современной отечественной науки. Высокий уровень ее социальной значимости подчеркивается рядом нормативных актов, важнейшими из которых являются: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273–ФЗ от 29.12.2012 г.), Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 г. (№ 329–ФЗ от 4.12.2007 г.). Согласно этим документам, формирование здорового образа жизни рассматривается как важнейшая часть государственной политики в отношении детей и молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, студентки, здоровый образ жизни, ценности здорового образа жизни.

Актуальность. В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» (№ 464 от 25.05.2016г.) отмечается, что среди основных приоритетов социальной и экономической политики государства является распространение стандартов здорового образа жизни. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения [1]. Ценностно–смысловые ориентации представляют собой основу мировоззрения личности, выражающиеся в жизненных предпочтениях и стремлениях. Ценности и смыслы являются главным фактором социализации личности, регуляции и детерминации ее потребностно–мотивационной сферы. Таким образом, ценностные ориентации определяют как формирование готовности личности к определенному образу жизни, так и организацию, особенности этой жизнедеятельности [2].

Целью исследования стало теоретико–экспериментальное обоснование комплекса мероприятий по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни девушек 16–17 лет.

Методы и организация исследования. Педагогическое исследование было организовано на базе ГБПОУ «Чайковский медицинский колледж» в период с октября 2018 по апрель 2019 гг. В педагогическом эксперименте приняли участие студентки 16–17 лет в количестве 14 человек. В основе

проверяемой гипотезы исследования, предположение о том, что реализация комплекса мероприятий, направленных на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни на основе усиления когнитивной направленности занятий физической культурой обеспечивает большой воспитательный эффект, потребность в ЗОЖ.

Результаты исследования и их обсуждение. Были выделены критерии сформированности ценностного отношения обучающихся к ЗОЖ:

- *когнитивный компонент* определяет формирование готовности обучающихся к приобретению, преобразованию и использованию знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- *психологический компонент* предполагает возможность самосовершенствования и самореализации школьников в процессе приобретения знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- *деятельностный компонент* отражает сформированную способность к активной, целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья и организации здорового образа жизни.

Задачи контрольного этапа опытно–экспериментальной работы:

- Провести повторную диагностику сформированности.
- Проанализировать и сопоставить полученные результаты диагностики.

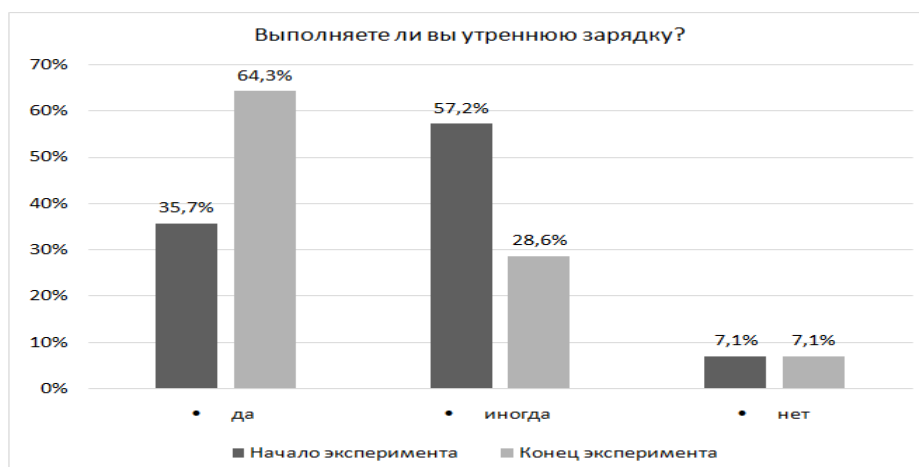


Рисунок 1 – Ответ на вопрос: выполняете ли вы утреннюю зарядку?

Результаты исследования анкетирования по методике «Мое здоровье» (Т.А. Мирошниченко) представлены на рис. 1. Анализ данных рис. 1 показывает, что на начало эксперимента, 35,7% обучающихся делали утреннюю зарядку самостоятельно, 57,2% выполняли утреннюю зарядку «иногда», а 7,1% обучающихся вообще не делали утреннюю зарядку. На конец эксперимента 64,3% обучающихся стали делать утреннюю зарядку, 28,6% стали делать утреннюю зарядку «иногда», а 7,1% обучающихся так же не выполняли утреннюю зарядку.



Рисунок 2 – Ответ на вопрос «:Как вы занимаетесь на занятии по физической культуре?»

Анализ данных рис..2 показывает, что на начало эксперимента 78,6% обучающихся занимались на занятиях по физической культуре «с отдачей», 21,4% обучающихся занимались «без желания». На конец педагогического эксперимента 92,9% обучающихся стали заниматься на занятиях по физической культуре «с отдачей», а 7,1% обучающихся стали заниматься «без желания».



Рисунок 3 – Ответ на вопрос: Какие привычки ты считаешь плохими?

Анализ данных (рис. 3) показывает, что на начало эксперимента 57,2% обучающихся считали плохими привычками «несоблюдение личной гигиены», «несоблюдение режима сна», а 42,8% обучающихся считали плохими привычками «несоблюдение режима питания», «пристрастие к сигаретам, энергетическим напиткам».

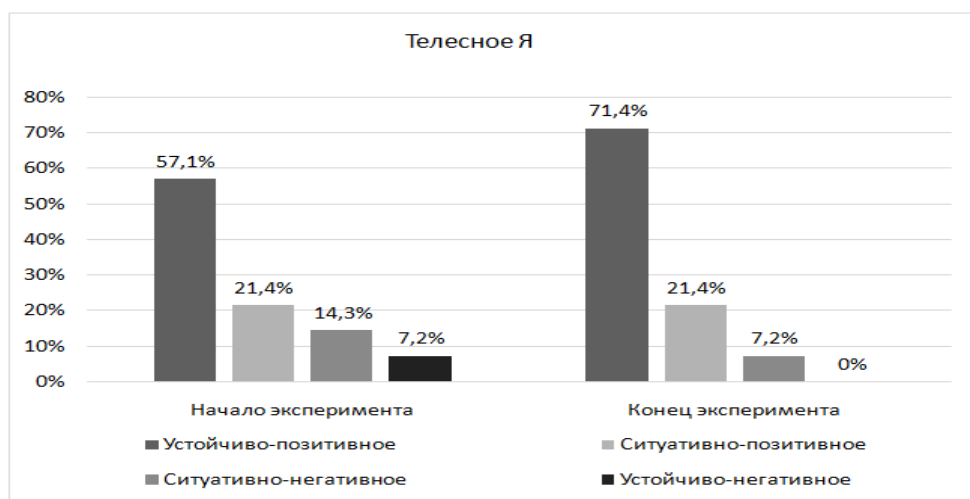


Рисунок 4 – Результаты исследования опросника «Диагностика личностного роста» в категории «Телесное Я»

На конец педагогического эксперимента мы видим, что обучающиеся стали считать самой плохой привычкой это «пристрастие к сигаретам, энергетическим напиткам», второй по значимости плохих привычек стала привычка «несоблюдение режима питания», на третьем месте по значимости плохих привычек стали привычки «несоблюдение личной гигиены», «несоблюдение режима сна». Нам удалось повысить когнитивный компонент обучающихся в вопросе вредных привычек. Результаты исследования опросника «Диагностика личностного роста» (П.В. Степанова, Д.В. Григорьева и И.В. Кулешовой) (рис.4).

Анализ данных опросника показывает, что на начало эксперимента у большинства обучающихся, 57,1%, сформировано устойчиво–положительное отношение к ценностям ЗОЖ; у 21,4% обучающихся сформировано ситуативно–положительное отношение к ценностям ЗОЖ; у 14,3% обучающихся сформировано ситуативно–отрицательное отношение к ценностям ЗОЖ, у 7,2% обучающихся устойчиво–отрицательное отношение к ценностям ЗОЖ. По завершению педагогического эксперимента у 71,4% обучающихся сформировалось устойчиво–положительное отношение к ценностям ЗОЖ, ситуативно–отрицательным отношением характеризуются 7,2% испытуемых.

Анализ данных опросника показывает, что на начало эксперимента у 42,8% обучающихся, сформировано устойчиво–положительное отношение к ценностям ЗОЖ; у 14,3% обучающихся сформировано ситуативно–положительное отношение к ценностям ЗОЖ; 28,6% обучающихся характеризуются ситуативно–отрицательным отношением к ценностям ЗОЖ; у 14,3% обучающихся устойчиво–отрицательное отношение к ценностям ЗОЖ. По завершению педагогического эксперимента у 78,5% обучающихся сформировалось устойчиво–положительное отношение к ценностям ЗОЖ, у 14,4% обучающихся ситуативно–положительное отношение к ценностям ЗОЖ, ситуативно–отрицательное отношение стало 7,1%.

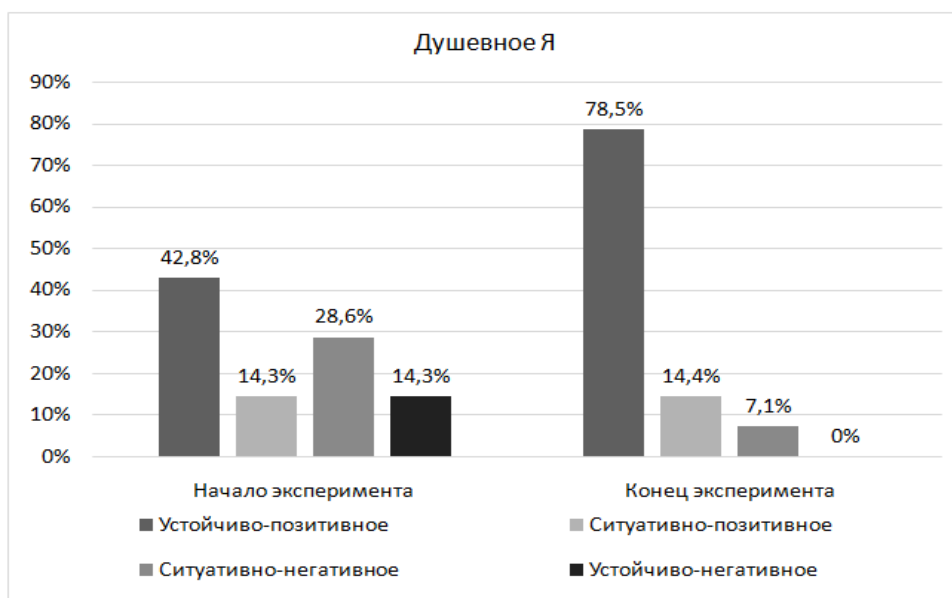


Рисунок 5 – результаты исследования опросника «Диагностика личностного роста» в категории «Душевное Я»

Результаты исследования опросника «Что нужно для того, чтобы сохранить свое здоровье?» (рис.7). Показатели когнитивного компонента процесса формирования здорового образа жизни у обучающихся.



Рисунок 7 – Результаты исследования на опрос «Что нужно для того, чтобы сохранить свое здоровье?»

Анализ данных опросника показывает, что на начало эксперимента у 35,7% обучающихся был высокий уровень, 50% был продвинутый (выше базового), 14,3% был базовый уровень. По завершению педагогического эксперимента 64,3% обучающихся характеризуются высоким уровнем выраженности когнитивного компонента; 28,6% обучающихся, соответственно отличаются продвинутым (выше базового) уровнем; 7,1% обучающихся остались на базовом уровне.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что нам удалось повысить уровень сформированности ценностного отношения к ЗОЖ у студенток медицинского колледжа. Студентки рассматривают себя как автора и распорядителя собственной жизни, при этом для них крайне важно ощущение личной свободы и, ради этого чувства они готовы противостоять внешнему давлению. Студенты способны на самостоятельный и ответственный выбор, для них важно найти смысл собственной жизни, приоритетным для обучающихся является здоровый образ жизни, негативное отношение к вредным привычкам. При этом у значительной части обучающихся ценностное отношение к ЗОЖ остается на ситуативном уровне, что наш взгляд связано с короткой продолжительностью опытно–экспериментальной работы.

Список литературы:

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании ЗОЖ субъектов образовательного процесса «школа – вуз» / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск: Изд–во НГПУ, 2009. – 245с.
2. Бакешин, К.П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие / К.П. Бакешин. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт–Петербургский государственный архитектурно–строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с.

УДК 796.015.14

ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*Яцюнь Чжан,
аспирант*

Шилько Т.А.

доктор медицинских наук, профессор

*Национальный исследовательский Томский государственный университет
Томск, Россия*

Аннотация. В статье описывается влияние китайской гимнастики Цигун на физическое здоровье человека. Авторы показали, что регулярные занятия китайской гимнастикой Цигун оказывает положительное влияние на дыхательную, сердечно–сосудистую, пищеварительную и иммунную системы человека, что позволяет укрепить здоровье, вылечить болезни и оказывает профилактическое влияние.

Ключевые слова. Китайская гимнастика Цигун, состояние здоровья, дыхательная система, пищеварительная система, иммунная система, сердечно–сосудистая система.

Актуальность. Согласно китайской медицине и теории гимнастики Цигун, Ци (жизненная энергия, основанная на теории традиционной китайской медицины) имеет бесконечное количество функций в организме. Основа теории Цигун и традиционной китайской медицины гласит, что дух направляет движение Ци, которое, в свою очередь, направляет поток крови в организме. Повышенная или пониженная активность в определенных областях тела определяет кровоток, водный баланс, накопление и рассеивание веществ.

Практика Цигун – это акт осознания и умения, чтобы направлять функцию и движение Ци [2].

Для поддержания здоровья человек, практикующий Цигун не обязательно быть экспертом. Почти каждый может освоить и практиковать гимнастику Цигун, чтобы поддерживать и улучшать свое здоровье. Целью упражнений является укрепление Ци в организме и устранение препятствий для потока Ци, которые могли развиться в результате травмы, эмоционального стресса, диеты, болезни или других факторов. Из всей энергетической медицинской практики Цигун имеет наиболее развитую теоретическую основу и подвергается самым обширным исследованиям. В Китае собранные знания о терапевтических преимуществах Цигун развивались на протяжении тысячелетий. В настоящее время Цигун практикуется в клиниках и некоторых больницах, которые объединяют китайскую и традиционную западную медицину [6].

Цель исследования. Изучить теоретические основы влияния гимнастики Цигун на здоровье человека.

Материал и методы. Изучение, анализ и синтез научно–методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В Китае собранные знания о терапевтических преимуществах гимнастики Цигун развивались на протяжении тысячелетий. В настоящее время гимнастика Цигун практикуется в клиниках и некоторых больницах параллельно с традиционной медициной.

Дыхательная система. В гимнастике Цигун особое внимание уделяется координации дыхания и движению конечностей. Во время занятий гимнастикой грудная клетка человека регулярно увеличивается и уменьшается, стимулируя тем самым дыхательные мышцы, повышая силу дыхательных мышц, выносливость и гибкость дыхательных мышц, тем самым улучшается функциональный уровень дыхательных мышц. В то же время, когда функциональный уровень дыхательных мышц увеличивается, частота дыхания уменьшается, время одного дыхательного процесса увеличивается, время выдоха и выдоха увеличивается, а диапазон диафрагмальных мышц расширяется. Регулируя режим дыхания, занимающийся гимнастикой Цигун замедляет частоту своего дыхания обычным образом «от 16 до 20 раз в минуту, и постепенно снижается до 11 или 12 раз в минуту» [5]. Традиционные гимнастики Цигун замедляют частоту дыхания, а глубина дыхания постепенно увеличивается. Поскольку глубина дыхания тела увеличивается, эффективность газообмена в альвеолах тела также увеличивается, что соответственно улучшает функциональный уровень вентиляции легких. Это глубокое и медленное дыхание положительно влияет на дыхательные мышцы, оказывает значительное влияние на улучшение функции легких и оказывает хорошее терапевтическое и профилактическое воздействие на респираторные заболевания человека.

Сердечно–сосудистая система. Сердечно–сосудистая система является основной системой жизнедеятельности человека и играет жизненно важную роль в здоровье организма человека. Гимнастика Цигун увеличивает толщину

диафрагмы путем глубокого вдыхания, что увеличивает объем грудной клетки, это в свою очередь снижает давление на сердце и оказывает определенный массажный эффект на сердце и усиливает функцию возврата крови. Глубокий выдох увеличивает амплитуду диафрагмальной мышцы, увеличивает объем брюшной полости, снижает давление в полости таза, улучшает возврат крови из брюшной полости и таза.

Медленно выдыхая и вдыхая, диафрагма перемещается вверх и вниз, что оказывает определенное воздействие на массаж сердца, кишечника и желудка. Регулировка дыхания в гимнастике Цигун может соответственно изменить кривую движения кровеносных сосудов. После выдоха кровеносные сосуды расслабляются, и кровеносные сосуды сокращаются при вдохе, что повышает эластичность кровеносных сосудов, способствует возврату крови и улучшает функцию сердечно-сосудистой системы[4].

Пищеварительная система. В гимнастике Цигун используется метод глубокого и медленного дыхания брюшной полости во время которого внутренние органы массируются. Этот метод дыхания брюшной полости также может повысить моторику желудочно-кишечного тракта, увеличить секрецию пищеварительного сока, увеличить диапазон мышечной активности диафрагмы в 3–4 раза по сравнению с нормальным, а также массировать внутренние органы, такие как кишечник, желудок, печень и селезенку. Это помогает моторике желудочно-кишечного тракта, снижает внутрибрюшное давление, улучшает эндокринную регуляцию, улучшает пищеварение и всасывание. При занятиях гимнастикой Цигун симпатический тонус человеческого тела снижается, а блуждающий тонус относительно повышается. Поскольку пищеварительная система в основном контролируется блуждающим нервом, увеличение напряжения блуждающего нерва может ускорить моторику и частоту желудочно-кишечного тракта, ускорить время опорожнения желудка, увеличить пищеварительные ферменты различных пищеварительных желез, повысить аппетит и улучшить функции пищеварения и всасывания[1].

Иммунная система. Исследования показали, что организм может улучшить иммунную функцию и снизить риск заболевания с помощью длительных соответствующих упражнений [3]. Гимнастика Цигун – это аэробные упражнения средней интенсивности, которые могут повысить активность В-клеток и Т-клеток, стимулировать выработку иммунных клеток, таких как НК, и оказать хорошее влияние на улучшение иммунной функции организма. Ци Динхай и Ву Цзинмей [3] показали, что 6-месячные упражнения по Цигун могут повысить активность клеток НК и эффективно улучшить иммунную функцию людей среднего и пожилого возраста. Гимнастика Цигун может повысить иммунную функцию организма, а улучшение иммунной функции человека помогает повысить способность организма противостоять болезням.

Заключение. Наука и искусство Цигун могут открыть окно в новое мышление о здоровье, медицине и духовности. Это физическая и духовная практика, которая постоянно поддерживает нашу естественную тенденцию к

гомеостазу. Если эта тенденция поддерживается с регулярностью, уровень здоровья людей значительно улучшится.

Список литературы:

1. Ин, Цзянь Размышления о проблемах здравоохранения Медицинское лечение Цигун / Ин Цзянь, Шан Йи, Ли Сяоцин, Чжан Ихэ. // Современное дистанционное обучение китайской медицине. – 2011. – № 8. – С.131–133.
2. Лу, Гуанронг Происхождение и развитие Цигун. / Лу Гуанронг. – Пекин: Народный спортивный издательский дом, 2004.
3. Руан, Динхай Влияние здоровья Цигун на НК–клетки у людей среднего и пожилого возраста / Руан Динхай, Ву Цзинмей. // Журнал Шанхайского института физкультуры. – 2008. – № 11. – С.12
4. Сюй, Бин. Психосоматическая медицина: Фонд психофизиологической медицины и клинические исследования / Сюй Бин. // Пекин: Китайская научно–техническая пресса. – 2000.
5. Сян, Ханьпин Анализ влияния оздоровительных упражнений цигун на дыхательные мышцы / Сян Ханьпин, Лю Шуцзюнь, Цзя Хайру и др. // Хубэй Спорт Наука. – 2006. – № 1. – С.42–43.
6. Чжан, Гуомин Анализ факторов, влияющих на эффект от упражнений на здоровье Цигун / Чжан Гуомин // Руководство по спортивной культуре. – 2015. – № 4. – С. 51–54.

СЕКЦИЯ 4. «ШКОЛА МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ»

УДК 796.071.3

ОБРАЗ ТРЕНЕРА КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТ

Э.Г. Бедрина

студентка

Самарский государственный социально–педагогический университет

Самара, Россия

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования о том, как образ тренера влияет на учебно–тренировочный процесс в учебных заведениях высшего образования; выявлено влияние образа тренера на спортивный результат, зависимость между сформированным образом тренера и мотивацией студента, а так же обоснованы значимые личностные качества тренера–идеала с точки зрения студентов.

Ключевые слова. Образ тренера, учебно–тренировочный процесс, стиль руководства, идеал, высшее образование.

Актуальность. На данный момент, формы организации образовательного процесса должны преследовать главную цель – обеспечивать эффективность обучения и результативность деятельности студента. Главным показателем успешности данного процесса являются спортивные достижения студента, которые обусловлены не только уровнем физической подготовки, но и уровнем психологической подготовки, развития его личностных качеств и мотивации. Актуальность данной статьи заключается в том, чтобы выявить ключевые моменты во взаимодействии между тренером и студентом для достижения спортивного результата, обеспечения условий для всестороннего развития личности студента. Все вышеперечисленные компоненты во многом зависят от того, какой стиль руководства будет избран для взаимодействия между студентом и преподавателем.

Цель исследования – выявление ведущих личностных качеств тренера с точки зрения студента и поиск наиболее эффективного стиля руководства тренером для взаимодействия со студентами, занимающимися командными видами спорта.

Методы и организация исследования. В качестве диагностического инструмента были использованы: диагностическая система типов личностей Майерс–Бриггс, опросник для студентов и шкала «тренер – спортсмен», разработанный Ю. Ханиным и А. Стамбуловым.

Выборку исследования составили 44 студента Самарского университета, занимающиеся командными видами спорта. Средний возраст о выборке составляет 20,8 года, минимальный– 18 лет, максимальный– 25 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Взаимодействие преподавателя и студента помогает активировать процесс развития обеих

сторон, в результате которого формируется специфическая форма общения, которая подчиняется всем известным психологическим законам взаимодействия субъекта с субъектом, но в то же время имеющая свои особенности.

Понятие о стилях руководства предложил Курт Левин, немецко-американский психолог. На основе его представлений создано множество классификаций стилей руководства, но наиболее распространенная классификация выделяет 6 основных стилей руководства преподавателем учащихся:

- авторитарный стиль руководства, где окончательное решение относительно всех аспектов учебной деятельности принимает преподаватель, но в данном стиле допускается участие студентов в обсуждении;

- демократический стиль, где предполагается общение на равных, преподаватель учитывает мнение студентов и старается убеждать их, а не приказывать;

- попустительский стиль, проявляющийся в устранении преподавателя от руководства студентами;

- игнорирующий стиль, который определяется отсутствием интереса к жизнедеятельности студентов и сводится к формальному выполнению своих обязанностей преподавателя;

- автократический стиль, характеризующийся единоличным управлением группой студентов, где не допускается высказывание студентами своего мнения и осуществляется жесткий контроль над исполнением требований преподавателя;

- непоследовательный стиль, где выбирает любой из вышеперечисленных стилей в зависимости от собственного эмоционального состояния и внешних обстоятельств на данный момент [2].

По аналогии с основным законом экономики о спросе и предложении, для выявления самого эффективного стиля руководства группой студентов, необходимо узнать исходные данные: их представления об идеальном тренере, а так же их индивидуальные особенности.

Для этих целей был разработан опросник, состоящий из десяти вопросов, где предлагалось назвать имена тренеров, которых студенты считают образцом, а так же сформировать базовые качества спортивного тренера, которыми должен обладать тренер-идеал. Анализ ответов показал, что чаще всего респонденты называют имена общепризнанных гениев в своих видах спорта, таких как Э.Г. Тутберидзе (фигурное катание), И.А. Виннер-Усманова (художественная гимнастика), Т.Н. Покровская (синхронное плавание). Часть респондентов назвала имена своих тренеров, и совсем малая часть ответили, что у них нет идеала тренера, что указано на диаграмме ниже (рис. 1.).

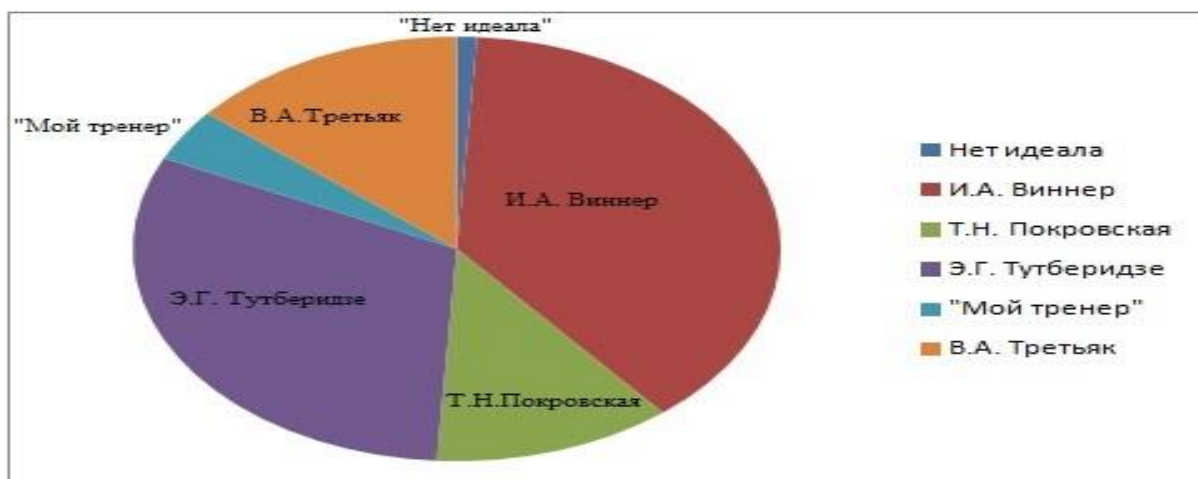


Рисунок 1 – Анализ ответов респондентов об идеальном тренере

Далее определялись базовые качества, которыми должен обладать тренер–идеал. Респонденты назвали более 30 качеств, среди которых были выявлены те качества, что указывались наиболее часто (рис. 2.).

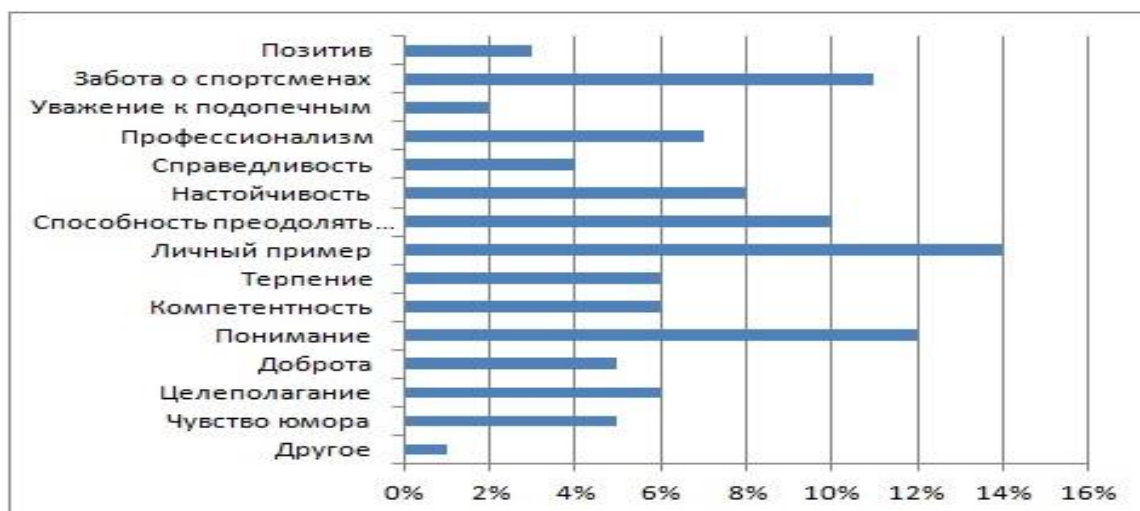


Рисунок 2 – Базовые качества тренера–идеала с точки зрения студентов

После того, как были сформированы представления студентов об идеальном тренере, возникла необходимость выявить индивидуальные особенности личностей студентов. В качестве инструмента была использована типология личности Майерс–Бриггс, которая предусматривает 16 типов личности (конкурент, надзиратель, исследователь, ментор и т.д.) [1].

С помощью данного инструмента было выявлено, что среди респондентов исследования присутствуют практически все типы личности, но большую часть составляют «затейники», «изобретатели», «защитники» и «гармонизаторы», в то время как остальные типы личности, таких как «конкурент», «исследователь», «индивидуалист» и «ментор» гораздо меньше или они отсутствуют.

По результатам опросов, участников исследования поделили на 4 группы по 11 человек, стараясь сделать так, чтобы в каждой группе было примерно

одинаковое количество типов личности. К каждой группе в течение 4 недель применялся свой стиль руководства: к группе I– авторитарный стиль, к группе II– демократический стиль, к группе III– автократический стиль, к группе IV– непоследовательный. Намеренно не использовались попустительский и игнорирующий стили руководства, так как их неэффективность в спортивной деятельности очевидна. По условиям эксперимента, по прошествии 4 недель проводились соревнования между группами, результаты которых представлены ниже (см. табл.).

Таблица – Результаты соревнований между группами

Наименование группы	Стиль руководства	Место
Группа I	Авторитарный	1
Группа II	Демократический	2
Группа III	Автократический	3
Группа IV	Непоследовательный	4

По результатам соревнований стало очевидно, что на краткосрочную перспективу наиболее эффективным стилем управления является авторитарный стиль, где окончательное решение относительно всех аспектов деятельности принимает тренер, но допускается участие студентов в обсуждении. Это обусловлено тем, что в новом коллективе, при наличии жестких временных рамок, спортивная деятельность проходит гораздо эффективнее и быстрее, если окончательное решение принимает человек, наделенный определенными полномочиями, в данном случае – тренер. Однако, учитывая факт неравномерности распределения различных типов личности в группах, стоит обратить внимание не только на результат соревнований, но и на оценку взаимоотношений между тренером и его подопечными, чтобы отследить эмоциональную и психологическую сторону процесса, так как эти составляющие могут оказать влияние на учебный процесс в долгосрочной перспективе.

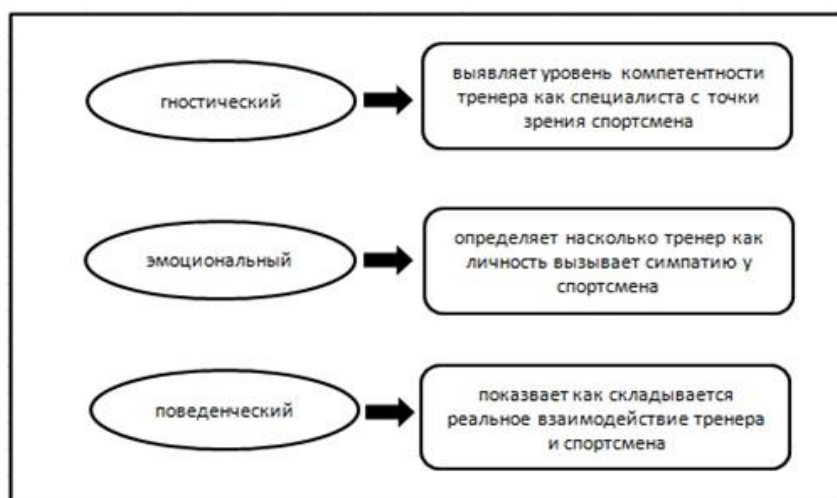


Рисунок 3 – Параметры, выявляющие отношение студента к тренеру

Со временем, авторитарный стиль может снизить мотивацию деятельности студента, а так же может сигнализировать о недоверии тренера к самостоятельности и ответственности своих подопечных, что может привести к препятствованию развития личностных качеств студента. Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными применяется шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым [3]. Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому. Назначение параметров отражено на рисунке ниже (рис. 3.).

Заключение. Результаты данного исследования показали, что наиболее успешный стиль руководства с точки зрения участников исследования, является демократический стиль. В нем отражены главные базисные качества тренера–идеала, которые были выявлены в процессе исследования. При данном стиле руководства ярко выражены: готовность спортсмена выполнять указания тренера, наличие творческого компонента и стремления к общению с тренером, что в долгосрочной перспективе поможет достигнуть более высокого результата в спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Психология индивидуальных различий: Учебное пособие / Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982.–320с.
2. Столяров, В.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.И. Столяров.– М.: РГАФК, 1998.–124с.
3. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте: Учебное пособие / Ю.Л. Ханин – М.: ФиС, 1980. – 208с.

УДК 796.015.14

ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

О.Л. Быстрова

кандидат педагогических наук, доцент

А.В. Ауц

магистрант

С.О. Хмелевских

магистрант

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты исследования методики, сочетающей опорные и безопорные средства аквааэробики и оказывающей, несомненно, оздоровительный эффект, о чем свидетельствуют результаты исследований женщин второго зрелого возраста, занимающихся аквааэробикой.

Ключевые слова. Аквааэробика, анатомо–морфологические показатели, тренировочный процесс, женщины второго зрелого возраста.

Актуальность. Аквааэробика – это вид оздоровительно–рекреативной физической культуры, в которой используется сочетание традиционных и нетрадиционных упражнений, выполняемых в аэробном режиме нагрузки в водной среде с музыкальным сопровождением с целью повышения двигательной активности, получения удовольствия и сохранения здоровья [3]. Благодаря своей доступности людям различного возраста и уровня физической подготовленности, аквааэробика позволяет на более высоком эмоциональном уровне решать проблему лишнего веса и коррекции фигуры у женщин. Кроме того, она относится к оздоровительной физической культуре способствующей повышению аэробной выносливости, нормализации работы функциональных систем организма, и, как следствие, снижению заболеваемости [1, 2].

В последнее время, все большую популярность приобретает аквааэробика в особенности среди женщин зрелого возраста. Регулярные занятия данным видом аэробики нормализуют работу кардио–респираторной системы и нервно–мышечного аппарата занимающихся, что способствует сжиганию жиров. Наряду с этим пребывание в воде оказывает гигиеническое влияние на кожный покров, делая ее гладкой, эластичной, чистой, что содействует нормальному выполнению ее функций, предупреждению кожных заболеваний и преждевременного старения[3].

Цель исследования. Оптимизация занятий аквааэробикой при сочетании опорных и безопорных средств с женщинами второго зрелого возраста.

Методы и организация исследования. Методика, сочетающая опорные и безопорные средства аквааэробики с женщинами второго зрелого возраста, была разработана на основании изучения научно–методической литературы, практического опыта занятий аквааэробикой, собственного педагогического опыта, а также имеющихся педагогических условий фитнес–клуба «Спартак». В исследовании приняли участие 10 человек – женщин 36–55 лет, относительно однородные по уровню физического развития и функционального состояния, имеющие избыточный вес и не умеющие держаться на воде без вспомогательных средств.

Методика предполагала занятия в течение трех месяцев, по 3 раза в неделю и дополнительно посещение сауны 1 раз в неделю, время захода регулировалось по самочувствию и не превышало 8 минут. Всего состоялось 40 занятий. Каждое занятие состояло из 5 частей:

- разминка – направлена на разогрев организма и подготовку к работе;
- престоетч – легкая растяжка основных мышечных групп;
- основная часть – соответствует задачам, приведенным в формате урока;
- заминка – направлена на снижение физической активности;
- стретч – растяжка проработанных мышц.

После эксперимента у женщин масса тела в среднем снизилась на 3,7 кг (4,92%). Объем груди в среднем уменьшился на 4,3 см (4,31%). Объем талии у занимающихся в группе в среднем уменьшился на 4,5 см (5,18%), а объем бёдер

на 5 см (4,46%). Различия статистических данных по всем показателям достоверны ($P < 0,05$).

Таблица – Анатомо–морфологические показатели женщин второго зрелого возраста до и после педагогического эксперимента

Этапы и исследования	Вес (кг) $M \pm m$	Объем		
		Грудной клетки (см) $M \pm m$	Талии (см) $M \pm m$	Бедер (см) $M \pm m$
До	$75,2 \pm 1,02$	$99,7 \pm 1,5$	$86,8 \pm 1,02$	$112 \pm 1,62$
После	$71,5 \pm 1,19$	$95,4 \pm 1,02$	$82,3 \pm 1,5$	$107 \pm 1,5$
Прирост %	4,92	4,31	5,18	4,46
t_p	2,36	2,37	2,28	2,27
P	$< 0,05$	$< 0,05$	$< 0,05$	$< 0,05$

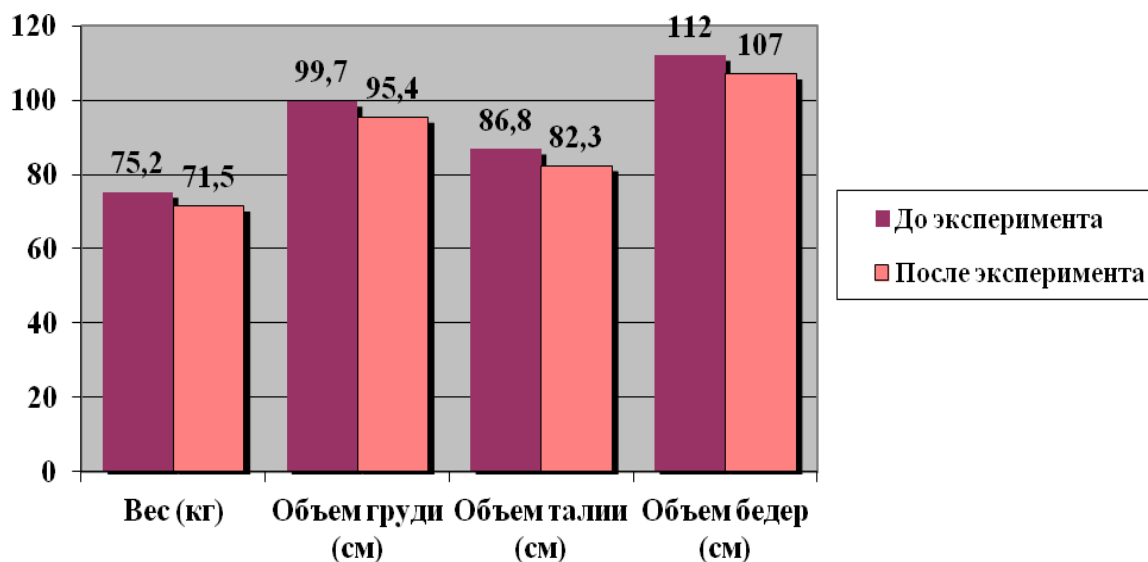


Рисунок – Изменения анатомо–морфологических показателей организма женщин до и после эксперимента

Таким образом, методика, основанная на сочетании опорных и безопорных средств аквааэробики, является эффективной, а систематические занятия и посещение сауны дают более значимый эффект, как для регуляции веса, так и для анатомо–морфологических показателей организма.

Заключение. Методика занятий аквааэробикой, основанная на сочетании опорных и безопорных средств с учетом анатомо–физиологических особенностей женского организма второго зрелого возраста, индивидуальных особенностей занимающихся, длительностью 3 месяца, привела к улучшению показателей женщин: вес, объем грудной клетки, объем талии, объем бедер на

достоверно значимом уровне ($p < 0,05$), а также улучшила общее состояние организма и повысила мотивацию женщин к двигательной активности, к дальнейшим занятиям аквааэробикой.

Список литературы:

1. Костюнина, Л.И. Моделирование качества оказания фитнес–услуг / Л.И. Костюнина, Г.Б. Искибаева // Социально–педагогические аспекты физического воспитания молодежи. XVI Международная научно–практическая конференция (Россия, г. Ульяновск, 15–17 июня 2018 г.): сборник научных трудов – Ульяновск : УлГТУ, 2018. – 257–264.
2. Тимошина, И.Н. Влияние физических тренировок на здоровье женщин разных специальностей / И.Н. Тимошина, О.Л. Быстрова // Материалы итоговой научной конференции за 2000г. СПб: ВИФК, 2001. С.157–159.
3. Яных, Е. А. Аквааэробика / Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. : АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. 125 с

УДК 796.038

РАЗВИТИЕ СПОРТА В СТРАНАХ–ПАРТНЕРАХ РОССИЙСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА (НА ПРИМЕРЕ ФРАНЦИИ)

И.М. Бодров

старший преподаватель

А.В. Москальков

студент

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»

Москва, Россия

Аннотация. Исследование проведено во Франции (Марсель) в рамках международной стажировки, студентом факультета «Международная школа бизнеса». Стажировка проходила в 2019 году, университет KEDGE BS, факультет International Sport & Event Management. В статье проанализированы популярные виды спорта, источники финансирования спорта, развитие спортивных услуг на муниципальном уровне и услуг, предоставляемых студентам.

Ключевые слова: спорт, страны–партнеры РЭУ им. Г.В. Плеханова, спортивные услуги для студентов, спорт во Франции, Марсель.

Актуальность. РЭУ имени Г.В. Плеханова сотрудничает с 214 вузами–партнерами и 38 странами, в которых расположены эти вузы. К ним относятся Франция, Германия, Китай, Испания, Швейцария, Япония и многие другие. Также включено 14 вузов, в которых действуют программы двойных и тройных дипломов. В 2016 – 2017 году на обучение за рубежом отправилось около 300 студентов. В 2017–18 году – порядка 250. В 2018–19 году 88 студентов бакалавриата и 27 студентов магистратуры прошли конкурсный отбор на обучение в вузах–партнерах по программе обмена [6].

В 2019 году в университете появилась стипендиальная программа ERASMUS+ и FIRST+. В вузе 10 студентов бакалавриата и магистратуры прошли конкурсный отбор на обучение по этой программе в странах вузов–партнёров как Австрия, Великобритания, Финляндия и Франция. Вместе с тем, в рамках международных стажировок недостаточно изучаются вопросы развития спорта, как индустрии, как физического воспитания студентов, недостаточно проводится анализ условий занятий, мотивов привлечения к регулярным занятиям и к посещению спортивных соревнований, недостаточно анализируется опыт развития и финансирования спорта в разных странах. Страны–партнеры университета, в которых обучаются студенты по обмену (%), представлены на рисунке 1.

Во Францию выезжает 30% от всех стажирующихся [6], при этом студенты получают задание по физической культуре [2,3,5,7,9,10,11]: изучить развитие в стране–партнере, сделать фото отчет спортивных сооружений и секций вуза, провести опрос по популярным видам спорта, стоимости спортивных услуг, их качества, а также проанализировать меры, предпринимаемые государством в расширении числа занимающихся спортом [1].

Цель исследования: изучить развитие спорта в странах–партнерах Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова.

Главными целями стажировки являются:

- 1) приобрести опыт сотрудничества в международной академической среде;
- 2) развить навыки межкультурной коммуникации и работы в команде;
- 3) повысить уровень владения иностранным языком;
- 4) познакомиться с образовательными системами других стран;
- 5) открыть новые карьерные перспективы;
- 6) познакомиться с ценностями и культурными особенностями стран партнеров;
- 7) изучить индустрию спорта, здоровья в стране–партнере [6].

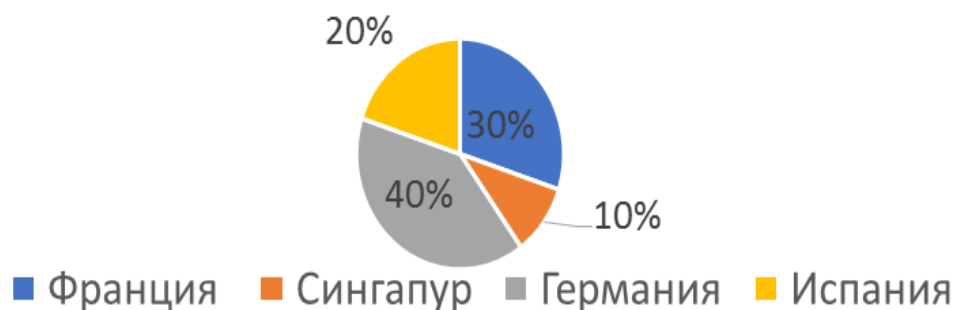


Рисунок 1 – Страны–партнеры университета им. Г.В. Плеханова (%)

Так 40% студентов, выезжающих на стажировки, ответили, что пользовались спортивными услугами в процессе обучения за рубежом, вместе с тем 60% не посещали спортивные залы и услуги. Самыми популярными видами спорта в странах партнеров стали: 2/3 опрошенных – футбол, на втором месте был баскетбол, далее – теннис, волейбол, хоккей. Исходя из ответов, в большинстве европейских стран, футбол является главным спортивным интересом, в особенности во Франции (рис. 2).

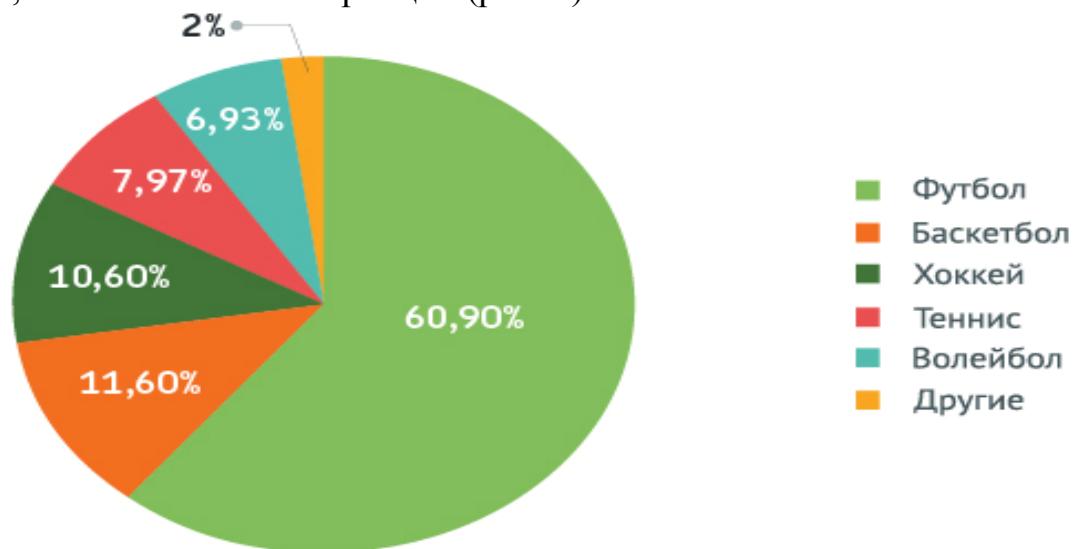


Рисунок 2 – Популярные виды спорта в странах–партнерах РФ им. Г.В. Плеханова

Результаты исследования. Исследование проведено во Франции (Марсель) в рамках международной стажировки, студентом факультета «Международная школа бизнеса» Москальковым Артемом. Стажировка проходила в 2019 году, университет KEDGE BS, факультет International Sport & Event Management [12].

Физкультурой и спортом во Франции занимаются 36 миллионов человек, около 15 миллионов из них являются лицензированными членами 175 000 французских спортивных клубов. Расходы на спорт во Франции составляют 1,7% от валового внутреннего продукта. Спорт играет стратегическую роль в силу своих общественных функций в отношении образования, общественных объединений, здравоохранения, социальной интеграции (особенно в случаях социальной депривации), туризма, регионального и местного развития, международной идентичности и имиджа Франции. Во Франции 70–75% бюджета министерства молодежи и спорта расходуются на спортивную деятельность. Бюджет, выделяемый спортивным федерациям: федерация футбола, 7,7% от общей суммы инвестиций, легкая атлетика 5,5%, лыжный спорт 5%, ледовые виды спорта 4,7%, плавание 4% [13,14].

Несмотря на то, что государство имеет ряд прерогатив в отношении спорта высших достижений и выступает в качестве важного регулирующего органа, органы местного самоуправления (области, департаменты, коммуны) и

города имеют конституционное право на самоопределение в сфере спорта. Согласно анализу специальной литературы, в настоящее время нельзя говорить, что в системе управления спортом во Франции сложилось четкое разделение полномочий между различными уровнями государственного управления. Ряд субнациональных органов власти вмешиваются в регулирование спорта высших достижений (на уровне, как клубов, так и отдельных спортсменов), что приводит к значительному региональному неравенству. Тем не менее, французская модель спорта дает определенные результаты, продемонстрированные на Олимпийских играх и чемпионатах мира последних десяти лет [13,14].

Далее рассмотрим развитие спорта непосредственно на месте прохождения стажировки (Марсель). Удачное расположение на Средиземном море делает Марсель привлекательным для занятия различными водными видами спорта. Здесь ежегодно проходят парусные регаты, а также соревнования по виндсёрфингу. В 2024 году в Марселе пройдет парусная регата Летних Олимпийских игр.

В городе располагаются 45 муниципальных спортивных залов, 172 теннисных корта, 22 бассейна, 72 муниципальных стадиона, 3 поля для гольфа, 8 залов боевых искусств, 3 площадки для скейтборда и прочие спортивные объекты. В Марселе с 1993 года проводится международный теннисный турнир «Open 13 серии АТР 250». Следует отметить, что в данном городе значительное развитие получил парусный спорт, однако им предпочитают заниматься непрофессионально, больше в качестве досуга и для удовольствия. Любительский парусный спорт подразумевает минимальный опыт хождения на судне. В отличие от многих других видов, в парусном спорте природные данные человека не так уж важны, и зависимость от веса и роста не сильная, к тому же всегда можно выбрать подходящий для себя класс яхты. Пройдя недолгое обучение, любой желающий имеет право взять яхту в аренду и тренироваться на ней самостоятельно, а затем при желании подать заявку на участие в одном из любительских соревнований. Однако настоящий яхтсмен, конечно, должен обладать целым рядом навыков, в зависимости от которых определяется его квалификация и обязанности на судне. На обретение этих навыков, как и в любом спорте, уходят годы тренировок и большая часть жизни. Яхт-клуб насчитывает 1500 членов. Для того чтобы принять участие в соревновании надо иметь минимальный опыт вождения на судне, поэтому у студентов есть возможность присоединиться к мероприятию, для студентов предоставляется скидка в 20% на входной билет на данное мероприятие. Входной билет составляет 50 евро.

Следующая часть исследования посвящена изучению спортивных услуг в университете–партнере университет (KEDGE BS, факультет International Sport & Event Management) [12]. Кампус в Бордо имеет четыре спортивные зоны: спортзал, танцевальная студия, тренажерный зал, мультиспортивная площадка. Ведущая программа высшего образования, посвященная индустрии спорта, созданная 20 лет назад. Программа International Sport & Event Management

широко признана профессионалами спортивной индустрии в своей области, как на национальном, так и на международном уровне. Сила программы заключается в ее способности обучать менеджеров в соответствии с требованиями этого очень специфического и требовательного рынка, благодаря своему уникальному опыту на перекрестке событийного маркетинга и спортивного права: спортивные клубы университета [12].

Университет и спортивный центр предоставляют доступ к широкому спектру первоклассных спортивных, оздоровительных и фитнес–услуг, услуг и программ. В Kedge BS есть возможность выбрать более чем 60 спортивных секций, включая прыжки с парашютом, триатлон, парусный спорт, американский футбол, черлидинг, нетбол, катание на лодках, греблю и стрельбу из лука.

Передовые направления спортивной индустрии в Марселе, это футбол и парусный спорт. На территории Марселя находится большой стадион для проведения международных матчей “Velodrome stadium”. Анализ стажировки показал, что университет им. Г.В. Плеханова может перенять опыт Франции в вопросах расширения секций, предоставляемых университетом, включить в программу: скалолазание или стрельбу из лука.

Выводы. Развитие спорта во Франции обеспечивается, в том числе, за счет открытия значительного числа муниципальных стадионов, бассейнов, спортивных залов, теннисных кортов. Расходы на спорт во Франции составляют 1,7% от валового внутреннего продукта. Во Франции 70–75% бюджета министерства молодежи и спорта расходуются на спортивную деятельность. В рамках обучения в вузе студентам предоставляется возможность посещать более чем 60 спортивных секций.

Список литературы:

1. Барковский, Е.С. Зарубежный опыт повышения двигательной активности и влияния физической культуры на производительность труда / Е.С. Барковский, Ю.А. Фисенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 34–38.
2. Бочкарева, С.И. Исследование понимания сущности физической культуры современными студентами / Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Копылова Н.Е., Малахова Е.В., Ростеванов А.Г. // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 (65). – С. 27–29.
3. Везеницын, О.В. Развитие выносливости у студентов в учебном процессе по физической культуре / О.В. Везеницын, Т.Н. Шутова, Ю.В. Круглова, С.Б. Маврина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2018. – №3. – С. 40 – 48.
4. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта / П.А. Виноградов, Е.В. Окуньков Е.В. – М.: Изд–во БуксМАрт, 2013. – 94 с.
5. Высоцкая, Т.П. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту / Т.П. Высоцкая, С.И. Бочкарева, Т.Н. Шутова, С.П. Голубничий, А.Г. Буров // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). – С. 5–8.
6. Данные с сайта Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Программы международных студенческих обменов: <https://www.rea.ru/ru/org/managements/mezhdupr/Pages/exchange.aspx>.
7. Переверзин, И.И. Спортивный менеджмент / И.И. Переверзин : Учеб. пос.– Москва: ФОН, 2001.– С. 139 – 144.

8. Столяр, К.Э. Разработка научно обоснованных предложений по формированию образовательной программы обучения инструкторов по спорту / К.Э. Столяр, М.Н. Пуховская, Т.П. Высоцкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №7 (173). – С. 196–199.
9. Шутова, Т.Н. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков, Г.С. Крылова, И.М. Бодров, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров. – Москва, 2016. – С.108.
10. Шутова, Т.Н. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Везеницын, Н.А. Сидоренко. В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе Материалы IV Международной научно–практической заочной интернет–конференции. 2016. С. 595–600.
11. Шутова, Т.Н. Технология фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Мамонова, П.А. Кондратьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 30–31.
12. Sport facilities in Kedge BS, <https://student.kedge.edu/student-services/campus-life/sport-facilities>.
13. Schofield, Hugh (23 August 2016). "Rio 2016 Olympics: France agonises over Team GB glory". Bbc.co.uk. Retrieved 22 February 2019.
14. "France and England replay history". BBC News. Retrieved 18 February – 2019.

УДК 796.92

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И.В. Варламова

магистрант

Л.И. Костюнина

доктор педагогических наук, профессор

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается применение имитационных упражнений в обучении школьников технике лыжных ходов. Разработанные в ходе педагогического эксперимента методические подходы по применению специальных средств лыжной подготовки в бесснежный период на уроках физической культуры могут быть использованы в организации учебного процесса в старших классах любой общеобразовательной школы, а также при внесении определенных корректив могут быть рекомендованы к обучению учащихся среднего звена.

Ключевые слова. Техника лыжных ходов, урок физической культуры, совершенствование, имитационные упражнения.

Актуальность. Широкая популярность лыжного спорта, его доступность в условиях обучения в школе позволяют использовать лыжную подготовку как один из ведущих разделов физического воспитания школьников. Однако лимит времени, отведенный учебной программой на прохождение данного раздела, часто меняющиеся погодные условия, короткие малоснежные зимы не позволяют достаточно полноценно осуществление обучению технике лыжных ходов, а тем более развивать необходимые физические качества [2].

Обобщение данных научно–методической литературы и опыта спортивно–педагогической деятельности свидетельствует о том, что, несмотря на то, что многие педагоги широко применяют имитационные упражнения при обучении технике лыжных ходов, влияние данных упражнений на техническую и физическую подготовленность учащихся изучено недостаточно глубоко, нет четких рекомендаций по методике применения имитационных упражнений, по их соотношению с другими разделами учебной программы. В этой связи особую актуальность приобретает поиск новых путей, направленных на качественное обучение технике лыжных ходов с применением имитационных упражнений в осенний период подготовки [1, 3, 4].

Цель исследования – повышение эффективности процесса обучения технике передвижения на лыжах.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе средней школы МБОУ СШ №28 города Ульяновска. В педагогическом эксперименте приняли участие 30 юношей, учащиеся 10 классов, в возрасте 15–16 лет. Участники эксперимента были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную (по 15 человек в каждой). Экспериментальная группа начала готовиться к зимнему периоду в бесснежный период с применением имитационных упражнений, контрольная занималась по стандартной программе по физической культуре для средней школы.

Для определения воздействия занятий лыжной подготовкой в осенний период по данной методике на уровень технической и физической подготовленности учащихся в начале и конце осеннего и зимнего периодов подготовки проводилось тестирование физических качеств и уровня технической подготовленности. Для обработки полученных эмпирических данных применялись методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе педагогического эксперимента оценивались показатели технической подготовленности учащихся в разделе «Лыжная подготовка». В результате тестирования было установлено, что в начале эксперимента школьники очень слабо владели техникой передвижения на лыжах как в ЭГ, так и в КГ. В результате оценивания экспертами техники лыжных ходов школьники ЭГ получили следующие оценки: одновременный бесшажный ход – $2,8 \pm 0,65$ балла; попеременный двухшажный ход без палок – $3,0 \pm 0,81$ балла ($p > 0,05$). Учащиеся экспериментальной группы имели более высокий уровень технической подготовленности $3,1 \pm 0,6$ балла в одновременном бесшажном ходе; в попеременном двухшажном ходе без палок, соответственно $3,3 \pm 0,7$ балла за попеременный двухшажный ход без палок ($p < 0,01$).

После проведения занятий в группах выявлены положительные изменения в технике передвижения на лыжах. Однако, у учащихся контрольной группы при положительной динамике, по–прежнему наблюдались более низкие показатели: $3,2 \pm 0,7$ за одновременный бесшажный ход, и $3,5 \pm 0,4$ балла за попеременный двухшажный ход без палок ($p > 0,05$).

Таблица – Показатели технической подготовленности учащихся
10 классов в течение лыжного сезона
(по результатам экспертных оценок, в баллах)

Группы	Одновременный бесшажный ход				Попеременный двухшажный ход без палок			
	В начале сезона M ± m	В конце сезона M ± m	Прирост, %	Достоверность различий p	В начале сезона M ± m	В конце сезона M ± m	Прирост, %	Достоверность различий p
Контрольная группа	2,8±0,61	3,2±0,23	13,3	>0,05	3,0±0,81	3,5±0,40	15,4	>0,05
Экспериментальная группа	3,1± 0,60	4,2±0,43	21,1	<0,05	3,3±0,65	4,3±0,26	26,3	<0,05

При этом в ЭГ, наблюдается достоверный прирост: 4,2±0,5 балла оценка за одновременный бесшажный ход, и, 4,3±0,8 балла, соответственно, за попеременный двухшажный ход без палок (p<0,05). Таким образом, в ЭГ прирост в показателях техники имеют достоверный прирост при более высоком уровне значимости (табл.).

Наблюдения за динамикой изменения уровня технической подготовленности проводились в течение лыжного сезона. В результате было выявлено, что наибольший прирост по результатам оценивания экспертами двух групп, принявших участие в исследовании, произошло в экспериментальной группе.

Так, при передвижении одновременным бесшажным ходом (экспертная оценка) в экспериментальной группе был зарегистрирован прирост – 21,1% при p<0,01; в контрольной группе данный показатель составил 13,3% при p<0,05. При передвижении попеременным двухшажным ходом без палок максимальный прирост произошел в экспериментальной группе – 26,3 % при p<0,01; в контрольной – 15,4% при p<0,05 .

Показатель владения основами техники попеременного двухшажного хода – количество циклов при прохождении отрезка 50 м о том, что в экспериментальной группе данном показателе наблюдается более высокий прирост чем в КГ. В начале лыжного сезона данный показатель был выше в контрольной и составлял 17,4±1,70 цикла, у учащихся экспериментальной группы соответственно 17,3±1,51 цикла. В конце лыжного сезона наиболее высокие показатели зафиксированы в КГ – 16,1±1,80 цикла, против 14,5±1,3 цикла у юношей ЭГ (p<0,05).

Подобная тенденция наблюдается в тестовом упражнении прохождение отрезка 50 м бесшажным одновременным ходом на скорость (с). Было установлено, что при передвижении одновременным бесшажным ходом у

юношей данный показатель в экспериментальной группе выше, чем в контрольной как в начале лыжного сезона ($13,1 \pm 3,1$ с в КГ, и $13,0 \pm 2,2$ с в КГ), так и в конце лыжного сезона, $10,8 \pm 1,27$ с в ЭГ и, соответственно, $11,8 \pm 2,9$ с в КГ ($p < 0,05$).

По результатам контрольных гонок на лыжах, проведенных в начале и в конце лыжного сезона, у юношей наибольший прирост наблюдался в контрольной группе в гонке классическим стилем – 6%, при $P < 0,05$ против 3,96% в экспериментальной группе. Однако результаты гонки свободным стилем продемонстрировали более высокий прирост результата в экспериментальной группе – 5,93% при $p < 0,05$; в контрольной группе, соответственно, 3,75% при $p > 0,05$.

Выводы. Результаты проведенных исследований позволяют констатировать, что применение имитационных упражнений в подготовке юного лыжника в комплексе с другими средствами физического воспитания позволяет гармонично развивать основные качества школьников и способствует повышению уровня технической подготовленности в передвижениях на лыжах, улучшению результата в лыжных гонках.

Список литературы:

1. Грушин, А.А. Подготовка лыжников / А.А. Грушин, С.В. Нагейкина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С 66–70.
2. Дронов, В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста / В.Я. Дронов,; метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – С.88.
3. Кравченко А.А., Бахарева А.С, Исаев А.П., Эрлих В.В Особенности функционального состояния постуральной системы лыжников–гонщиков различной квалификации / А.А. Кравченко, А.С. Бахарева, А.П. Исаев, В.В. Эрлих // Теория и практика физической культуры. 2016. – №3. – С. 9–11.
4. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: 1–11 кл. / : метод, пособие / В.В. Осинцев. – М.: Владос–Пресс, 2001. – 272 с.

УДК 37.376.23

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИДИОПАТИЧЕСКИМ СКОЛИОЗОМ 2–3 СТЕПЕНИ

В.А. Васильев

магистрант

Т.П. Бегидова

кандидат педагогических наук, профессор

Воронежский государственный институт физической культуры

Воронеж, Россия

Аннотация: статья поднимает актуальную проблему физического воспитания и спортивной тренировки для студентов с диагностированной сколиотической болезнью 3 степени. Осуществляется попытка наметить основные векторы разработки тренировочных схем для специальной медицинской группы.

Ключевые слова: сколиоз, деформации, болевой синдром, повреждения, адаптивная тренировка

Актуальность. В современном социальном пространстве стран СНГ выработался определенный стандарт женской красоты, активно транслируемый через СМИ и социальные сети. Нынешний эталон красоты преимущественно сводится к спортивным девушкам с выраженными мышцами и 10–15% процентов жира в организме. Современные тенденции подкрепляются и законодательно, примером тому служат майские указы Президента РФ В.В. Путина [5] и поправки в закон «О физической культуре», закрепившие статус тренажерного зала, как полноправного института физического воспитания наравне со спортивными школами.

В свете этих позитивных тенденций, направленных на пропаганду спорта и здорового образа жизни среди населения, нельзя не отметить стремительное ухудшение состояния здоровья студентов за последние 20 лет.

Так, по статистике, число учащихся с различными патологиями и деформациями позвоночника достигает 68% [1], немалое количество из них составляют сколиозы. При этой неутешительной статистике надлежит заметить, что занятия физической культурой со специальной медицинской группой в учебных заведениях, к сожалению, как правило, не проводятся, а в организациях, оказывающих физкультурно–оздоровительные услуги, зачастую компетенции персонала недостаточны для работы с такими группами.

Цель исследования: анализ современных концепций реабилитации студенческой молодежи с идиопатическим сколиозом для применения их в практике адаптивного физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. Как известно, сколиотическая деформация свыше 20 градусов по Коббу в большинстве случаев предполагает дегенеративные изменения в телах позвонков. Обычно она проявляется в виде клиновидных деформаций концевых позвонков сколиотической дуги [4].

Подобные деформации позвонков приводят к тому, что теряется равномерная нагрузка на суставные поверхности позвоночно–двигательного сегмента (дугоотросчатые и фасеточные суставы) и межпозвоночный диск. Перегрузка той или иной части позвоночно–двигательного сегмента ведет к формированию повреждений – грыжа межпозвоночного диска, артроз суставов, повреждение связочного аппарата, что способствует возникновению ограничений движений, и может вызывать прогрессию сколиотической дуги и болевой синдром [1].

Принимая во внимание неравномерную нагрузку на позвонки в повседневной деятельности, становится отчетливо ясно, что традиционные методики физической активности совершенно не подходят для лиц, имеющих сколиотическую болезнь. Помимо своей неэффективности они могут приводить к ухудшению состояния здоровья занимающихся, вплоть до нетрудоспособности вследствие острого болевого синдрома.

Таким образом, представляется необходимым обратить внимание научного сообщества, в особенности будущих специалистов по адаптивной и лечебной физической культуре на необходимость индивидуального подхода в

работе с особой категорией студентов.

Доминирующий в современной лечебной физической культуре и спорте биомеханический подход, сводящийся к необходимости растягивать мышцы с вогнутой стороны дуги и сокращать с выпуклой стороны, показывает очень низкий процент эффективности (как правило, он эффективен при нарушениях только во фронтальной плоскости, так называемая «сколиотическая осанка»). Однако, использование преимущественно ассиметричных движений редко приводит к ухудшению состояния здоровья занимающихся [3].

Если рассматривать проблематику использования именно корригирующих упражнений, то представляется необходимым обратить внимание на современные технологии реабилитации. В западной спортивной медицине и физической терапии выработались методики, позволяющие более эффективно работать со студентами со сколиозами. Данные методики не просто позволяют обеспечить необходимую двигательную активность в рамках тренировки, но и имеют высокую доказательность именно относительно улучшения физической и клинической картины заболевания.

Среди методик, имеющих высокую доказательную базу, выделяют концепции SEAS и ШРОТ.

Суть этих концепций предполагает обучение пациента активной самостоятельной коррекции сколиотической дуги в рамках выполнения ежедневной гимнастики. После достижения навыка успешной самокоррекции, концепции предполагают включение в тренировочную программу упражнений для общей физической подготовки, предполагающие развитие силы, скорости и координации. Упражнения могут включать как симметричный, так и ассиметричный характер нагрузки, но приоритетным является именно выполнение симметричных нагрузок [5].

Из специальных корригирующих упражнений выделяют [6, 7]:

- 1) Дыхательные упражнения – коррекция деформации грудной клетки, воздействие на внутренние органы;
- 2) Глобальные мобилизационные упражнения – через воздействие на фасциальные слои поверхностных мышечных цепей, звенья которых могут быть в зажатом состоянии;
- 3) Локальные мобилизационные упражнения – включение в работу глубоких локальных мышц, которые могут быть ингибированы;
- 4) Тренировка стабильности – развитие навыков удержания состояния самокоррекции в статике и в движении;
- 5) Тренировка функциональности – формирование, закрепление, перенос статического и динамического стереотипа правильной осанки на повседневную и профессиональную деятельность.

Заключение. Итогом применения рассмотренных концепций может стать нормализация физического и психического состояния студентов, остановка прогрессии течения заболевания, а также улучшение общей клинической картины состояния организма. Кроме того, становится возможным безопасное участие студентов в тренировочных занятиях по различным видам спорта, по

согласованию с лечащим врачом. Данные положения планируются для последующего научно–практического исследования.

Список литературы:

1. Дмитриева, Г.П. 30–летний опыт консервативного лечения диспластического сколиоза / Г.П. Дмитриева, Р.Д. Назарова // Вертебрология проблемы, поиски, решения: материалы науч. конф. – М., 1998. – С. 17 – 18.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1. – 2– е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт. – 2005. – 296 с.
3. Зайдман, А.М. Идиопатический сколиоз: морфология, биохимия, генетика / А.М. Зайдман – Новосибирск, 1994. – 234 с.
4. Лечебная физическая культура: справочник / под ред. проф. В. А. Елифанова. – М.: Авторская академия, 20016. – 448 с.
5. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года" [Электронный ресурс]: URL: <https://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201805070038> (дата обращения 08.10.2019)
6. Christa Lehnert–Schroth, P.T. / Three–dimensional treatment for scoliosis/ The Martindale Press/ Palo Alto, California, 2007. – 276 p. [Электронный ресурс]: URL: <https://bookre.org/reader?file=1365624> (дата обращения 10.10.2019)
7. Leon Chaitow – Maintaining Body Balance, Flexibility & Stability A Practical Guide to the Prevention & Treatment of Musculoskeletal Pain & Dysfunction, 2003. – 367 p. [Электронный ресурс]: URL: <https://bookre.org/reader?file=1463406> (дата обращения 10.10.2019)

УДК 377:796.06

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

С.В. Гончарук
доцент

Д.А. Митусова
студентка

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгород, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается эффективность дифференцированного подхода к физической подготовке обучающихся по программам среднего профессионального образования, проводится анализ его применения на примере подготовки по специальностям «Защита в чрезвычайных ситуациях» и «Пожарная безопасность».

Ключевые слова. Физическая подготовка, дифференцированная методика, физическое развитие, дифференцированное обучение.

Актуальность исследования. В нашей стране современная концепция реформирования среднего профессионального образования направлена на подготовку специалистов, которые готовы трудиться в активно меняющихся социально–экономических условиях. В том числе это касается спасателей и пожарных со средним профессиональным образованием, несущих огромную

ответственность за предотвращение и защиту населения от пожаров, техногенных катастроф и природных воздействий.

Еще в приказе МЧС России № 153 от 30.03.2011г. отмечается необходимость поиска современных методик, средств и форм усовершенствования процесса физической подготовки будущих спасателей и пожарных, основными критериями которой являются сила, скорость и выносливость. В то же время реалии таковы, что все меньше и меньше молодых людей 15–16 лет не имеют проблем со здоровьем и в достаточной степени обладают вышеназванными физическими качествами. В связи с чем, одной из задач, стоящей перед учреждениями среднего профессионального образования, осуществляющими подготовку пожарных и спасателей, является качественный отбор абитуриентов и совершенствование их физических способностей в процессе обучения. Именно это обусловило цель настоящего исследования.

Цель исследования: оценка эффективности дифференцированного подхода к физической подготовке обучающихся по программам среднего профессионального образования.

Результаты исследования и их обсуждение. ОГАОУ «Белгородский правоохранительный колледж» на протяжении 5 лет осуществляет подготовку по специальностям «Защита в чрезвычайных ситуациях» и «Пожарная безопасность». В соответствии с инструктивно–методическими документами прием на специальности ведется путем проведения вступительных испытаний по физической культуре, где оцениваются сила, скорость и выносливость. Анализ результатов показал следующее (табл.1).

Таблица 1 – Результаты вступительных испытаний по физической культуре

Контрольные испытания	Результат выше среднего 23–33 балла	Средние результаты 12–22 балла	Результат ниже среднего 1–11 баллов	Не справились с испытанием
Бег 100 м	16%	18 %	46 %	20%
Подтягивание	12%	56 %	27 %	5%
Бег 1000 м	4%	21 %	41%	34%

Приведенные результаты свидетельствуют о неоднородности физического развития будущих пожарных и спасателей. В то же время, значительное число абитуриентов показывает близкие к нулю результаты. Эти факторы обусловили разработку и внедрение в образовательный процесс методик дифференцированного подхода к физической подготовке обучающихся.

Дифференцированная методика физической подготовки обучающихся позволяет формировать физическую подготовленность студентов, учитывая исходный уровень физического состояния. По этой методике, больше практического времени необходимо уделять обучающимся с низкими первоначальными результатами для развития общей выносливости и скоростных качеств, так как эти показатели наиболее низкие у абитуриентов с данным

уровнем физической подготовленности. Занятия со студентами, которые показали средний уровень физической подготовленности, необходимо проводить в форме «комплексной тренировки», в процессе которой поддерживаются и развиваются все физические качества. Занятия с обучающимися с высоким уровнем физической подготовленности необходимо проводить в форме спортивной тренировки для достижения более высоких результатов по отдельным видам контрольных упражнений, в том числе и с целью выполнения спортивных разрядов.

Физическая подготовка при реализации дифференцированного подхода должна включать в себя несколько последовательно реализующихся этапов:

1-й этап – диагностика исходного уровня физической подготовленности (реализуется на стадии вступительных испытаний путем анализа из результатов);

2-й этап – распределение обучающихся по группам физической подготовленности;

3-й этап – корректировка физической подготовленности студентов на основе применения дифференцированной методики;

4-й этап – контроль и коррекция результатов физической подготовленности.

В основу дифференциации были включены следующие показатели: первоначальный уровень физической подготовки, развитие отдельных физических качеств, возрастные особенности сформированности организма и проведение учебно–практических занятий по физической культуре в форме спортивной тренировки.

В процессе формирования физической подготовленности студентов специальностей «Защита в ЧС» и «Пожарная безопасность» используются следующие современные педагогические направления и средства: педагогические модели физической подготовки; спортивно–видовые технологии; интегративные информационные системы контроля сформированности профессионально–прикладной и физической подготовленности; комплексные программы физической подготовки; программы профессионально–прикладной физической подготовки, основанные на климатогеографических особенностях будущей трудовой деятельности выпускников; современные фитнес–технологии в физической подготовке студентов и др.

Таблица 2 – Результаты испытаний по физической культуре студентов второго года обучения

Контрольные испытания	Результат выше среднего 23–33 балла	Средние результаты 12–22 балла	Результат ниже среднего 1–11 баллов	Не справились с испытанием
Бег 100 м	24%	49 %	27 %	0%
Подтягивание	27%	63 %	10 %	0%
Бег 1000 м	31%	54 %	15%	0%

Подобный подход позволил уже по результатам второго года обучения получить следующие показатели (табл.2). Вышеприведенные статистические результаты позволяют сделать вывод о достаточной эффективности дифференцированного подхода к физической подготовке будущих спасателей и пожарных и позволяют рекомендовать ее более широкое применение на занятиях физической культурой в системе среднего профессионального образования.

Заключение: Дифференцированное обучение предполагает группировку обучающихся на основании выделения определенных особенностей, учет их индивидуальных способностей, которые предполагают особую специфику процесса обучения; способ организации учебного процесса на основе учета индивидуально–типологических особенностей личности путем создания подгрупп, в которых различаются цели, содержание, методы, формы и результаты реализации программы физического воспитания.

Список литературы:

1. Губа, В. П. Научно–практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
2. Макаров, А.В. Физическая подготовка курсантов пожарно–спасательной академии: теория и практика: монография / А.В. Макаров, В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГУ, 2018. – 148 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев – М. ФиС, 1991. – 543 с.
4. Решетников Н.В. Как же оценивать физическую подготовленность. / Н.В. Решетников //Теория и практика физической культуры. – 1990.– №5.– С. 41–42.

УДК 377.5

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО УЧИЛИЩА

Л.Н. Горбунова

преподаватель

С.В. Фузейн

студентка

Омское медицинское училище железнодорожного транспорта

Омск, Россия

Аннотация. Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Тренированный человек выполняет работу более экономно и с меньшим напряжением функциональных систем, чем нетренированный, период восстановления протекает быстрее у тренированных людей.

Ключевые слова. Физическая культура, стандартная физическая нагрузка, тренированные, нетренированные.

Актуальность. Основным фактором физического здоровья человека является его образ жизни. Здоровый образ жизни – это разумное поведение человека, включающее: оптимальное соотношение труда и отдыха; правильно рассчитанная физическая активность; отказ от вредных привычек; сбалансированное питание; позитивное мышление. Здоровый образ жизни обеспечивает полноценное выполнение социальных функций, активное участие в трудовой, общественной, семейно–бытовой сфере, а также непосредственно влияет на продолжительность жизни.

Цель исследования: изучить влияние стандартной физической нагрузки на показатели сердечно–сосудистой, дыхательной систем и биохимические изменения.

Объект исследования: изменения показателей функционирования сердечно–сосудистой и дыхательной систем при стандартной физической нагрузки и концентрации молочной кислоты в кожных смывах

Задачи исследования:

1. Изучить факторы физического здоровья человека
2. Изучить изменения функций сердечно–сосудистой и дыхательной систем при стандартных физических нагрузках в сравнении у тренированных и нетренированных студентов.
3. Изучить биохимические изменения при утомлении и в период восстановления в сравнении у тренированных и нетренированных студентов.

Методы и организация исследования. Методы исследования: теоретические, практические (эмпирические). В эксперименте участвовали 20 студентов все специальностей училища в возрасте 18–19 лет, женского пола. Все студенты разделены на две группы: 10 человек – постоянно занимающиеся физической культурой – в секциях по легкой атлетики и баскетболу (тренированные); 10 человек – студенты спецгруппы, регулярно пропускающие занятия по физической культуре (нетренированные). У всех студентов, участвующих в эксперименте измерялось артериальное давление, частота пульса, частота дыхания и концентрация молочной кислоты в кожных смывах до выполнения стандартной нагрузки (контроль), после стандартной нагрузки (опыт – оценка функциональных и биохимических изменений при утомлении) и через 15 мин после выполнения стандартной физической нагрузки (опыт – оценка функциональных и биохимических изменений в период восстановления). В качестве стандартной физической нагрузки студенты выполняли прыжки на скакалке в течение 5 мин

Результаты исследования. По оценкам экспертов, физическое здоровье человека зависит от образа жизни более чем на 50%.

К основным факторам физического здоровья человека относятся:

- 1) уровень физического развития
- 2) уровень физической подготовленности
- 3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок

4) уровень и способность к мобилизации адапционных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

В последние годы население нашей страны начинает уделять своему здоровью все больше и больше внимания. В том числе далеко не последнее место в этом списке занимают занятия спортом, да и просто посещение тренажерного зала. Однако иногда люди, стремясь как можно быстрее достичь желаемого результата, переусердствуют. И в итоге сталкиваются с такой проблемой, как молочная кислота в мышцах. И эта молочная кислота может привести к возникновению целого ряда дискомфортных ощущений [1], таких как:

- Болевые ощущения в самых различных группах мышц, а особенно в тех, на которых нагрузка была особенно высокой. Причем боль зачастую бывает очень сильной.
- Общая слабость и ощущение «разбитости» – человек не в состоянии сделать лишнее движение. Причем подобное состояние может длиться достаточно долго.
- Повышение температуры тела – у кого-то она поднимается незначительно, а у кого-то – может потребовать немедленного приема жаропонижающих средств.

Подобное состояние может длиться от нескольких часов, до нескольких дней, а порой, в особо тяжелых случаях, и до нескольких недель. Разумеется, в том случае, если физическая нагрузка была не слишком интенсивной, и молочной кислоты выработалось не так уж и много, дискомфортные ощущения будут не слишком значительными, и исчезнут самостоятельно, без каких – либо проблем.

Возникновение дискомфортных ощущений после посещения занятий по физической культуре является одной из причин пропусков этих занятий обучающимися училища.

Нами было проведено анкетирование обучающихся ОМУЖТ. Цель: оценить отношение обучающихся к занятиям физической культурой. Результаты:

- Более 30% обучающихся расценивают занятия физической культурой только как дисциплину, которая определена расписанием занятий в колледже.
- Более 60% обучающихся пропускают занятия физической культурой по неуважительной причине, из них, около 50% – пропускают занятия регулярно.
- Более 60% обучающихся не соотносят занятия физической культурой с сохранением, поддержанием своего здоровья.
- Около 30% обучающихся одной из причин пропусков занятий по физической культуре объясняют плохим самочувствием после занятий.

Результаты анкетирования определили цели и задачи практической части исследования.

Обсуждение результатов. Результаты исследований представлены в табл. 3. При выполнении стандартной физической нагрузки у тренированных студентов наблюдалось увеличение систолического давления, частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений, концентрации молочной кислоты, диастолическое давление снижалось. Через 15 мин отдыха наблюдалось полное восстановление всех показателей, а уровень молочной кислоты был ниже исходного. Данные изменения характерны для нормотонического типа реакции сердечно–сосудистой системы, и считается физиологической [2].

Таблица 3 – Показатели функционирования сердечно–сосудистой и дыхательной систем при стандартной физической нагрузки и концентрации молочной кислоты в кожных смывах

Участники эксперимента	АД мм.рт.ст			ЧСС уд. в мин			ЧДД уд. в мин			Конц. молочной кислоты о.е.		
	К	С.Н.	Отдых	К	С.Н.	Отдых	К	С.Н.	Отдых	К	С.Н.	Отдых
Тренированные	110/75± 5/2	120/60 ± 5/2	110/65 ± 5/2	65	67	65	18	22	18	0,66	0,68	0,64
Нетренированные	110/75 ± 5/2	130/75 ± 5/2	120/60	69	80	76	17	21	19	0,62	0,8	0,77

Изменения концентрации молочной кислоты у тренированных студентов свидетельствуют об увеличении потенциальных возможностей окислительных систем и улучшения снабжения организма кислородом, т.е. наблюдается биохимическая адаптация организма к физическим нагрузкам. При выполнении стандартной физической нагрузки у нетренированных студентов наблюдалось увеличение систолического давления, частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений, концентрации молочной кислоты, диастолическое давление оставалось на исходном уровне. Через 15 мин отдыха не наблюдалось восстановление показателей сердечно–сосудистой и дыхательной систем, т.е. период восстановления затягивался. Данные изменения характерны для гипотонического типа реакции сердечно–сосудистой системы и не считается физиологическим. Особенность нашего организма состоит в том, что интенсивное сокращение мышц приводит к блокировке поступления кислорода. Во время интенсивной нагрузки местный кровоток замедляется, а вследствие этого замедляется и поступление кислорода в мышцы. В результате в мышцах производится АТФ без кислорода, в анаэробном режиме [3]. Продуктом анаэробного распада глюкозы является молочная кислота. Молочная кислота не имеет тенденции задерживаться в организме человека на длительное время.

Значительное увеличение концентрации молочной кислоты после стандартной нагрузки у нетренированных студентов и отсутствии её снижения до исходного уровня в течении 15 мин отдыха, свидетельствует об увеличении

анаэробных процессов, что характерно для снижения биохимической адаптации организма к физическим нагрузкам.

Выводы:

1. У тренированных студентов, в сравнение с нетренированными наблюдается функциональная подготовленность (приспосабливаемость) организма к физической нагрузке.

2. При стандартной физической нагрузке ресинтез АТФ у тренированных студентов в большей степени, чем у нетренированных происходит путем аэробных окислительных процессов.

3. Тренированный человек выполняет работу более экономно и с меньшим напряжением функциональных систем, чем нетренированный, период восстановления протекает быстрее у тренированных людей.

Рекомендации: усилить пропаганду здорового образа жизни в училище; довести результаты исследования до студентов училища.

Список литературы:

1. Биохимия: Учебник для вузов : Алейникова Т.Л., Авдеева Л.В. Андрианова Л.Е. и др. (Под ред. Е.С. Северина). – М.: ГЭОТАР– МЕД, 2013. – 779 с.
2. Жеребцов Н. А., Попова Т. Н., Артюхов В. Г. Биохимия / Н.А. Жеребцов, Т.Н. Попова, В.Г. Артюхов : учебник. – Воронеж: Издательство Воронежского государственного университета, 2002. – 696 с.

УДК 796.015.14

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ
У ЮНЫХ ФЛОРБОЛИСТОВ 11–12 ЛЕТ**

И.Д. Гришин

магистрант

Л.А. Березина

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия.

Аннотация. В работе представлены результаты внедрения методики, включающей специальные комплексы тактических игровых ситуаций, направленные на формирование игрового мышления юных флорболистов 11–12 лет. В результате исследования определены направления, в ходе которых обеспечиваются условия, способствующие повышению исследуемых показателей.

Ключевые слова. Юные спортсмены, флорбол, игровое мышление, педагогический эксперимент.

Актуальность. Командные спортивные игры, включая флорбол, отличаются тем, что основной объем нагрузки, выполняемой в тренировочном процессе, носит специализированный характер, а в качестве приоритетных

средств подготовки используются групповые и командные упражнения технико–тактического или игрового характера. Именно данные средства дают возможность юным спортсменам научиться выбирать оптимальное решение из нескольких возможных вариантов. В связи с чем, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности в любой создавшейся игровой ситуации перед игроком стоит острая проблема выбора наиболее правильного и верного действия [3,5].

Практика спортивных игр, в том числе и флорбол, а также психология спорта признают одним из важных аспектов обучения юных спортсменов умению принимать рациональное игровое решение.

Следует отметить, что в настоящее время вопрос формирования тактического мышления юных флорболистов раскрыт не в полной степени, где не в полной мере учитываются возрастные особенности спортсменов, организационно–методические и психолого–педагогические условия их совершенствования [2,4,6]. Все вышеизложенное обусловило выбор темы исследования, постановку цели и задач.

Цель исследования: обоснование эффективности методики развития игрового мышления у юных флорболистов 11–12 лет.

Результаты исследования и их обсуждение: нами была предложена экспериментальная методика, направленная на формирование игрового мышления юных флорболистов, основу которой составляют специальные комплексы тактических игровых ситуаций. Для организации педагогического исследования были привлечены учащиеся 11–12 лет, занимающиеся в школьной секции флорбол, на базе школы №49 г. Ульяновска. Для его проведения были сформированы контрольная (КГ) (n =15) и экспериментальная (ЭГ) (n = 15) группы. Контрольная группа занималась по общепринятой методической программе для ДЮСШ [1], ЭГ занималась по предложенной нами методике. Тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю по 90 минут. Всего разработано 30 тем теоретических занятий, одно вводное (по теме «Зоны флорбольного поля»). На каждую тему отводилось по 2 теоретических занятия, и 1 практическое. Таким образом, в рамках педагогического исследования было проведено 30 занятий по 2 часа. Общее количество нагрузки составило 60 часов. В подготовительной части по разработанным темам обучающимся предлагались карточки, на каждую карточку отводилось не более 10 минут. Все рассматриваемые в теоретических занятиях ситуации, которые доступны в техническом отношении юным флорболистам, имели место в практических тренировочных занятиях. Закрепление знаний полученных в ходе теоретических занятий проходило посредством выполнения таких упражнений как, «квадраты», двухсторонние игры, «атака» против «обороны» на одни, трое ворот и т.п.

На предварительном этапе педагогического эксперимента были проведены исследования по выявлению исходного уровня показателей игрового мышления (оперативность мышления, правильность и быстрота решения теоретических задач, коэффициент брака игровой деятельности).

В исходных показателях оперативного мышления у испытуемых ЭГ и КГ достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели оперативного мышления флорболистов КГ и ЭГ до эксперимента

Статистические показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	«Кубики Кооса» средний балл	«Тройка» среднее кол-во ходов	«Тройка» среднее t выполнения заданий	«Кубики Кооса», средний балл	«Тройка» среднее кол-во ходов	«Тройка» среднее t выполнения заданий
X	33,1	9,3	7,8	33,4	9,6	7,8
A	7,0	1,2	1,5	8,0	1,4	1,7
Max	44,0	12,0	11,7	45,0	12,0	11,8
Min	22,0	8,0	6,1	23,0	9,0	6,3

Полученные результаты свидетельствуют о наличии у испытуемых индивидуальные различия в предложенных заданиях. Выявлено, что юным спортсменам 11–12 лет сложно удается проводить анализ предложенной ситуации, так как на зрительном узнавании происходит восприятие рисунков, при этом руководствуясь в основном внешними признаками. Вероятно всего, данные обстоятельства могут являться последствиями неэффективной игровой деятельности. По результатам теста «Тройка», в сравнении с возрастными нормативами, у юных спортсменов был выявлен средний уровень оперативности мышления (табл. 1). Исходные показатели оперативного мышления юных флорболистов КГ и ЭГ имеют незначительные различия. Так, юные спортсмены контрольной группы теоретические, практические и тактические решения принимали более правильно и немного быстрее, чем спортсмены экспериментальной группы (табл. 1).

О незначительных различиях также свидетельствуют показатели правильности и скорости принятия тактического решения юными спортсменами КГ и ЭГ (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели скорости и правильности принятия решения в тактических ситуациях спортсменами КГ и ЭГ до эксперимента

Статистические показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	ТТК правильность решения, средний балл	ТТК среднее t решения	ТТК правильность решения, средний балл	ТТК среднее t решения
X	5,5	5,2	5,7	5,4
a	1,0	0,5	1,1	0,7
Max	7,3	6,1	7,6	6,3
тг	3,5	3,5	3,8	3,9

Положительные изменения в педагогическом эксперименте произошли в показателях правильности принятия решения испытуемыми ЭГ и КГ. Однако, были выявлены их достоверные различия ($p < 0,05$). Это является свидетельством того, что в процессе теоретических занятий (экспериментальное содержание), юные спортсмены осваивали учебный материал с помощью индивидуального и группового анализа моделей игровых ситуаций, а также выбор и принятие необходимого решения. Организация занятий по экспериментальной структуре позволяли юным спортсменам приобретать навыки классифицирования игровых ситуаций для самостоятельного выбора оптимального варианта решения (табл. 3).

Таблица 3 – Средние показатели правильности принятия решения в тактических ситуациях ЭГ и КГ после эксперимента (балл, $X \pm a$)

Группа	Тестирование (до эксперимента)	Тестирование (после эксперимента)
ЭГ	$4,7 \pm 0,6$	$5,9 \pm 0,6$
КГ	$4,9 \pm 0,5$	$5,2 \pm 0,6$
Достоверность различий	$p > 0,05$	$p < 0,05$

Аналогичная тенденция прослеживается и в сравнительном анализе показателей скорости принятия теоретического тактического решения между испытуемыми ЭК и КГ ($p < 0,05$). Следовательно, можно утверждать, что практическая деятельность без соответствующей теоретической основы не может в полной мере способствовать развитию скорости переработки информации и принятия в последующем необходимого решения (табл.4).

Таблица 4 – Средние показатели скорости принятия решения в тактических ситуациях испытуемыми ЭГ и КГ после эксперимента, ($X \pm a$)

Группа	Тестирование (до эксперимента)	Тестирование (после эксперимента)
ЭГ	$6,0 \pm 0,45$	$5,2 \pm 0,33$
КГ	$6,0 \pm 0,34$	$5,9 \pm 0,17$
Достоверность различий	$p > 0,05$	$p < 0,05$

Таблица 5 – Средние показатели эффективности игровой деятельности (коэффициент брака) ЭГ и ЭГ после эксперимента

Группа	1–е тестирование (до эксперимента)	2–е тестирование (после эксперимента)
ЭГ	$43,8 \pm 2,02$	$36,4 \pm 4,28$
КГ	$42,9 \pm 1,81$	$40,3 \pm 3,71$
Достоверность различий	$p < 0,05$	$p < 0,05$

При сравнении итоговых результатов в показателе коэффициент брака у юных спортсменов ЭГ и КГ выявлены достоверные различия ($p < 0,05$). У спортсменов ЭГ данный показатель снизился на 7,4%, у испытуемых КГ – на 2,6% (табл. 5). Таким образом прирост показателей эффективности игровой деятельности после завершения эксперимента у испытуемых ЭГ выше на 4,8%, чем в КГ ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, на основании полученных результатов исследования можно заключить, что применение экспериментальной методики позволяет наиболее продуктивно формировать игровое мышление юных спортсменов, занимающихся флорболом. Исследуемые показатели игровой деятельности юных спортсменов дают возможность подтвердить эффективность разработанной нами методики. Приобретенные тактические знания и осознанное отношение к теоретическим разделам будут являться одними из составляющих звеньев продуктивной работы в повышении спортивного мастерства юных флорболистов.

Список литературы:

1. Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин. – Минск. – 2003. – 480 с.
2. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 280 с.
3. Губа, В.П. Детско–юношеский спорт: основы технологии качества научных исследований и процесса подготовки / В.П. Губа // Теория и практика физической культуры. – 2017.– №8. – С.21–24.
4. Ключникова, С.Н. Краткий справочник по дисциплине «Теория и методика спортивных игр» / С.Г. Ключникова, Т.В. Швецова, Л.А. Березина. : Учебно–методическое пособие.– Ульяновск, УлГПУ, 2017.–137с.
5. Максименко, И.Г. Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта / И.Г. Максименко, А.В. Воронков, Л.В. Жилина // Теория и практика физической культуры. – 2016.– №1.– С.11–12.
6. Пальчикова, Н.Ю. Моделирование подготовки юных игроков в хоккее с мячом / Н.Ю. Пальчикова, С.С. Добровольский, Е.А. Гончар // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №7. – С. 72–74.

РАЗВИТИЕ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Г.Л. Драндров

доктор педагогических наук, профессор

Ю.В. Калашикова

студентка

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева

Чебоксары, Россия

Аннотация. В статье приведены результаты сравнительного анализа уровня развития регулятивных универсальных учебных действий (УУД) у детей в возрасте 7–10 лет, занимающихся и не занимающихся спортом. Установлено, что спортивная деятельность в этом возрасте приводит к развитию у детей способности к произвольной регуляции умственных действий во внутреннем интеллектуальном плане.

Ключевые слова: дети, младший школьный возраст, спорт, регулятивные универсальные учебные действия.

Актуальность. Стратегической целью современного начального образования является формирование у младших школьников УУД. Усвоение этих действий обеспечивает их готовность к эффективному овладению новыми знаниями и способами деятельности способствует формированию умения учиться.

В настоящее время проблеме формирования у младших школьников УУД в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры посвящено небольшое количество научных работ [5, 6]. Выявлен высокий потенциал игровой деятельности в формировании УУД у младших школьников [1, 2]. В игре создаются благоприятные условия для проявления и творческого овладения детьми разнообразными способами деятельности, для усвоения опыта общения в условиях соперничества и взаимодействия с другими детьми.

Младшие школьники с большим удовольствием занимаются спортом. В процессе спортивной деятельности во внеучебное время создаются оптимальные условия для освоения богатого опыта произвольной регуляции своей деятельности, связанной с выполнением движений и двигательных действий в форме различных физических упражнений [3, 4].

Поэтому мы предположили, что дети младшего школьного возраста, вовлеченные в систематические занятия спортом, будут отличаться более высоким уровнем развития регулятивных УУД.

Цель исследования. Целью нашего экспериментального исследования являлся сравнительный анализ уровня развития регулятивных УУД у детей, не занимающихся спортом и детей, систематически занимающихся определенным видом спорта или соревновательных упражнений.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования мы использовали комплекс научных методов, включающий методы анализ и обобщение научно–методической литературы по проблеме исследования, психодиагностику и методы математической статистики.

Для определения уровня развития регулятивных УУД нами применялась «Логические задачи». Школьнику предлагалось решить 22 логические задачи, требующие теоретического анализа условий ее решения с использованием умственных действий во внутреннем интеллектуальном плане. С учетом результатов решения этих задачи дети дифференцировались на три группы – с высоким, средним и низким уровнем развития регулятивных УУД.

Количественный анализ выявленных нами показателей развития регулятивных УУД осуществлялся с применением и непараметрического критерия Пирсона.

В исследовании приняли участие две группы детей в возрасте 7–10 лет – группа детей, занимающихся спортом и группа детей, систематически не занимающаяся каким–либо видом спорта (табл. 1).

Таблица 1 – Характеристика групп детей, принимавших участие в исследовании, кол–во человек

Возраст	Занимающиеся спортом	Не занимающиеся спортом
7–8 лет	СОШ 11 г. Чебоксары (футбол), n=13	СОШ № 20 г. Чебоксары, n=21
8–9 лет	СОШ № 38 г. Чебоксары (плавание), n=25	СОШ № 20 г. Чебоксары, n=26
9–10 лет	СОШ № 38 г. Чебоксары (плавание), n=19	СОШ № 20 г. Чебоксары, n=25

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено (табл. 2), что в возрасте 7–8 лет дети, занимающиеся спортом и не спортсмены существенно не отличаются в уровне развития регулятивных УУД: высокий уровень развития наблюдался у 23 % и 29 % детей соответственно, средний – у 77 % и 67 %. Различия по критерию Пирсона статистически не достоверны ($\chi^2 = 0,83$ при $P > 0,05$).

Таблица 2 – Распределение детей 7–8 лет с учетом уровня развития регулятивных УУД, кол–во человек / %

Группы детей	Уровень развития	Распределение детей с учетом уровня развития регулятивных УУД		
		7–8 лет	8–9 лет	9–10 лет
Дети, занимающиеся спортом	высокий	3/23	11/44	12/63
	средний	10/77	12/48	4/21
	низкий	0/00	2/08	3/16
Дети, не занимающиеся спортом	высокий	6/29	3/12	1/04
	средний	14/67	20/77	18/72
	низкий	1/05	3/12	6/24
Критерий Пирсона		0,83	6,75	18,75

Примечание: $P < 0,05$ при $\chi^2 > 5,99$; $P > 0,01$ при $\chi^2 > 9,21$

Среди детей в возрасте 8–9 лет существенное преимущество в уровне развития регулятивных УУД имели спортсмены: высокий уровень наблюдался у 44 % испытуемых, средний – у 48 %, и низкий – у 8 %. В другой группе детей этого возраста высокий уровень развития регулятивных УУД наблюдался только у 12 % испытуемых, у значительной части испытуемых (77 %) выявлен только средний уровень. Различия статистически достоверны ($\chi^2 = 6,75$ при $P < 0,05$).

Доля детей с высоким уровнем развития регулятивных УУД среди спортсменов в возрасте 9–10 лет увеличилась до 63 %, средний уровень наблюдался у 21 % детей, низкий – у 16 %.

В группе детей этого возраста, не занимающихся спортом, доля лиц с высоким уровнем развития регулятивных УУД снизилась до 4 %, большинство детей характеризовалось средним (72 %) и низким (24 %) уровнем развития.

Различия между спортсменами и не спортсменами в уровне развития регулятивных УУД статистически достоверны ($\chi^2 = 18,75$ при $P < 0,01$).

Заключение. Обобщая результаты исследования, можно заключить, что систематические занятия спортом приводят в младшем школьном возрасте к интенсивному развитию регулятивных УУД. Вероятно, осуществляемая детьми спортивная деятельность включает в свое содержание движения и двигательные действия в форме тренировочных и соревновательных физических упражнений. Их выполнение в соответствии с правилами соревнованиями, двигательными задачами и условиями их решения содействуют развитию у детей способностей к их произвольной регуляции в соответствии с имеющейся ориентировочной основой.

Список литературы:

1. Абрамова, Г.И. Применение игровой технологии на уроках физической культуры как средство формирования УУД в начальной школе / Г.И. Абрамова / Современное состояние и перспективы развития психологии и педагогики: сборник научных статей Международной научно–практической конференции. Ответственный редактор: А.А. Сукиасян. – М. : 2015. – С. 3–6.
2. Андрианова, Н.В. Спортивные игры как средство формирования УУД на уроках физической культуры // Человек, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сборник научных статей XXVI Международной научно–практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – М., 2016. – С. 463–466.
3. Драндров, Г.Л. Исследование универсальных учебных действий у младших школьников с учетом занятий спортом / Г.Л. Драндров, Ю.В. Калашникова, А.А. Пауков // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 4; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=28952>.
4. Драндров, Г.Л. Формирование универсальных учебных действий у младших школьников в процессе обучения предмету «Физическая культура» / Г.Л. Драндров, А.А. Пауков // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=27410>.
5. Кечкин, Д.Д. Формирование УУД младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.Д. Кечкин. – Пермь, 2013. – 149 с.
6. Сираковская, Я.В. Формирование познавательных и регулятивных УУД на уроках физической культуры в начальной школе / Я. В. Сираковская, Ю.Р. Зайнуллина // Научно–

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

К.Б. Душкова

магистрант

А.Ф. Чарыкова

кандидат биологических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В ходе проведенного исследования выявлено влияния двигательного режима на развитие и совершенствование скоростно–силовых качеств учеников младших классов. Даны методические рекомендации по учету индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, путем увеличения интенсивности выполнения упражнений, сокращением времени отдыха, а также дополнительными домашними заданиями для более старших учеников.

Ключевые слова. Двигательный режим, младшие школьники, скоростно–силовые качества

Актуальность. В двигательной деятельности младших школьников значительное место занимают движения скоростно–силового характера, в том числе прыжковые упражнения [1, 2, 3]. Широкое применение последних обусловлено, прежде всего, возможностями опорно–двигательного аппарата детей, хорошей реакцией сердечно–сосудистой и дыхательной систем на кратковременные скоростно–силовые напряжения, а также особенностями их игровой деятельности. Умение выполнять прыжки во многом определяют двигательные возможности ребенка [1, 4, 5].

Целью настоящей работы было выяснение влияния двигательного режима на развитие и совершенствование скоростно–силовых качеств учеников младших классов.

Результаты исследования показали, что в начальной школе в одном классе могут заниматься дети разного возраста. Так, первый класс объединяет детей 7–8 лет, второй – 8–9 лет, третий – 9–10 лет. Ситуации, в которых дети одного возраста находятся в разных по возрастному составу коллективах, могут послужить естественным экспериментом для изучения влияния двигательного режима на развитие скоростно–силовых качеств.

Физическая нагрузка для детей разного возраста, объединенных в рамках одного класса, оказывается неодинаковой. Она более полезна для младших по возрасту, так как требует от них большей отдачи. Старшие по возрасту дети относительно легко справляются с предложенными двигательными заданиями, и поэтому та же нагрузка оказывает на них развивающее влияние в меньшей степени. Если двигательный режим школьника и требования, предъявляемые к

нему на уроках физического воспитания, оказывают существенное влияние на уровень его скоростно–силовых качеств, то можно предположить, что дети, входящие в одну и ту же возрастную группу, но занимающиеся в разных классах, должны иметь различные показатели в скоростно–силовых тестах.

Таблица 1– Разница результатов в прыжках у детей одного возраста из смежных классов

Возраст, лет	Класс	Разница в					
		вертикальном прыжке		прыжке в длину		8–ном прыжке	
		$\bar{d} \pm Sd$, см	%	$\bar{d} \pm Sd$, см	%	$\bar{d} \pm Sd$, см	%
Мальчики							
8	2–1	3,3±0,6	16	16,2±4,0	14.	112±21	10
9	3–2	2,3±0,6	9	15,0±3,9	11	94±20	8
10	4–3	3,7±0,7	15	12,0 ±4,2	4	98±20	8
Девочки							
8	2–1	3,2±0,6	16	13,4±3,1	11	108±23	10
9	3–2	2,8±0,6	12	12,8±3,3	10	74±22	7
10	4–3	3,4±0,6	13	12,0±3,3	9	95 ±25	8

Примечание. \bar{d} – разница между средними показателями.

Для подтверждения этого в каждой возрастно–половой группе мы сравнивали показатели в скоростно–силовых заданиях 40 учеников из более старшего и более младшего классов. Так как самыми распространенными формами проявления скоростно–силовых качеств являются упражнения, выполняемые при отталкивании от опоры, школьникам было предложено выполнить три вида прыжков с места: в высоту без маха руками, в длину, многоскоки (8–ной прыжок с места).

Как видно из таблицы, превосходство в уровне развития скоростно–силовых качеств («взрывной силы») у детей, которые оказались в старшем классе, по отношению к их сверстникам из младшего класса выражается очень существенными прибавками. Так как сравнивались показатели детей одного возраста, различия между ними следует отнести лишь на счет влияния внешних условий. Вычисленная разность в таблице 1 представлена в процентах к результатам тех, кто находился в младшем классе.

Заключение. В ходе исследования нами установлено влияние двигательного режима на развитие и совершенствование скоростно–силовых качеств учеников младших классов. Физические нагрузки на занятиях с более старшими детьми являются действенным фактором развития двигательных навыков, и в частности в освоении техники прыжков. Результаты таких школьников превосходят показатели сверстников из более младших классов на 8–14%. Причем это явление свойственно в одинаковой мере мальчикам и девочкам.

Физические нагрузки на занятиях с одноклассниками младшими по возрасту, особенно, когда небольшое число старших находится в младшей

группе, не стимулирует развитие движений у первых. Это явление в практике физического воспитания почти не просматривается и, как правило, ускользает от внимания преподавателя. Поэтому преподаватель должен в своей работе постоянно учитывать индивидуальные особенности занимающихся и давать старшим по возрасту ученикам большую физическую нагрузку, чем младшим. Это решается путем увеличения интенсивности выполнения упражнений, сокращением времени отдыха, а также дополнительными домашними заданиями для старших учеников.

Список литературы:

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 192 с.
2. Грудина, С. В. Нагрузки на уроке физической культуры и нормы двигательной активности школьников [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. — С. 107–109. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/65/3094/>.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // «Начальная школа». – 2016. – № 11.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 4-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
5. Чумаков, П. А. Спортивные и подвижные игры [Текст] / П. А. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 387 с.

УДК 796.015.14

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ РЕГБИ

А.Е Иванов
магистрант

Л.И. Костюнина

доктор педагогических наук, профессор

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия

Аннотация: в статье раскрываются особенности развития личностных качеств детей подросткового возраста посредством занятий регби, приводятся результаты исследования влияния занятий регби на процесс социализации подростков.

Ключевые слова: регби, личностные качества, подростковый возраст, социализация, социально – психологическая адаптация.

Актуальность. В условиях информатизации все больше и больше детей подросткового возраста попадают под негативное влияние информации, поступающей из социальных сетей и телевидения. Обучающиеся меньше времени уделяют своему физическому, интеллектуальному развитию, все больше увлекаясь современными гаджетами, общением в социальных сетях, компьютерными играми. К связи с чем наблюдается снижение двигательной активности, уменьшается численность занимающихся в спортивных кружках,

секциях. Между тем физическая культура, занятия спортом обладают значительным воспитательным потенциалом, являются одним из эффективных средств социализации подрастающего поколения. Социализация обуславливает успешность вхождения подростка в современные условия жизнедеятельности на основе усвоения, принятия, понимания и осознания им определенных образцов поведения, социальных норм и культурных ценностей [15, с. 239]. Современное общество находится в постоянном поиске методов и форм успешной социализации подростков. Наиболее благоприятное влияние на развитие личностных качеств и адаптацию в обществе оказывают занятия спортом. Все большую популярность у подростков приобретают западные виды спорта, в том числе и регби. Регби появилось в общеобразовательных учреждениях не так давно, хотя история развития регби в России насчитывает около 100 лет. Последние два десятилетия возрождается утраченный в советский период интерес к данному виду спорта, и сегодня регби, это один из самых динамично развивающихся видов спорта в нашей стране, доступный для различных категорий населения, в том числе и для школьников разного возраста, пола и уровня физической подготовки.

С 2014 г. в России реализуется «Программа развития регби в РФ до 2020 года» (приказ Минспорта РФ №941 от 24.11.2014 г.), где в число приоритетных задач входит «вовлечение максимально возможно числа детей, подростков и молодежи в систематические занятия регби», «укрепление системы подготовки и повышения квалификации управленческих, педагогических, научных и др. кадров, необходимых для развития регби», «укрепление материально–технической базы и развитие инфраструктуры регби» и др.

В Ульяновской области регби реализуется лишь в отдельных образовательных учреждениях: МБОУ СШ № 74, Гимназия № 44 имени В.Н. Деева, Губернаторский лицей №100, а также в ФОК «Олимп» города Сенгилей.

К сожалению, организация в общеобразовательных учреждениях секции по регби осложнено отсутствием кадров, способных тренировать будущих спортсменов по регби и недостаточным уровнем оснащенности материально–технической базы. В связи с этим организация занятий по регби возможна только в тех школах, где есть необходимые условия. При этом программа по регби направлена не только на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических и спортивных навыков, но и на формирование личностных качеств учащихся [3].

Цель исследования: обосновать эффективность социализации детей подросткового возраста на основе применения регби.

Методы и организация исследования. В качестве базы исследования были выбраны Физкультурно–оздоровительный комплекс «Олимп» города Сенгилей и МБОУ Сенгилеевская СОШ. Всего в исследовании участвовало 25 человек: 12 обучающихся, которые учатся в МБОУ Сенгилеевской СОШ (контрольная группа) и 13 обучающихся, занимающихся в секции по регби при ФОК «Олимп» (экспериментальная группа). Возраст испытуемых в обеих

группах 12–13 лет. В секции ФОК дети занимались по программе интегративного курса физического воспитания на основе регби (А. В. Кулешов, Д. В. Бесполов, Е. Н. Федотов). В контрольных классах уроки физической культуры реализовывались на основе комплексной программы под редакцией В. И. Ляха, А. А. Здановича. Педагогический эксперимент был организован с сентября по май 2018 – 2019 уч. года.

Для объективности исследования были определены равноценные друг другу классы по группе здоровья, количеству учащихся, пропорциональности и идентичности пола. Практические и теоретические уроки также проводились в соответствии с учебной программой. Учащиеся из экспериментальной группы участвовали в соревновательной деятельности по регби. Подростки контрольной группы принимали участие в физкультурно–спортивных мероприятиях, согласно школьного календаря.

Для оценки успешности социализации проводилось тестирование подростков по методике диагностики социально–психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда, которая включала 100 вопросов, раскрывающих интегральные показатели «адаптация», «самопрятие», «прятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию».

Результаты исследования и их обсуждение. Тестирование, выполненное на начало педагогического эксперимента, не выявило достоверных различий в показателях социально–психологической адаптации учащихся КГ и ЭГ. По завершению педагогического эксперимента, в контрольной группе количество обучающихся с высоким уровнем социально–психологической адаптации по категории «адаптация» составило всего 8,5% (1 человек), в то время как в экспериментальной таких детей пять – 38,2% , $P < 0,05$ (табл.)

Таблица – Результаты диагностики социально – психологической адаптации

	Адаптация			Самопрятие			Эмоциональный комфорт		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ЭГ	38,2%	37,8%	24,0%	46,8%	38,2%	15,0%	37,6%	47,4%	16,0%
КГ	8,5%	41,5%	50,0%	17,0%	40,5%	42,5%	41,0%	42,8%	16,2%

Примечание: В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень

С низким уровнем по этой же категории в группе занимающихся определено всего трое обучающихся – 24,0%, а в контрольной группе дети с низким уровнем адаптации составили основную часть – 50,0 % ($P < 0,05$). В категории «Эмоциональный комфорт» нет достоверных различий, при этом в категории «Самопрятие» заметны различия в высоком и низком уровнях: в контрольной группе детей с высоким уровнем самопрятия всего 2 человека (17,0%), а с низким 42,5% (5 человек), а то время как в экспериментальной 46,8% (6 человек) имеют высокий уровень самопрятия; соответственно, 15% (2 человека) – низкий уровень ($P < 0,05$).

Таким образом, результаты исследования степени социализированности подростков, занимающихся регби и другими видами спорта во внеурочной деятельности, свидетельствуют о больших возможностях регби как командной, увлекательной игры для самореализации учащихся, возможностей ими усвоения через игровые тактические действия навыков выстраивания коммуникаций, продуктивных схем взаимодействия друг с другом, с командой в целом.

Заключение. Регби, как привлекательный для учащейся молодежи игровой вид спорта, является одним из средств успешной адаптации подростка к жизни в обществе, в связи с чем в процессе физического воспитания школьников необходимо шире использовать воспитательные возможности регби, включая как в вариативную часть школьной программы, так и применяя во внеурочных занятиях физкультурно–спортивной направленности. Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения педагогических условий, обеспечивающих решение проблем социализации подростков на примере регби.

Список литературы:

1. Бойко, В.В. Организация уроков физической культуры по специализации «Регби» в общеобразовательных учреждениях / В.В. Бойко, А.Н. Савчук // Вестник ТГПУ. 2016. №8 (173). С.101–109.
2. Володина, В.С. Теория и методика физического воспитания школьников / В.В. Бойко, А.Н. Савчук Красноярск: Красноярский гос. пед. ун–т им. В. П. Астафьева. 2015. 429 с.
3. Фетискин Н.П. Сборник психологических методик / Н.П. Фетискин – М.: ИИП,2009. – 194 с.
4. Щепотьев А.В., Лукьянова Е.Д. Спорт как инструмент развития личности подростка / А.В. Щепотьев, Е.Д. Лукьянова // Школьная педагогика. — 2018. – №3. – С. 11–15.

УДК 37.042

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ С УЧЕТОМ СУБЪЕКТИВНЫХ ТРУДНОСТЕЙ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ

*А.Д. Кайсин
магистрант*

Г.А. Кузьменко

доктор педагогических наук, доцент

Московский педагогический государственный университет

Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основные физические и психомоторные характеристики эффективной деятельности юных хоккейных вратарей. Представлены атрибуты ситуационной активности с учетом плотности противоборства команды–соперника и стилей игры. Выделены методические особенности совершенствования технико–

тактических действий у вратарей в хоккее с учетом субъективных трудностей их исполнения в различных игровых ситуациях.

Ключевые слова. Хоккей, юный вратарь, соревновательная деятельность, ситуационная активность, технико–тактические действия, совершенствование.

Актуальность. Достижение победы в хоккейном матче определяется адекватностью коллективных усилий юных хоккеистов, при которых каждый из спортсменов призван в полной мере реализовать свой индивидуальный физический и психологический потенциал. Очевидный факт, что занятия хоккеем стимулируют развитие соревновательно значимых проявлений психики через качества и способности юного спортсмена (специализированные ощущения и восприятия, мышление, память, внимание), формируют выраженные волевые качества, высокий уровень самоконтроля внешних и внутренних параметров и результатов соревновательной активности, конкурентную мотивацию.

Тактика игры хоккейного вратаря ориентирована на демонстрацию: 1) эффективного и своевременного выбора позиции при входе соперника в зону с угла или центра поля; 2) адекватного ситуации передвижения в зоне ворот в условиях ограниченного обзора; 3) умения оперативно переключать внимание с одного компонента игры на другой и одновременно держать всю ситуацию в поле зрения; 4) умения быстро и точно анализировать происходящие на поле действия, оперативно реагировать на ситуационные изменения в игре; 5) точности выполнения технических элементов при различных действиях соперника; 6) умения взаимодействовать со всеми игроками независимо от амплуа; 7) умения переломить темп игры, взять на себя построение оборонительной схемы игры; др.

Вместе с тем, трудности реализации вратарями технико–тактического арсенала связаны с множеством проблем. По мнению В.П. Савина и В.Ю. Никонова, совершенствование технико–тактических действий связано с реализацией кондиционных и двигательных–координационных способностей [3, 4], которые наиболее результативно проявляются, если, по Г.А. Кузьменко, эффективность технико–тактических действий юных спортсменов сопряжена сформированием психомоторных и интеллектуальных способностей [2]. Актуальные в спорте личностные качества, по В.И. Воронову, также встраиваются в оптимизацию параметров соревновательной деятельности и в ее результативность [1]. Что, в целом, требует комплексного развития данных проявлений в деятельности хоккейного вратаря и обосновании методических особенностей построения тренировочных занятий с учетом трудностей реализации технико–тактического арсенала.

Цель исследования: выявление методических особенностей совершенствования технико–тактических действий вратарей в хоккее с учетом субъективных трудностей их исполнения; определение ресурсов совершенствования игровой деятельности вратарей с учетом манеры игры, успешных и неуспешных приемов деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в ходе соревнований по хоккею с шайбой «Кубок Газпромнефти–2018» на контингенте 10 вратарей 2008–2009 года рождения. Мы детально рассматривали деятельность вратарей, основные действия которых: не допустить ошибок при обороне собственных ворот; помогать команде при атакующих и оборонительных действиях; анализировать максимальное количество действий–угроз, совершаемых игроками другой команды и мгновенно доносить результаты анализа до игроков своей команды, поскольку именно вратарь осуществляет руководство игроками обороны, так как он видит всю площадку в целом, ее проблемные зоны, «открытые», тактически значимые зоны, в которые необходимо переместиться тому, или иному игроку.

На основании данных, полученных в ходе педагогического наблюдения и анализа результатов, нами выявлены следующие трудности и пути их решения, представленные в таблице.

1. При выборе позиции к основным трудностям хоккейного вратаря можно отнести: ограниченный обзор площадки, нехватку времени на оперативный анализ ситуации, потерю концентрации внимания на положении ворот и соперника. Для решения этих трудностей необходимо во время тренировочной деятельности уделить больше внимания передвижению вратаря в зоне ворот; при двусторонней игре – выполнять броски с разных позиций на разной высоте; укреплять взаимодействия с игроками обороны для оперативных корректировок их позиций.

Таблица – Методические особенности совершенствования технико–тактических действий (ТТД) вратарей в хоккее с учетом субъективных трудностей их исполнения

Направленность действий вратаря	Контекст игровой ситуации в хоккее	Аспект реализации ТТД, направленность действий	Трудности реализации технико–тактического арсенала	Решение трудностей при реализации технико–тактического арсенала	Методические особенности построения тренировок
1	2	3	4	5	6
1) Выбор позиции	1.1. При входе соперника в зону с угла поля	Анализ позиций и количества игроков команды соперника	Затруднение обзора поля своими игроками	Правильный выбор позиции, управление игроками обороны	Уделить внимание передвижению в площадке ворот, предвосхищению направления атаки и передвижению соперника, взаимодействиям с защитниками при согласовании действий и применяемых схем
		Анализ	Нехватка	Переключе	Уделить внимание

Направленность действий вратаря	Контекст игровой ситуации в хоккее	Аспект реализации ТТД, направленность действий	Трудности реализации технико-тактического арсенала	Решение трудностей при реализации технико-тактического арсенала	Методические особенности построения тренировок
1	2	3	4	5	6
		позиций защитников	времени на анализ ситуации	ние внимания	одновременно на несколько позиций (расположение своих игроков на площадке, количество потенциально опасных нападающих соперника на «пятак», предвосхищение направления атаки)
		Перемещение за шайбой	Трудности оперативного анализа при быстром передвижении атакующих игроков	Анализ положения игроков в атаке, предвосхищение развития комбинации	Уделить внимание передвижению в площади ворот в зависимости от остроты угла входа в зону, предвосхищение перевода игры за ворота, анализ положения игроков обороны
	1.2 При входе соперника в зону по центру поля	Анализ позиций и количества игроков соперника	Затруднение обзора поля своими игроками	Правильный выбор позиции, управление игроками обороны	Уделить внимание передвижению в площади ворот, укрепить взаимодействие с защитниками
		Анализ позиций защитников, поиск свободных зон	Нехватка времени на анализ ситуации	Правильный выбор позиции, управление игроками обороны	Уделить внимание передвижению в площади ворот, укрепить взаимодействие с защитниками
		Перемещение за шайбой с учетом атакующих действий соперника	Трудности оперативного анализа при быстром передвижении атакующих игроков	Правильный выбор позиции, управление игроками обороны	Уделить внимание передвижению в площади ворот, укрепить взаимодействие с защитниками
		Сокращение угла «обстрела» выходом на	Недостаточная видимость поля,	Правильный выбор позиции, управление	Уделить внимание передвижению в площади ворот, укрепить взаимодействие с

Направленность действий вратаря	Контекст игровой ситуации в хоккее	Аспект реализации ТТД, направленность действий	Трудности реализации технико-тактического арсенала	Решение трудностей при реализации технико-тактического арсенала	Методические особенности построения тренировок
1	2	3	4	5	6
		край вратарской зоны	«потеря» ворот	е игроками обороны	защитниками
	1.3. При спорном мяче	Анализ позиций и количества игроков соперника	Затруднение обзора поля	Управление игроками обороны	Количество игроков соперника при спорной шайбе должно соответствовать количеству игроков обороняющейся команды
		Анализ позиций защитников	Нет трудностей	Оперативные решения	Совершенствование перемещений игроков обороны в зависимости от зоны атаки и нахождения игроков соперника на «пятак»
		Выбор положения в воротах	Потеря концентрации и внимания	Переключение внимания	Уделить внимание передвижению в площади ворот
	1.4. При ограниченном обзоре	Выход на вратарскую линию	Потеря концентрации и внимания, потеря чувства ворот	Правильный выбор позиции, управление игроками обороны, переключение внимания	Уделить внимание быстрому передвижению в площади ворот на основе предвосхищения действий соперника, с учетом изменяющейся траектории движения обороняющихся игроков и тактического построения атакующей команды
		Перемещение за шайбой	Быстрое передвижение атакующих игроков команды соперника	Правильный выбор позиции, управление игроками обороны	Уделить внимание передвижению в площади ворот, удерживая в поле основного зрения атакующего, и в поле периферического зрения – его партнеров
Иные действия вратаря: 2) Изучение соперника; 3) Игра при выходе 1x1; 4) Взаимодействие с полевыми игроками; 5) Перехват шайбы в своей зоне				Методические особенности совершенствования данных технико-тактических действий представлены в вышеназванных структурных элементах.	

Направленность действий вратаря	Контекст игровой ситуации в хоккее	Аспект реализации ТТД, направленность действий	Трудности реализации технико–тактического арсенала	Решение трудностей при реализации и технико–тактического арсенала	Методические особенности построения тренировок
1	2	3	4	5	6

2. Во время изучения соперника выявлены проблемы, связанные с потерей концентрации внимания, с нехваткой времени на анализ позиций и манеры игры хоккеистов команды соперника. С учетом этого, необходимо как можно больше проводить детальный анализ техники полевых игроков и вратаря соперника, выявляя во время тренировки ошибки соревновательного поведения не только игроков своей команды, но и команды–соперника.

3. При выходе соперника 1х1 с вратарем основная проблема вратаря – это недостаток времени для принятия решения. Голкиперы переживают психологических трудности: неуверенность в себе, в технико–тактической готовности; страх сделать ошибку. В связи с этим в тренировочный процесс необходимо включать упражнения с выходом 1х1, позволяющие вратарям наработать 3–4 схемы противодействия игроку атаки, постоянно пополнять технико–тактический арсенал.

4. При взаимодействии с полевыми игроками единственной глобальной проблемой вратарей является потеря концентрации внимания на позициях и количестве игроков своей команды на поле. В данной ситуации не все зависит от голкипера. Проблемы появляются из–за недостаточной сыгранности полевых игроков и вратаря. Для решения этого необходимо нарабатывать взаимосвязь триады «вратарь – защита – нападение», открывание игроков защиты за свои ворота или в район ближнего борта для последующего построения игровой схемы.

5. При перехвате шайбы вратарем в своей зоне в зависимости от счета игры можно выделить трудности, связанные с недостатком опыта соревновательной деятельности, с переживанием стресса и потерей концентрации. При ведении в счете вратарь своими действиями обязан замедлять темп игры, для этого необходимо «передержать» шайбу и сделать передачу за ворота своим защитникам. Для решения данных проблем в тренировочный процесс необходимо включать мини–игры на половине поля, а так же отрабатывать игру в большинстве и меньшинстве для наработки успешных игровых схем.

Заключение. Выделенные нами смысловые единицы игровых ситуаций в деятельности хоккейного вратаря с учетом выявленных нами субъективных трудностей реализации им технико–тактического арсенала позволяют конкретизировать содержание и педагогические акценты тренировочной

деятельности с использованием разработанных методических рекомендаций и внести вклад в совершенствование подготовки спортивного резерва.

Список литературы:

1. Воронова, В.И. Определение игрового амплуа хоккеистов с учетом личностных параметров / В.И. Воронова, Н.В. Высочина, А.Д. Михнов // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 1. – С. 59–60.
2. Кузьменко, Г.А. Структурный анализ интеллектуальных трудностей соревновательной деятельности юных спортсменов / Г.А. Кузьменко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 2. – С. 100–101.
3. Никонов, В.Ю. Игра и подготовка хоккейного вратаря / В.Ю. Никонов, В.А. Борушко, Т. И. Пасненко. – Минск: Полымя, 1999. – 272 с.
4. Савин, В.П. Адекватность соревновательной и тренировочной деятельности хоккейных вратарей как фактор эффективного процесса их совершенствования / В.П. Савин, В.В. Крутских, В.С. Львов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11. – С. 34–35.

УДК 796.072.2

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

С.Н. Ключникова

кандидат педагогических наук, доцент

К.В. Адушкина

магистрант

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

О.В. Ляшенко

кандидат педагогических наук, доцент

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

Санкт–Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается формирование волевых качеств девушек 14–15 лет. В связи с этим проводилось тестирование таких волевых качеств личности, как сила воли, терпеливость, упорство, настойчивость, смелость, решительность, инициативность, самостоятельность. Результаты эксперимента показали, что занятия спортом способствуют формированию волевых качеств у девушек 14–15 лет.

Ключевые слова. Футбол, волевые качества, коллективные действия, личность.

Актуальность. Современные спортивные игры для достижения результата требуют совместных, коллективных действий, проявления волевых качеств, таких как честность, смелость, решительность, дисциплинированность и чувство ответственности за коллектив. А также сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом, понимания смысла двигательной деятельности. Эти качества вырабатываются в процессе преодоления

трудностей при выполнении разнообразных физических упражнений на тренировках [3, 5].

Развитию волевых качеств уделяется немалое внимание в специальной литературе. Однако проработанность темы в научно–методических материалах для широкого круга специалистов в области физической культуры и спорта невысока. Методики диагностики волевых качеств построены, в большинстве своём, на самооценке опрашиваемых, либо требуют специального лабораторного исследования [1, 6].

Поэтому, ряд вопросов представляют не только теоретический, но и практический интерес, так как от их решения зависят методы диагностирования волевых проявлений и педагогические условия для формирования конкретного волевого качества.

Исходя из вышеизложенного, мы предположили, что занятия спортом, в нашем случае футболом, способствуют воспитанию волевых качеств личности. Развитая волевая сфера оказывает положительное влияние на успешность игровой и соревновательной деятельности [4, 7].

Цель исследования – формирование волевых качеств у девушек 14–15 лет, занимающихся футболом.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ СШ №70 г. Ульяновска. В эксперименте участвовало 20 девушек, были сформированы экспериментальная группа в количестве 10 человек (ЭГ) – девушки 14–15 лет, занимающиеся в спортивной секции «Футбол» на начальном этапе обучения, и контрольная группа в количестве 10 человек (КГ) – девушки из числа обучающихся девятых классов, не занимающихся каким–либо видом спорта.

Тестирование проводилось с целью диагностики таких волевых качеств как сила воли, терпеливость, упорство, настойчивость, смелость, решительность, инициативность, самостоятельность. Были использованы тесты–опросники разработанные Н.Н. Обозовым, Е.П. Ильиным [2].

Смелость и решительность определялись при помощи упражнений–тестов, предложенных Б.Н. Смирновым, И.П. Петяйкиным.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные начальные данные тестирования позволяют судить о невысоком уровне волевых качеств в обеих группах (табл. 1).

Результаты тестирования после педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе повысился уровень всех исследуемых волевых качеств. На прежнем, достаточно низком уровне, находятся такие качества, как смелость и решительность. Резко возросли самостоятельность и инициативность.

Анализ результатов исследования показал, что волевые качества личности в подростковом возрасте у девушек недостаточно равномерны. Среднеарифметические величины колеблются от 8,9 в контрольной группе до 32,7 баллов в экспериментальной группе. Сопоставив их, прослеживается тенденция повышения уровня волевых качеств у девушек экспериментальной

группы, что свидетельствует о положительном влиянии занятий футболом на формирование волевых качеств обучающихся (табл. 2).

Таблица 1– Результаты тестирования волевых качеств у девушек 14–15 лет в начале эксперимента, (баллы)

Волевые качества	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Сила воли	15,2	13,27
Терпеливость	12	9,3
Упорство	11,3	9,1
Настойчивость	10,25	8,9
Смелость	13	13,1
Решительность	14,8	14,7
Инициативность	17,1	16,7
Самостоятельность	15,4	15

Таблица 2 – Результаты тестирования волевых качеств у девушек 14–15 лет после эксперимента, (баллы)

Волевые качества	ЭГ		КГ		t	P
	M	±m	M	±m		
Сила воли	23,1	0,55	14,0	0,65	9,4	<0,05
Терпеливость	13,6	0,46	9,9	0,37	2,8	<0,05
Упорство	14,0	0,46	9,5	0,55	3,7	<0,05
Настойчивость	13,0	0,46	8,9	0,37	4,6	<0,05
Смелость	13,4	0,83	12,7	0,83	0,28	>0,05
Решительность	14,5	0,55	14,1	0,83	-0,33	>0,05
Инициативность	29,3	1,47	19,5	0,73	7,4	<0,05
Самостоятельность	32,7	1,10	20,4	0,55	14	<0,05

Тестирование, позволяющее оценить уровень смелости и решительности показало, что 25% в экспериментальной и 48% в контрольных группах не смогли преодолеть страх перед заданным упражнением. Качество выполнения тестов в среднем составило 6,3 балла. Это показывает, что уровень смелости у девушек достаточно невысок.

Заключение. В ходе педагогического наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью, мы пытались выявить связь между формирующимися качествами и успешностью выступления за команду.

Действительно, игроки, обладающие хорошим уровнем владения техническими приёмами, тактически грамотные, играющие в стартовом составе, имеют высокий уровень волевых качеств. Наблюдая за поведением участников эксперимента в ситуациях, требующих высокой концентрации, решительности и упорства нами отмечено, что лучше с такими ситуациями справлялись девушки, занимающиеся футболом. Изучив и проанализировав результаты исследования можно сделать вывод, что занятия игровыми видами спорта, в частности футболом, способствуют формированию волевых качеств у девушек 14–15 лет и они наиболее успешны в игровой и социальной деятельности.

Список литературы:

1. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. – М.: Академия, 2016. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2016. – 224 с.
3. Ключникова, С.Н. Методологические основы управления физкультурно–спортивной деятельностью учащейся молодежи с целью подготовки к профессиональной деятельности / С.Н. Ключникова, О.В. Демиденко, Н. В. Гущина // Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11. – № 4. – С. 76–83.
4. Ключникова, С.Н. Модель организации физкультурно–спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи / С. Н. Ключникова, О. В. Демиденко, Е. О. Панова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 5. – С. 34–37.
5. Конилов, В.И. Самостоятельная работа по физической культуре учащихся общеобразовательных школ / В.И. Конилов, А.А. Конилова, С.Н. Ключникова, Е.В. Быстрицкая. Ульяновск, 2013. – 123 с.
6. Назаренко, Л.Д. Эстетическое содержание различных видов двигательной деятельности / Л. Д. Назаренко, С.Н. Ключникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 25–28.
7. Панова Е.О., Ключникова С.Н. Парад видов спорта как форма приобщения школьников к спортивной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 6. – С. 6–9.

УДК 796.072.2

ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ–ФУТБОЛУ

С.Н. Ключникова

кандидат педагогических наук, доцент

И.Р. Ахметшин

магистрант

С.Р. Ахметшин

магистрант

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Мини–футбол как один из видов спорта, развивающихся в Ульяновском государственном педагогическом университете имени И.Н. Ульянова завоевывает все большую популярность среди студентов. В статье рассматривается эффективность

различных подходов в подготовке игроков студенческой команды по мини-футболу и повышению результативности соревновательной деятельности.

Ключевые слова. Мини-футбол, студенческая команда, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность.

Актуальность. Проблема подготовки студенческих команд по мини-футболу обусловлена: разной квалификацией игроков, пришедших в основном из большого футбола; постоянным обновлением состава, связанным со сроками обучения и индивидуальной заинтересованностью футболистов, а также, необходимостью формирования условий (правовых, финансовых, организационных, методических, материально-технических) развития мини-футбола в условиях высшего учебного заведения. Решение данных проблем может значительно улучшить эффективность подготовки студенческих команд на базе высших учебных заведений [2, 4, 5].

Цель исследования – повышение уровня технико-тактической подготовленности студенческой команды по мини-футболу.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова. Из студентов 1–5 курсов были сформированы однородные по своему составу контрольная и экспериментальная группы (по 10 человек в каждой). Обе группы занимались по одинаковому годовичному плану подготовки. Различия заключались в том, что в экспериментальной группе на тренировочных занятиях применялись подходы, специальные средства и методы технико-тактической подготовки, адаптированные к мини-футболу. В контрольной группе занятия проводились по традиционной программе спортивной подготовки по футболу.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое исследование проводилось в три этапа. На первом этапе было проведено тестирование технико-тактической подготовленности игроков студенческих команд по мини-футболу. Затем были предложены новые подходы к тренировочному процессу студенческой команды по мини-футболу, которые позволяли повысить эффективность технико-тактической подготовки и улучшить результативность соревновательной деятельности.

Спортсменам экспериментальной группы было предложено изменение основных средств, объема и интенсивности упражнений, направленных на совершенствование технико-тактических действий игроков. При сохранении общей структуры годовичного цикла подготовки, за счет перераспределения содержания, в зависимости от полученных результатов оценки уровня технической подготовленности игроков. На основе этого и строился тренировочный процесс с использованием соотношения видов подготовки в структуре годовичного цикла. Нами были предложены индивидуальные, групповые и командные комплексы упражнений поэтапного совершенствования технико-тактических действий игроков, которые позволяли воздействовать на спортсменов и способствовать более высокой реализации ими технико-тактических действий в соревновательной деятельности [1, 3].

В тренировочные занятия были включены средства: комплекс подготовительных упражнений для совершенствования техники игры в мини-футбол, комплексы специальных упражнений на основе тактических действий и игровых ситуаций. А также применялась тестирующая тренировка, которая одновременно позволяла обеспечить контроль за технико-тактическими действиями футболистов и применением их в условиях соревновательной деятельности студенческих команд по мини-футболу [6, 7].

Эффективность действий с мячом можно оценить по их выполнению в игровых ситуациях и фрагментах соревновательной деятельности.

С этой целью был использован комплекс тестов, адаптированный к мини-футболу для определения уровня технико-тактической подготовленности футболистов. Данный комплекс позволяет оценить уровень мастерства игроков, реализующих специальные физические возможности в процессе игры, проводимые по окончании каждого этапа подготовки.

Таблица – Показатели технико-тактической подготовленности игроков студенческих команд по мини-футболу

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Разница (%)	P
Ведение мяча 30м в коридоре 0,5 м (с)	6,25 ± 1,48	4,56±1,15	26,9	P <0,05
	5,93 ± 1,54	5,73±1,23	3,4	P >0,05
«Дриблинг 30м» (с)	12,18 ± 1,29	9,94±1,46	18,4	P<0,05
	11,8 ± 1,76	11,63±1,23	1,4	P>0,05
Количество ударов за 1 мин. (кол-во)	10,3 ± 1,36	16,1±1,25	56,3	P<0,05
	14,2 ± 1,33	15,3± 1,13	7,7	P>0,05
Поочередное жонглирование мяча ногой левой и правой (кол-во)	22,7 ± 1,52	32,2± 0,36	43,5	P<0,05
	21,9 ± 1,78	22,3±0,16	1,9	P>0,05
Время бега по прямоугольнику с ведением мяча (с)	29,63 ± 2,38	26,18±1,46	11,6	P <0,05
	29,57 ± 1,34	28,65±1,23	6,5	P>0,05

Примечание: числитель – результаты экспериментальной группы; знаменатель – результаты контрольной группы

В ходе исследования технико-тактической подготовленности футболистов было выявлено (табл.):

– в ведении мяча 30 м в коридоре 0,5 м показатели экспериментальной группы на 26,9 % (P<0,05) стали выше, чем до эксперимента, тогда как в контрольной группе эти же показатели улучшились лишь на 3,4% (P>0,05);

– в дриблинге 30м – спортсмены экспериментальной группы показали результаты на 18,5% лучше, чем до эксперимента;

– количество ударов за 1 минуту – игроки экспериментальной группы выполнили на 56,3% больше ударов, чем до начала эксперимента, а игроки контрольной группы на 7,7%;

– поочередное жонглирование мячом левой и правой ногой – у игроков экспериментальной группы количество жонглирований на 41,6% выше, чем у игроков контрольной группы.

– время бега по прямоугольнику с ведением мяча – в контрольной группе результаты улучшились на 6,5 %, в экспериментальной группе – на 11,6%.

По результатам тестирования был выявлен существенный и статистически достоверный рост показателей технико–тактической подготовленности игроков экспериментальной группы.

Заключение. Таким образом, в ходе нашего исследования были определены эффективные подходы к тренировочному процессу, средства и методы технико–тактической подготовки студенческой команды по мини–футболу Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова, это позволило игрокам экспериментальной группы улучшить результативность соревновательной деятельности в сезоне 2018–2019 и попасть в стартовый состав команды УлГПУ.

Сборная команда «УлГПУ» по мини–футболу за последние четыре года становилась чемпионом Областной Универсиады, Чемпионата Области, Всероссийского проекта «Мини–футбол в вузы» и многих других турниров по мини–футболу. При этом следует отметить, что игроки экспериментальной команды, значительно чаще стали использовать комбинационные технико–тактические действия в соревновательной деятельности и признавались лучшими игроками, бомбардирами и защитниками соревнований различного ранга.

Список литературы:

1. Ключникова, С.Н. Техничко–тактическая подготовка футболистов 15–17 лет с учетом игрового амплуа / С.Н. Ключникова, А.Д. Маврин // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всероссийской научно–практической конференции / под ред. Л.И. Костюниной, И.Н. Тимошиной. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. – С. 255–259.
2. Ключникова, С.Н. Анализ соревновательной деятельности юных спортсменов в хоккее с мячом / С.Н. Ключникова, А. Ю. Малофеев, Д.Н. Немытов // Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта . – 2016. – Т. 11. – № 3. – С. 16–22.
3. Ключникова, С.Н. Методологические основы управления физкультурно–спортивной деятельностью учащейся молодежи с целью подготовки к профессиональной деятельности / С.Н. Ключникова, О.В. Демиденко, Н.В. Гущина // Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11. – № 4. – С. 76–83.
4. Ключникова, С.Н. Организация процесса скоростно–силовой подготовки футболистов старшего юношеского возраста (15–17 лет) / С.Н. Ключникова, А.Ю. Пахтусов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта Сборник материалов международной научно–практической конференции / Под ред. Л.Д. Назаренко. – 2013. – С. 82–86.
5. Ключникова С.Н. Особенности тренировочного процесса в стритболе / С.Н. Ключникова, Т.В. Швецова // Поволжский педагогический поиск. – 2014. – № 3 (9). – С. 82–84.
6. Можяев, Э.Л. Футбол с методикой преподавания: учебно–методическое пособие / Э.Л. Можяев. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2017. – 195 с.

7. Олейников, Р.В. Приемы и упражнения технической подготовки по мини-футболу в общеобразовательной школе / Р. В. Олейников, И. Б. Сурукин // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии. – 2017. – № 1 (58). – С. 104–109.

УДК 796.011

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ

Е.В. Кожанова
магистрант

Л.И. Костюнина

доктор педагогических наук, профессор

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Россия, Ульяновск*

Аннотация. В статье аргументирована необходимость внедрения новых средств и методов совершенствования физического воспитания в системе высшего образования. Эксперимент подтвердил результативность предложенной методики применения средств функционального многоборья. Данная методика рекомендована для использования в тренировочном процессе, в процессе физкультурных занятий студентов.

Ключевые слова. Функциональное многоборье, кроссфит, интенсивный тренинг, фитнес, круговая тренировка.

Актуальность статьи обусловлена необходимостью в повышении эффективности физического воспитания студентов, совершенствования системы физического воспитания в условиях инноваций высшего образования. Доказательством служит отсутствие у большинства студенческой молодежи стабильной потребности в занятиях физической культурой и спортом. Многие студенты не могут грамотно распределять своё время или не имеют достаточно знаний и умений в соответствующей области. Однако, с помощью грамотно подобранной физической нагрузкой студенты могут поддерживать хорошую работоспособность и здоровье на должном уровне [4, 5].

В настоящее время для преобразования физического воспитания студентов используется множество современных и привлекательных видов двигательной активности, однако большинство из них не имеют адаптированной методики их реализации в рамках занятий по физической культуре. К таким видам можно отнести функциональное многоборье (кроссфит). Внедрение функционального многоборья на занятиях по физической культуре является инновационной технологией в образовательном процессе. Функциональное многоборье – это направление в фитнесе, которое устремлено на развитие многих физических качеств, таких как: выносливость, сила, скорость. В тренировочном процессе используются упражнения из тяжелой атлетики, гимнастики, легкой атлетики, упражнения для подготовки бойцов, а также профессиональных атлетов по всему миру. На тренировках используется различное оборудование, как в классических видах спорта:

штанги, гири, гантели, перекладины, так и специальное кроссфит-оборудование: Ассаулт байк, пег борд и оснащение, которое используют бойцы – канаты, мешки с песком, кувалда [1 – 3].

Универсальность функционального многоборья заключается в том, что тренироваться по данной методике можно в любом возрасте, с любыми физическими данными. Нагрузка масштабируется в зависимости от физического состояния, умений и каких-либо других ограничений. На тренировках нет специальных разделений на новичков и более опытных атлетов. Все выполняют одну тренировку, в силу своих особенностей. Данная методика формирует дух соперничества, поэтому развитие многих физических качеств происходит намного быстрее, чем, если бы атлет выполнял задание в одиночку [3].

Целью данного исследования является привлечь к занятиям физической культурой студентов для поддержания функционального состояния организма и ведение здорового образа жизни средствами функционального многоборья.

Результаты исследования и их обсуждение. Наряду с пользой, которые дают данные тренировки (развитие силовых качеств, выносливости, улучшение общего самочувствия, коррекция телосложения и пр.), стоит отметить и те факты, что при неграмотном подходе к тренировкам, можно получить негативные результаты, зачастую наносящие вред организму. Быстрое увеличение нагрузки, частые тренировки, повышение весов на штанге и неправильно выполнение техники могут привести к травмам и перенапряжению. Во избежание травм, на начальном этапе внедрения тренировок, необходимо правильно преподнести информацию студентам, поэтапно вводить в обучение базовые упражнения с минимальными нагрузками и весом отягощения.

В начале занятия проводится общая обязательная гимнастическая разминка и разогрев суставов. Структура занятий может изменяться, но средняя продолжительность тренировки составляет 60 минут. Основная часть может включать развитие новых навыков средствами силовых упражнений: подтягивание на перекладине, выход силой на кольцах, двойные прыжки на скакалке, лазание по канату, различные приседания, сложные тяжелоатлетические упражнения: рывок и толчок штанги и др. Также наряду с развитием силовых качеств используются аэробные нагрузки. К ним относятся: бег на длинные дистанции, челночный бег, работа на гребном тренажере, работа на Ассаулт байке. Работа на данном велотренажере осуществляется при минимальном напряжении на связки и суставы. Вторая часть тренировки включает в себя задание, которое необходимо выполнить с максимальной скоростью и минимальным периодом отдыха. Это часть занятия может быть разнообразной: выполнить задание за максимальной короткий срок или сделать как можно больше повторений за определенной количество времени. Пример таких тренировок: выполнить за короткий срок 3 круга: 400 метров бег, 10 повторов становой тяги, 15 махов гири, 20 подтягиваний на перекладине.

Формат тренировки составляется таким образом, чтобы рассчитать совокупный объем работы, распределить нагрузку, учитывая её интенсивность, разнообразие, количество и развитие выполнения базовых упражнений, проверка результатов, ведение тренировочного дневника. Обязательна в конце тренировки заминка, которая включает растяжку всего тела и постепенное восстановление сердечного ритма. После окончания высокоскоростных длительных упражнений рекомендуется легкий бег или работа на гребном тренажере в спокойном темпе.

При внедрении функционального многоборья в физическое воспитание студентов, должен быть обязательный контроль преподавателя во время тренировочного занятия. Правильно подобранная нагрузка позволит прогрессировать занимающемуся без травм, с сохранением интереса к занятиям.. Все задачи тренировки должны решаться последовательно. Если на начальном этапе оставить вопрос о постепенном увеличении нагрузки без особого внимания, студент может потерять интерес к занятиям, так как прогресс может замедлиться, когда нагрузка несоразмерна физическому состоянию начинающего атлета.

Педагогический эксперимент был направлен на апробацию методики тренировки по функциональному многоборью в процессе занятий со студентами – одна тренировка в неделю в течении учебного года с использованием различных упражнений и специального инвентаря. В педагогическом эксперименте приняли участие студентки ФГБОУ ВО «УЛГПУ им. И.Н.Ульянова», естественно – географического факультета, в количестве 22 человек, возраст 19–20 лет. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы (КГ и ЭГ) по 11 человек в каждой. КГ занималась в соответствии с общепринятой программой по физической культуре; ЭГ, соответственно, с применением средств кроссфита (1 тренировочное занятие в неделю на базе фитнес–клуба, 2–е занятие в рамках общепринятых подходов) В начале эксперимента была проведена тестовая тренировка, которая включала выполнение в течении 20 минут трех силовых упражнений непрерывным методом: 5 подтягиваний на низкой перекладине, 10 отжиманий, 15 приседаний (1 круг). Подсчитывалось общее количество повторов за 20 минут. На начало педагогического эксперимента не выявлено достоверных различий в показателях студенток КГ и ЭГ, $298,0 \pm 21,3$, раз и, соответственно, $292,4 \pm 31,3$ раз ($P > 0,05$). По завершению педагогического эксперимента в КГ результаты возросли на 4,6%; в ЭГ, соответственно, на 10,4% и составило $335,4 \pm 32,5$ раза.

Согласно проведенному эксперименту, видно, что студенты улучшили свои результаты по исследуемым показателям. В результате исследования было выявлено, что тренировки по функциональному многоборью интересны многим студентам своей вариативностью упражнений, использованием разнообразного спортивного инвентаря, применением соревновательной формы проведения занятий.

Заключение. Использование функционального многоборья (кроссфит) может являться эффективным методом повышения эффективности процесса

физического воспитания студентов. Проводимые практики по внедрению данных тренировок, показывают эффективность в повышении физической подготовленности студентов, функционального состояния, совершенствование выполнения техники базовых упражнений и общего здоровья студентов.

Список литературы:

1. Глубокий, В.А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СИБЮИ ФСКН России / В.А. Глубокий // Инновации и перспективы ФК и С в современном обществе: материалы III студ. заоч. междунар. научн. конф. – Иркутск: ФГОУ НИ Ир ГТУ, Том 1. – 2014. – С. 40–45
2. Кокорев, Д.А. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Д.А. Кокорев, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров / Теория и практика физической культуры. – 2016. – №9. – с. 16–18.
3. Кокорев, Д.А. Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов / Д.А. Кокорев // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2016. – №1(8). – С. 134–137.
4. Костюнина, Л.И. Педагогические условия повышения физической активности студенческой молодежи / Л.И. Костюнина, Е.А. Анисимова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2012, №3(75). – С.118–124.
5. Костюнина, Л.И. Организация занятий в группах общей физической подготовки (девушки 17–18 лет) / Л.И. Костюнина, Н.Н. Ключникова: Метод. указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2000. – 28 с.

УДК 37.037.1

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.П. Кокоулина

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания

Б.А. Ахметова

студентка

Д.А. Ахметова

студентка

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова

Москва, Россия

Аннотация: 21 век, безусловно, можно назвать веком технологий. Человечество перешло к компьютеризации и автоматизации практически во всех сферах деятельности. Это, определенно, уменьшило степень участия человека в выполнении трудоёмких операций, но и принесло свои негативные последствия, а именно снижение двигательной активности. Тенденция неактивного образа жизни наблюдается не только среди старшего поколения, но и среди молодежи. Кроме проблем со здоровьем, это может привести и к трудностям в области учебы и работы. Именно поэтому физическая культура и спорт должны присутствовать в жизни современного человека.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, физическая активность, молодежь, неактивный образ жизни.

Актуальность. Здоровый образ жизни, а именно физическая активность человека очень важны на сегодняшний день. Это связано не только с тем, что спорт необходим для нормального функционирования опорно–двигательной, кровеносной, дыхательной и других систем организма, но и с его влиянием на отношение к работе и учебе. Также занятия физической культурой оказывают благоприятное воздействие и на психику человека, а именно помогают ему преодолевать жизненные трудности, бороться с депрессией и тревогой. И все же, зная о положительных сторонах занятий спортом, многие люди пренебрегают ими, что зачастую приводит к печальным последствиям.

Цель исследования: выявить основные проблемы в области физического воспитания, а также изучить основные пути их решения на мировом и федеральном уровнях.

Результаты исследования и их обсуждение. По данным Всемирной организации здравоохранения, почти треть населения испытывает недостаток физической активности. Малоактивными являются 1.4 миллиарда человек. Среди женщин недостаток физической активности испытывают 31.7% человек, а среди мужчин этот же недостаток испытывают 23.4% человек. Также, отмечается, что жители бедных стран активнее жителей стран с высокими доходами более чем в два раза. Наиболее энергичной страной является Уганда, в ней малоактивны лишь 5.5% жителей страны. Самые неактивные жители проживают в Кувейте (67%) [2].

На сегодняшний день статистика показывает, что недостаточная физическая активность является четвертой лидирующей причиной смерти от неинфекционных заболеваний во всем мире (болезни сердца, инсульт, диабет и рак), что приводит к более чем, трем миллионам предотвратимых смертей в год (6% случаев смерти). По данным исследований Национального обследования здоровья Австралии в 2018 году 55% людей получают недостаточное количество физических нагрузок в течение недели, а 30% вовсе бывают не активны за тот же промежуток времени [1].



Рисунок 1– Способы увеличения физической активности

По стандартам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) человек должен уделять не менее 150 минут физической активности умеренной интенсивности в неделю. Кроме того, силовые упражнения на основные группы мышц следует выполнять не реже двух раз в неделю. Однако статистика ВОЗ показывает, что 6 из 10 человек не выполняют даже редких упражнений и не занимаются спортом. Организация разместила способы увеличения физической активности в повседневной жизни (рис. 1) [2].

В 2018 году ВОЗ запустила новый Глобальный план действий по физической активности на 2018–2030 годы – увеличение числа людей, ведущих активный образ жизни. План устанавливает четыре цели и рекомендует 20 мер политики, которые осуществимы и применимы ко всем странам. Политика направлена на то, чтобы всем людям было легче проявлять активность, обращаясь к культурным, экологическим и индивидуальным факторам. Работая в партнерстве, ВОЗ будет поддерживать страны в выполнении рекомендаций, осуществлять контроль за глобальным прогрессом, обусловленных политикой ВОЗ.

Государства–члены ВОЗ согласовали добровольную глобальную цель по борьбе с неинфекционными заболеваниями, предусматривающую снижение уровня физической неактивности на 10% к 2025 году и новый глобальный план действий расширил эту цель до 15% сокращения физической неактивности к 2030 году.

Рассмотрим четыре цели Глобального плана действий по физической активности, о которых было упомянуто выше. Первая цель – расширить знания, понимание множества преимуществ регулярной физической активности в соответствии со способностями и в любом возрасте. Вторая цель – создание и поддержка среды, которая поощряет и защищает права всех людей всех возрастов на равный доступ к безопасным местам и пространствам, где они могут заниматься регулярной физической активностью. Третья цель – создать и поощрять доступ к возможностям и программам, чтобы помочь людям всех возрастов и способностей участвовать в регулярной физической активности. И четвертая цель – создание и укрепление лидерства, управления, партнерских отношений, возможностей трудовых ресурсов, информационных систем для достижения совершенства в мобилизации ресурсов и реализации скоординированных международных, национальных и субнациональных действий для повышения физической активности и уменьшения сидячего образа жизни [3].

На сегодняшний день, как физическая подготовка, так и здоровье людей, проживающих в нашей стране, являются задачей номер один, которая требует немедленного решения. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации более 50% обучающихся имеют проблемы со здоровьем. А более 25% людей призывного возраста не соответствуют тем нормам, которые к ним предъявляют. Стоит отметить и то, что количество студентов, которые отнесены к специальной группе по состоянию здоровья, растет. Эти данные

указывают на то, что перед физической культурой и спортом на данный момент стоят задачи, которые требуют новых подходов их решения.

На решение данных задач и направлена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Одна из задач – решение проблемы обеспечения всем необходимым для ежедневных занятий спортом и физической культурой такие группы людей, как инвалиды, лица с ограниченными возможностями здоровья, студенты и другие. Около 75% людей не имеют возможности заниматься спортом и физической культурой ежедневно.

Следующая задача, которая требует немедленного решения – это отсутствие высококвалифицированных тренеров и специалистов в образовательных учреждениях. Данное отсутствие связано, прежде всего, с низкой заработной платой. Именно поэтому педагоги между образовательным учреждением и, например, фитнес центром, останавливают свой выбор на фитнес центре, что позволяет оказывать им платные услуги.

Третья задача – создание эффективной системы детско–юношеского спорта, что поможет воспитать будущих спортсменов мирового уровня. Именно эта система может позволить воспитать будущих спортсменов мирового уровня. Отсутствие данной системы связано, прежде всего, с низким уровнем материально–технической оснащенности, отсутствием высококвалифицированного тренерского состава, личной мотивации и, конечно же, современных методик. Конкуренция на мировой спортивной арене требует внедрение современных инновационных спортивных технологий и высокотехнологических подходов к развитию профессионального спорта.

Еще одна задача, которую следует решить, связана с отсутствием мотивации. Несмотря на то, что в последнее время здоровый образ жизни является модной тенденцией, лишь небольшой процент людей, проживающих в нашей стране, следует ему. Это связано с тем, что в жизни современного человека присутствует большое количество алкоголя, вредной еды и т. д. [4]

Наиболее точно и полно оценить результаты Стратегии можно будет в 2020 году. Но некоторые результаты можно отметить и сегодня. По последним данным в 2019 году спортом занимались около 29 миллионов человек. Это на 45% больше, чем в 2012 году. Однако ярким примером того, что Стратегия приносит результаты, является то, что количество людей, которые регулярно занимаются спортом и физической культурой выросло с 32.2 миллионов человек в 2012 году до 54.3 миллионов человек в 2019 году, что составляет 68% роста.

Если вспомнить вторую задачу, которая требует немедленного решения, то необходимо сделать акцент на том, что данная проблема не осталась без внимания в рамках Стратегии. Так, сенатор Исаков Э. утверждает, что для эффективного развития спорта и физической культуры, необходимо, прежде всего, увеличить заработную плату тренеров и специалистов в образовательных учреждениях.

Заключение. Организации здравоохранения в нашей стране и за ее пределами заинтересованы в решении проблемы сидячего образа жизни населения. И мы можем наблюдать некий прогресс в достижении данной цели, ведь многие проблемы, описанные в данной статье, имеют решение, которое не просто описано в планах Всемирной организации здравоохранения и Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ, но и успешно применяется на сегодняшний день.

Список литературы:

1. The National Health Survey. – [Электронный ресурс] : Режим доступа: <https://www.abs.gov.au/>
2. World Health Organization. Physical Inactivity: A Global Public Health Problem. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.who.int/>
3. World Health Organization. The global action plan on physical activity 2018–2030. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.who.int/>
4. Развитие физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ С УЧЕТОМ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОПЫТА ЗАПАДНЫХ СТРАН

В. А. Комарова

студентка

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова

Москва, Россия

Аннотация. Спорт, как профессиональный, так и любительский, играет огромную роль в жизни современного общества. Россия – спортивная держава. На различных международных соревнованиях и турнирах спортсмены из нашей страны всегда были в числе призеров. В последние годы уровень спортсменов неизменно растет. Для того чтобы и дальше сохранять лидирующие позиции в мировом спорте, необходима постоянная работа по привлечению молодежи в профессиональный спорт, воспитанию нового поколения атлетов. В этой связи, студенческий спорт может стать своего рода «кузницей кадров» для профессионального спорта, для национальных, в том числе и олимпийских сборных.

Ключевые слова. Студенческий спорт, профессиональная подготовка, спортивные клубы.

Актуальность. В настоящее время уровень международного спорта постоянно поднимает планку. Спортивное мастерство атлетов и команд из разных стран постоянно растет. Меняются лидеры, возникают новые школы с высоким уровнем подготовки. Для того чтобы удерживать свои лидирующие позиции на международной спортивной арене российский спорт требует пристального внимания, выработку новой стратегии развития в современных конкурентных условиях. В этой связи стоит тщательнее изучить и перенять опыт зарубежных стран, лучшие традиции развития студенческого спорта. Ведь именно студенческий спорт может помочь в выращивании новых молодых

талантливых спортсменов, способных стать резервом для профессионального спорта. Кроме того, благодаря увлечению спортом, физическая активность и отсутствие вредных привычек должны стать обязательной составляющей личности молодых, современных и целеустремленных людей.

Цель исследования: выявить текущее состояние студенческого спорта в России. Определить приоритетные пути развития студенческого спорта в нашей стране на основании изучения положительного опыта западных стран.

Методика и организация исследования: сбор, изучение и анализ информации по исследуемой теме; описательный метод исследования, включающий прием сопоставления и обобщения полученной в результате исследования информации; сравнительный и логический анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Наряду с профессиональной подготовкой, физическая подготовка студентов является не менее важной задачей высших учебных заведений. Создание студенческих спортивных клубов ставит целью объединение студентов для формирования физически и духовно здорового поколения, для всесторонней реализации его потенциала. Здоровье человека — это капитал, который нужно сохранять и приумножать на протяжении всей жизни. Кроме того, важная функция студенческих клубов состоит в создании оптимальных условий для развития и функционирования массового студенческого спорта, служит важнейшей, всеобщей и равнодоступной формой общественной жизни молодежи, обучающейся в высших и средних специальных учебных заведениях [2].

Студенческий спорт в России зародился в начале прошлого века. Именно в этот период появились первые студенческие спортивные клубы. Сегодня в большинстве вузов функционируют спортивные секции по различным видам спорта. Высшее учебное заведение пытается заинтересовать своих студентов, помогая им думать о важности и необходимости физического воспитания. О том насколько важно в настоящее время развитие студенческого спорта в России, говорит и тот факт, что за последние годы соответствующими министерствами федерального и регионального значения разработаны нормативно–правовые акты для решения этой задачи [4].

Одной из проблем университетского спорта в России является сложность в совмещении обучения и спортивной карьеры. Студенческий спорт в России, в большинстве своем, развивается как часть массового спорта. А ведь спортивные успехи студентов становятся не только их личным достижением, но и достоянием вуза, в котором они обучаются, что, безусловно, поддерживает престиж высшего учебного заведения [1].

А как обстоят дела с развитием студенческого спорта в европейских странах и США?

Спорту в жизни европейского студента всегда уделялось особое внимание. Интерес к физической активности поддерживается на высоком уровне почти у всех студентов, даже у тех, кто не занимается каким–то конкретным видом спорта. Попадание в университетскую спортивную сборную дает студенту множество шансов. Занимаются с такими командами лучшие

тренеры, спортсменам предоставляется полный комплект снаряжения, от тренировочной формы до специальных снарядов. Практически у каждого университета Европы есть свой спортивный комплекс, иногда несколько таких комплексов объединены в межуниверситетскую ассоциацию.

Спортивные традиции, исторически сложившиеся в этих странах, оказали большое влияние на популярность определенного вида спорта.

Университеты Великобритании имеют прекрасно оснащенные спортивные центры, с волейбольными и баскетбольными площадками, футбольным полем, бассейнами и теннисными кортами. Но возможность пользоваться спортивными сооружениями не увеличивает стоимость обучения. Среди студентов Британии всегда были популярны футбол и крикет, а в местных престижных учебных заведениях, как и много лет назад по-прежнему играют в гольф, конное поло и теннис. Наряду с традиционными видами спорта, здесь также развиваются и новые, такие как, паркур и скейтборд. Кроме того, по всей стране регулярно проходят студенческие чемпионаты по всевозможным видам спорта.

Еще одной чрезвычайно спортивной страной, в том числе и среди молодежи, является Франция. Каждый студенческий городок во Франции имеет фитнес-центр, и зачастую не один. Эти центры, помимо залов с тренажерами располагают помещениями для игр и занятий основными видами спорта. Так как во Франции, как и во многих других странах Европы, составное образование, то администрация вузов составляет расписание таким образом, чтобы у студента была возможность комфортно совмещать учебу со спортом. Некоторые из французских вузов для тех студентов, кто имеет определенные спортивные достижения, предлагают особые условия такие, как: стипендии, льготное поступление и сниженные тарифы на жилье [6].

Зарождение студенческого спорта в США началось еще в середине XIX века, с впервые организованных соревнований по гребле между командами Йельского и Гарвардского университетов. Сейчас для каждого американского студента обучение в университете или колледже неразрывно связано со студенческим спортом. Даже если студент не занимается в спортивном клубе университета, он так или иначе участвует в спортивной жизни учебного заведения, например, состоит в команде черлидинга. Высокие достижения в студенческом спорте сопоставимы здесь с достижениями в профессиональном спорте, поэтому состоять в спортивном клубе университета крайне почетно. Такие студенты получают от учебных заведений стипендию и различные льготы. При этом поблажек в учебе для студентов-спортсменов не существует. Они обязаны показывать хорошую успеваемость, вовремя сдавать экзамены.

В Америке исторически наиболее популярны командные виды спорта, в первую очередь, это игры с мячом. Сегодня среди молодежи наибольшей любовью пользуются американский футбол, бейсбол и баскетбол. Студенты колледжей и университетов США, объединяясь в спортивные клубы, проводят множество соревнований как на региональном и государственном, так и

международном уровне, с достоинством представляя на этих первенствах американскую спортивную традицию.

Заключение. На сегодняшний день существует очевидная разница между развитием студенческого спорта в России и в развитых западных странах. Российский студенческий спорт нуждается в новой стратегии развития. В будущем он должен подняться на такую высоту, чтобы студенческие клубы были признаны на всероссийском уровне и соревновались с иностранными командами, достойно защищали честь спортивной молодёжи и нашей страны на всевозможных площадках. Важно развивать преемственность поколений через спорт. В данном вопросе необходимо опираться на многолетний положительный опыт зарубежных стран, в которых студенческий спорт имеет высокое развитие и популярность. И сделать это нужно как можно скорее, так как в условиях все более возрастающей конкуренции между государствами, в том числе на спортивной арене, растет необходимость в новых талантливых молодых спортсменах [3].

Список литературы:

1. Бочкарева, С.И., Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов. // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. – 2017. –№4(94). – С. 42–47.
2. Копылова, Н.Е. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого–педагогические аспекты: учебное пособие / Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. – М.: Академия МНЭПУ. – 2018. – 201 с.
3. Шутова, Т.Н. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов. / Т.Н. Шутова, И.Н. Антонова, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева С.И. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2017. –№ 11 (153). – С. 300–304.
4. Росмолодежь. В столице обсудили будущее студенческого спорта [Электронный ресурс] – <https://myrosmol.ru/news/50562> (дата обращения 28.09.2019)
5. Студенческий спорт в США – [Электронный ресурс] <https://komanda2.ru/article-tudencheskiy-sport-v-ssha/> (дата обращения 28.09.2019)
6. International University Sports Federation – [Электронный ресурс] <https://www.fisu.net/> (дата обращения 29.09.2019)

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРИХОДА ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Ю.А. Козлова
старший преподаватель
М.А. Боталко
студентка

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова
Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. Главной особенностью спортивного ориентирования является то, что им может заниматься человек в любом возрасте вне зависимости от физических данных. Этот вид спорта является существенным средством физического развития и воспитания детей. Для того чтобы отвлечь наших детей от современных гаджетов, таких как мобильные телефоны, планшеты, долгих пребываний у телевизора, родители, педагоги и тренеры должны вовлечь детей в этот прекрасный вид спорта, который помогает ребёнку гармонично развиваться как физически, так и интеллектуально.

Ключевые слова. Спортивное ориентирование, дети, секция, факторы.

Актуальность. Высокий уровень теоретической и методической подготовленности тренеров, осуществляющих воспитание юных спортсменов в значительной степени обуславливает эффективную подготовку спортивного резерва [1, 2].

Как показывают исследования, отмеченные в учебно–методическом пособии «Уроки ориентирования» Ю.С. Константинова, О.Л. Глаголевой, то детей привлекают социальный и развлекательный аспекты ориентирования, чем его образовательная и познавательные стороны. Но по мере их взросления отношение к ориентированию может меняться. Поэтому тренерам нужно учитывать в своей работе эту особенность детского мировосприятия. Спортивное ориентирование способствует удовлетворению потребностей детей в разнообразной физической активности, социальных контактах с людьми разных возрастов и обоих полов, творческом самовыражении, самоутверждении и успехе [3].

Цель исследования – определить основные факторы прихода детей в секцию по спортивному ориентированию.

Материал и методы. Нами было проведено исследование с участием 46 спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием из России, Республики Беларусь и Украины высокой квалификации (мастера спорта). С помощью метода анкетирования провели сбор первичной информации в социологическом аспекте спортивного отбора.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведённое исследование и обобщение полученных результатов позволили определить основные факторы прихода детей в секцию спортивного ориентирования (табл. 1).

Таблица 1 – Факторы прихода детей в секцию спортивного ориентирования

№ п/п	Основные факторы прихода детей в секцию по спортивному ориентированию	Количество человек	%
1	Приглашение тренера по спортивному ориентированию	15	32,60
2	Совет родителей	7	15,21
3	Собственная инициатива	2	4,34
4	Совет учителя физической культуры	3	6,52
5	Бесплатные занятия	1	2,17
6	Пример товарищей	11	23,91
7	Желание быть выдающимся спортсменом	2	4,34
8	Желание выполнить мастера спорта	0	0
9	Развитие личностных качеств	0	0
10	Частые выезды в лес	2	4,34
11	Секция по спортивному ориентированию близко располагалась к дому	1	2,17
12	Разнообразные места занятий и соревнований	2	4,34

Результаты исследования выявили, что главным фактором прихода детей в секцию спортивного ориентирования является приглашение тренера – 32,6%. Более того, тренер по спортивному ориентированию заинтересован в большом количестве числа детей.

Вторым ведущим фактором является пример товарищей – 23,91%. Это даёт возможность постоянно находиться в месте и всё время контактировать между собой.

Не менее значимым мотивом является совет родителей – 15,21%. Они являются своеобразным двигателем в развитии спортивной карьеры юных ориентировщиков. Является существенным в привлечении детей спортом. Остальные факторы, не послужили основными причинами прихода их в секцию по спортивному ориентированию.

Заключение. Исходя из результатов анкетирования, можно выделить 3 наиболее значимых фактора, способствующих привлечению детей к занятиям спортивным ориентированием – приглашение тренера, пример товарищей и совет родителей.

Список литературы:

1. Воронов, Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю.С. Воронов. – М. : ЦДЮТ и К, 2001. – 72 с.
2. Козлова, Ю.А. Спортивное ориентирование : учеб.–метод. комплекс для студентов специальности 1–03 02 01 «Физическая культура» / Ю.А. Козлова, П.К. Гулидин, Н.И. Антипин. – Новополюк: ПГУ, 2015. – 220 с.
3. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.–метод. пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПУТЁМ ВНЕДРЕНИЯ ГТО В ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ

П.А. Корнева
студент

Н.В. Данилова
преподаватель

Казанский государственный энергетический университет
Казань, Россия

Аннотация. Целью данного исследования было изучение осознания зрелого отношения к занятиям спортом в вузах. В основу этого легло воспитание у студентов и молодёжи постоянной мотивации, активной установки на личное совершенствование, своё воспитание и развитие, как в спорте, так и в повседневной жизни.

Ключевые слова. Физические занятия, нормативы ГТО, высшие учебные заведения, выполнение нормативов, здоровье.

Актуальность. Здоровье является одной из важнейших ценностей современного общества, оно есть залог полноценной и успешной жизнедеятельности человека. Одними из важнейших компонентов здорового образа жизни являются занятия физической культурой и спортом, которые позволяют человеку поддерживать необходимый уровень физической активности, способствуют укреплению здоровья, совершенствованию функциональных и двигательных возможностей человека, ведут к гармоничному физическому и духовному развитию личности. Занятия физкультурой и спортом особенно актуальны для студентов в связи с ухудшением здоровья обучающихся на всех ступенях образования и возрастающими темпами автоматизации производства и быта, сводящими к минимуму повседневную физическую активность среднестатистического человека.

Цель исследования. Повышение мотивации студентов ВУЗов к физической активности путём внедрения ВФСК ГТО в систему физического воспитания студенческой молодёжи.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая культура является средством не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности студентов и молодёжи в целом, что в большой степени влияет на развитие общества. Так, от физической подготовленности, состояния здоровья и уровня работоспособности будущих специалистов зависит выполнение ими социально–профессиональных функций и способности показать свои навыки.

Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего окружения, стимулирование занятий массовой физической

культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия для ведения здорового образа жизни.

Огромное значение имеет осознанное, зрелое отношение к занятиям спортом. В основу этого должно быть входить воспитание у студентов и молодёжи постоянной мотивации, активной установки на личное совершенствование, своё воспитание и развитие, как в спорте, так и в повседневной жизни. Поэтому большую роль в этой цели играет изучение основных мотивов, интересов и актуальных потребностей студентов в занятиях физкультурой.

Мотив имеет сложную структуру. Изучая мотивы любой деятельности, можно узнать не только степень интереса к ней, но и сделать предположение об уровне активности в данной области и ее направлении. Рассматривая проблему в отношении физической деятельности и понимая мотивы студентов, можно сделать предположение, будут ли они заниматься дальше самостоятельно или их главная цель – получение зачета или экзамена. Однако мотив может иметь как конечную цель, так и может сместить уклон на саму деятельность или какой-либо её результат (например, в решении математического неравенства – на процесс преобразования выражения, а не на правильный ответ). Таким образом, через учёт исходных мотивов спортивной деятельности можно с помощью использования корректирования в методике преподавания в ВУЗах сменить кратковременные мотивы получения результата на более устойчивые, постоянные мотивы процесса занятий физическими упражнениями, что положительно повлияет как на студентов, так и на преподавателей.

Одним из мотивов, имеющих практику в высших учебных заведениях и направленных на решение данной проблемы, является интеграция комплекса Готов к труду и обороне (ГТО). Предполагается, что путём данного внедрения учащиеся будут увлечены физкультурой, при этом сдача нормативов станет гордым достижением, с сопутствующим ему уважением и престижем среди молодежи [1–4].

По результатам исследования было выявлено, что мотивация, побуждающая студентов к занятиям физкультурой с целью выполнения нормативов комплекса, увеличилась на 39% к концу второго семестра, так же как осознание необходимости выполнения данных упражнений из комплекса почти на 46%. Желание получить значки за сдачу нормативов ГТО тоже возросло и с отметки менее 10% достигло 80,95%.

Повышения мотивации произошли в основном благодаря системе подготовки и проведению соревнований по ГТО, проведенных, как внутри учебных групп, так и между ними. Настрой ставил целью получение и улучшение личного рекорда. Благодаря этому были показаны достаточно контрастные, прыжки с места – 145 против 230 см соответственно. Причём максимальные результаты увеличивались после сообщения преподавателем о поставленном рекорде на обучающих занятиях. Хотя, с выполнением на золотой значок всех пяти нормативов, по которым проводилось тестирование,

справились всего 15,19%, повышение мотивации указывает на правильность организации преподавателя занятий физической культурой.

Наиболее трудными видами испытаний, как для юношей, так и девушек являются нормативы в беге на большие расстояния (кросс 2000 и 3000 м), в прыжках в длину с места, в подтягивании на высокой и низкой перекладине. В среднем около 50% студентов обоих полов не в состоянии выполнить нормативы в этих видах испытаний.

Таким образом, разница в физической силе, выносливости и подготовке учащихся не должна подразумевать сравнения их результатов с нормами ГТО. В плане пользы для здоровья студентов могут быть свои недостатки с учетом состояния здоровья современной молодёжи. Эти негативные моменты можно нейтрализовать путём добровольной сдачи норм ГТО, индивидуального выбора нормативов для выполнения, а на занятиях физической культурой добавления определённого количества баллов за увеличения своих личных рекордов и участия в соревновательных элементах на занятии.

Ещё одним решением для получения мотивации, как к самой физкультурно–спортивной деятельности, так и к сдаче нормативов ГТО, могут являться:

1) в университетах наряду с оценкой текущей аттестации по балльно–рейтинговой системе ввести фиксированные дополнительные баллы за выполнение нормативов ГТО с градацией по полученному виду значка: золото, серебро, бронза.

2) введение повышенной стипендии или стипендии с надбавкой для студентов, получающих стипендию по результатам учёбы и сдавших нормативы на один из значков.

Таким образом, активное формирование мотивации к физкультурно–спортивной деятельности происходит с учетом эмоциональной оценки личности, достижении удовлетворенности самим процессом. Напротив, при недостаточном чувстве удовлетворенности, вызванном отрицательными эмоциями во время занятий, возникает желание избежать данной деятельности, что и находит отражение в достаточно низком уровне мотивации спортивной деятельности у современной молодежи.

С помощью внедрения ГТО в ВУЗы, возможно формирование осознанного подхода к выполнению нормативов и тренировок для желающих улучшить свои показатели, всплеск патриотизма, общее улучшение здоровья студентов и взрослых, увеличение количества спортивных спортклубов, для преподавателей — индивидуальный подход для развития у молодёжи потенциала и мотивации для получения значка или постановки личного рекорда.

Заключение. На основе данного исследования можно сделать вывод, что повышение мотивации студентов ВУЗов к физической активности возможно путём формирования у них стремления улучшить личные достижения, создания соревновательного настроения среди учащихся во время учебных занятий, объявления о достижениях студентов других групп и подведения общих итогов

в конце учебного года, с поощрением лучших дополнительными баллами, награждением грамотами, медалями и призами студентов, выполнивших нормы ГТО, за улучшение личных рекордов.

Список литературы:

1. Подоляка, А.Е. Мотивация студентов при внедрении комплекса ГТО в высшем учебном заведении / А.Е. Подоляка // Инновационная наука. – 2015. – № 6. – С. 244–247.
2. Бородаенко, В.Н. Особенности формирования мотивации студентов к занятиям по физической культуре как фактор повышения эффективности внедрения комплекса ГТО / В.Н. Бородаенко // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. серия: педагогика. психология. социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – № 4. – Т. 21. – С. 236–238.
3. Костюнина Л.И. Научно–педагогический потенциал факультета физической культуры и спорта в аспекте внедрения и реализации ВФСК ГТО на уровне региона / Л.И. Костюнина, Л.А. Березина // Актуальные вопросы и перспективы внедрения Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», 10–12 декабря 2015 г. : [материалы] / под ред. Г.В. Пожаровой ; Мордов. Гос.пед.ин–т. – Саранск, 2016. – С.137–146.
4. Пушкарева, И.Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И.Н. Пушкарева, Ю.А. Яковлева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 12. – С. 255–259.

УДК 376.42

ВОСПИТАНИЕ СПОСОБНОСТИ ПОДДЕРЖИВАТЬ СТАТИЧЕСКОЕ И ДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ю.А. Корablёва

магистрант

Г.А. Кузьменко

доктор педагогических наук, доцент

Московский педагогический государственный университет,

Москва, Россия

Аннотация. Цель данного исследования – разработать тестовые упражнения, обеспечивающие оценку направленного развития статического и динамического равновесия у детей с задержкой психического развития, обучающихся в первом классе, и определить критерии оценивания данных способностей, что актуально для практики педагогической работы по физическому воспитанию школьников с задержкой психического развития в условиях специального и инклюзивного начального образования.

Ключевые слова. Дети с ОВЗ, инклюзивное образование, динамическое и статическое равновесие, методические особенности воспитания.

Актуальность. Школьное обучение детей с ОВЗ в большинстве случаев затруднено особенностями адаптации к психической и физической нагрузке. Особенности социального, познавательного, коммуникативного и

двигательного развития обуславливают необходимость создания для обучающихся с различными нарушениями развития специальных образовательных условий, разработки адаптированных образовательных программ, включая, программу по физической культуре и методические особенности ее реализации. Проблемы обучения детей с ОВЗ предмету «Физическая культура» связаны с базовой неготовностью к ее освоению – недостаточностью сформированности статического и динамического равновесия, обеспечивающего формирование двигательных умений и двигательных навыков.

Функции равновесия тела исследуются многими авторами. Ключевые изыскания в области стимулируемого развития базовых двигательных координаций у школьников разного возраста раскрываются Л.Д. Назаренко [7], совершенствование базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья рассматриваются И.Ю. Горской [3], С.А. Григорьевым, А.А. Косачевым [4]. Вопросы организации адаптивного физического воспитания рассматриваются О.Э. Аксеновой [1], И.П. Вайзман выделяет особенности психомоторного развития умственно отсталых детей [2], А. Б. Костенко – формирования двигательной активности младших школьников с ЗПР в процессе физического воспитания [5], Г.А. Кузьменко, В.В. Шиленок – направленного развития статического и динамического равновесия в спорте, как аналога структурно–содержательного усложнения упражнений [6].

Цель исследования: разработать тестовые упражнения, обеспечивающие оценку направленного развития статического и динамического равновесия у детей с задержкой психического развития, обучающихся в первом классе, и определить критерии оценивания данных способностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Задачей констатирующего этапа исследования было обоснование необходимости разработки особых критериев, отражающих степень эффективности освоения упражнений на статическое и динамическое равновесие. У обучающихся первых классов с нормативным психофизическим развитием и с задержкой психического развития мы составили диагностический комплекс из 10 двигательных проб, отражающих степень развития статического и динамического равновесия.

В ходе исследования нами были отобраны физические упражнения различной степени трудности, оценивающие степень развития способности к сохранению статического и динамического равновесия (табл. 1).

При оценке выполнения двигательных проб применялась 4–х балльная шкала, где: 3 балла (t–20 с) – упражнение выполнено обучающимся правильно; 2 балла (t–15 с) – упражнение выполнено обучающимся с незначительными неточностями; 1 балл (t–10 с) – упражнение выполнено обучающимся с грубыми нарушениями; 0 баллов (t–0–5 с) – обучающийся не смог выполнить упражнение или отказался его выполнять.

Таблица 1 - Диагностические пробы для исследования способности к удержанию статического и динамического равновесия у первоклассников с нормативным и нарушенным психическим развитием

Вид равно- весия	№ упр.	Содержание тестовых упражнений на оценку степени сформированности статического и динамического равновесия и условия выполнения
статическое	1	Ребенок стоит <i>с открытыми глазами</i> , стопы поставлены по одной линии так, чтобы носок одной ноги упирался в пятку другой ноги. Вперед ставится поочередно правая (левая) нога (2 позиции). Необходимо удержать статическое равновесие под счет педагога. Время выполнения пробы в каждой позиции – 20 с.
	2	Ребенок стоит <i>с закрытыми глазами</i> , стопы поставлены по одной линии так, чтобы носок одной ноги упирался в пятку другой ноги. Впереди ставится поочередно правая(левая) нога (2 позиции).Необходимо удержать статическое равновесие под счет педагога. Время выполнения пробы в каждой позиции – 20 с.
	3	Ребенок стоит <i>на одной ноге (опорной)</i> , стопу другой ноги, согнутой в колене, он прижимает к колену опорной ноги (колено согнутой ноги выставлено вперед). Руки на поясе. 2 позиции: стойка на правой ноге, стойка на левой ноге. Глаза ребенка открыты.Необходимо удержать статическое равновесие под счет педагога.Время выполнения пробы в каждой позиции – 20 с.
	4	Ребенок стоит <i>на носках с открытыми глазами</i> в течение 20 с.Необходимо удержать статическое равновесие под счет педагога.
	5	Ребенок стоит <i>на носках с закрытыми глазами</i> в течение 20 с.Необходимо удержать статическое равновесие под счет педагога.
динамическое	6	Ребенок должен <i>без помощи рук сесть на пол и снова встать</i> . Необходимо удержать динамическое равновесие при совершении движения. Время выполнения пробы – до 40 с.
	7	Из исходного положения <i>с сомкнутыми ступнями и руками на поясе</i> , ребенок должен совершить прыжок с поворотом на 180° без потери равновесия при приземлении и с сохранением исходной позы.
	8	Ребенок должен прыгнуть точно до черты, намеченной педагогами удержать равновесие при приземлении.
	9	Ребенок совершает прыжки, меняя опорную ногу (приземляясь то на правую, то на левую ногу) под меняющийся ритм (хлопки или постукивания педагога). Руки на поясе. Необходимо удержать динамическое равновесие при совершении движения.
	10	Ребенок совершает прыжки с координацией движений рук и ног: руки перекрещиваются над головой – ноги расставлены в стороны, на ширину плеч; руки в стороны – ноги перекрещиваются. Необходимо удержать динамическое равновесие при совершении движения.

Баллы за каждый тест суммировались и подсчитывался средний балл, который являлся показателем уровня развития исследуемой способности у первоклассников: от 0 до 0,4 баллов – очень низкий уровень развития способности к статическому и динамическому равновесию; от 0,5 до 1,4 баллов – умеренно сниженный уровень развития способности к статическому и динамическому равновесию; от 1,5 до 2,4 баллов – незначительно сниженный

уровень развития способности к статическому и динамическому равновесию; от 2,5 до 3 баллов – уровень развития двигательной координации – способности к статическому и динамическому равновесию – соответствует возрастной норме.

Экспериментальное исследование состояния способности младших школьников с ОВЗ поддерживать статическое и динамическое равновесие базировалось на основе реализации экспериментального комплекса физических упражнений. На рисунке 1 представлены сравнительные данные детей с ОВЗ с данными их сверстников с нормальным развитием.

При анализе первичных данных обучающихся 1«З» класса было выявлено, что все они имеют психолого–педагогическое заключение «задержка психического развития»: 2 обучающихся с ЗПР (20% детей 1«З» класса) показали незначительно сниженный уровень способности к удержанию равновесия и 8 обучающихся с ОВЗ (80%) продемонстрировали умеренно сниженный уровень способности к сохранению статического и динамического равновесия. Наиболее успешно дети в 1 «З» классе выполнили пробы №1 и №4, пытаясь сохранить статическое равновесие при стоянии с открытыми глазами с ногами «по одной линии» и «на носочках», а также – пробу №8 – с сохранением динамического равновесия, демонстрируя прыжок «на точность» до намеченной педагогом черты.

Самыми трудными для первоклассников с ЗПР стали: проба №5, направленная на оценку статического равновесия, когда обучающийся должен был стоять на носках с закрытыми глазами в течении нескольких секунд; проба №10, оценивающая динамическое равновесие, когда обучающийся совершать прыжки с разнонаправленной координацией движений рук и ног: руки перекрещиваются над головой – ноги расставлены в стороны, на ширину плеч; руки в стороны – ноги перекрещиваются.

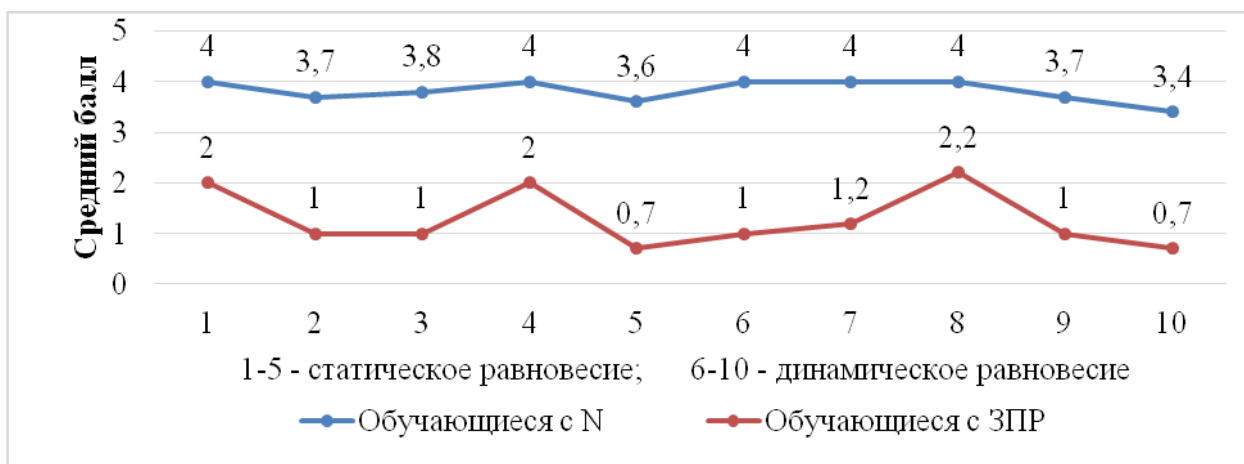


Рисунок 1 – Сравнительные данные выполнения проб (1–10) на оценку статического и динамического равновесия обучающимися первых классов (с нормативным и отклоняющимся психофизическим развитием)

Всем первоклассникам с ЗПР, обучающимся в 1«3» классе, был свойственен ряд недостатков в проявлении способности к удержанию статического и динамического равновесия:

- нарушения статической координации с затруднениями в удержании: определенных поз; статического равновесия, особенно при закрытых глазах; статического равновесия при стойке с ограниченной опорой (в неустойчивой позе – на носках);

- нарушения динамического равновесия при исполнении: прыжка с поворотом; прыжков на одной ноге; прыжка, требующего максимальной точности движения при финальном усилии.

При воспитании способности поддерживать статическое и динамическое равновесие у младших школьников с задержкой психического развития в исследовании нами применялись следующие методические подходы:

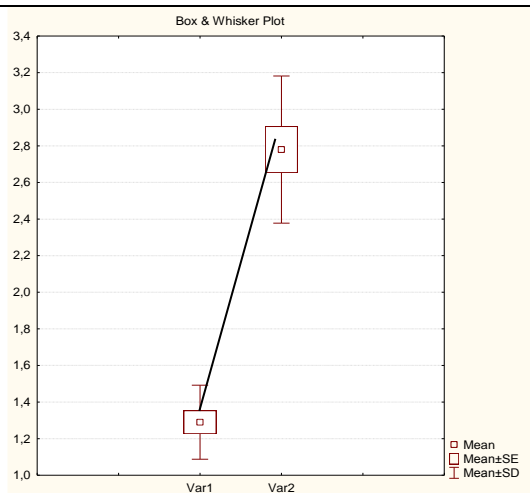
- обучение новым разнообразным движениям, постепенно увеличивая уровень сложности;

- воспитание способности перестраивать младшими школьниками с ЗПР двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;

- минимизация нерациональной мышечной напряженности.

Таблица 2 - Динамика показателей статического и динамического равновесия (средний балл по 10 тестам) у детей 6–7 лет с задержкой психического развития

Инициалы	Динамика показателей статического и динамического равновесия			
	1-е тестирование	2-е тестирование	Коэффициент Уилсона (t-расч.)	P
Н.Б.	1,1	2,3	0,005062	<0,01
И.Г.	1,4	3,1	0,023056	<0,05
Т.И.	1,3	2,7	0,012045	<0,05
И.И.	1,0	2,3	0,024056	<0,05
А.К.	1,6	3,3	0,008903	<0,01
М.Л.	1,3	2,7	0,036842	<0,05
Я.М.	1,3	2,7	0,036543	<0,05
Е.М.	1,0	2,3	0,025058	<0,05
Н.Н.	1,5	3,3	0,035058	<0,05
В.П.	1,4	3,1	0,022648	<0,05



Динамика среднего показателя сформированности статического и динамического равновесия у детей с ЗПР

Педагогические особенности воспитания способности поддерживать статическое и динамическое равновесие на уроках физической культуры обусловлены особыми образовательными потребностями младших школьников с ЗПР, которые следует учитывать при реализации учебного процесса. В ходе обучения дети с ЗПР демонстрируют недостаточно стойкий интерес к

предлагаемым учебным заданиям – к новым двигательным упражнениям. Их характеризует необдуманность, импульсивность деятельности, слабая ориентировка в осваиваемом материале, что приводит к многочисленным ошибкам при выполнении упражнений, допускаемым на фоне недопонимания их смысла и сущности.

Для выявления динамики исследуемой способности по удержанию статического и динамического равновесия, было проведено контрольное исследование на основе ранее разработанного комплекса диагностических двигательных проб и выбранных критериев оценки их выполнения. Результаты контрольного эксперимента были сопоставлены с данными первичного исследования обучающихся с ЗПР (в 1«3» классе). Сравнение данных приведено в табл. 2.

Качественный анализ показал, что у испытуемых с ЗПР в целом улучшилась способность к удержанию статических поз, а также обучающиеся более выражено стали демонстрировать способность к переключению исполнения с одного движения на другое, координировать движения в общей структуре двигательной программы.

В ходе эксперимента улучшились показатели ловкости, повысился уровень произвольности движений и двигательного контроля за их выполнением. Дети научились демонстрировать стабильность удержания статического и динамического равновесия при выполнении различных двигательных заданий. Полученные данные по результатам обучения свидетельствуют о выраженной положительной динамике в развитии статического и динамического равновесия у первоклассников с задержкой психического развития. 100% детей с ЗПР улучшили свои показатели в результате специально организованного обучения на уроках физической культуры. Средний балл выполнения двигательных проб, направленных на оценку способности к удержанию равновесия у обучающихся с ЗПР, повысился на 1,2 – 1,8 единицы.

Заключение. Широкий спектр упражнений, преимущественно усложняющихся и обладающих дополнительной координационной сложностью, обеспечил приросты в направленном развитии базовой для безопасности жизнедеятельности способности – статического и динамического равновесия у первоклассников с задержкой психического развития. Составленный комплекс физических упражнений и методических рекомендаций к проведению таких учебных занятий с обучающимися с ОВЗ обеспечил достижение статистически достоверных приростов ожидаемых результатов образовательной деятельности.

Список литературы:

8. Аксенова, О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа // Под общей ред. С.П. Евсеева. – СПб.: СПб ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 160 с.
9. Вайзман, Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вайзман. – М.: Аграф, 1997. – 128 с.

10. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья : дис. ... д-ра пед. наук / И.Ю. Горская. – Омск: СибГУФК, 2001. – 455 с.
11. Григорьев, С.А. Физическая культура. Развитие функции равновесия тела: учеб.–метод. пособие / С.А. Григорьев, А.А. Косачев. – СПб.: НИУ ИТМО; ИХиБТ, 2013. – 41 с.
12. Костенко, А.Б. Формирование двигательной активности младших школьников с ЗПР в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / А.Б. Костенко. – М.: Моск. гос. гуманитар. ун-т им. М.А. Шолохова, 2009. – 23 с.
13. Кузьменко, Г.А. Статодинамическая устойчивость стрелков–пулевиков 13–15 лет: сущность, диагностика, пути развития / Г.А. Кузьменко, В.В. Шиленок // Наука и школа. – 2014. – №2. – С. 144–148.
14. Назаренко, Л.Д. Стимулируемое развитие базовых двигательных координаций у школьников разного возраста : дис. ... д-ра пед. наук / Л.Д. Назаренко. – М.: РГУФКСМиТ, 2003. – 401 с.

УДК 372.8

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО– ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.А. Красильников

кандидат педагогических наук, доцент

Московский городской педагогический университет

Ф.Х. Закиров

студент

Первый МГМУ им. И.М. Сеченова (Сеченовский Университет)

Россия, Москва

Аннотация. Современный образовательный процесс не стоит на месте, и эти изменения затрагивают все новые и новые дисциплины. Так, на сегодняшний день можно говорить о возможностях интеграции новых технологий в преподавание физической культуры. В данном исследовании был проведен обзор и анализ информационных и цифровых технологий в преподавании физической культуры, а также рассмотрен опыт их применения.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, современные технологии, онлайн–системы, фитнес–трекеры, мобильные приложения.

Актуальность. Согласно рекомендациям всемирной организации здоровья, детям и подросткам в возрасте 5–17 лет необходимы как минимум 60 минут физической нагрузки различной активности ежедневно, причем большая длительность лишь усиливает эффект. Достаточная двигательная активность позволяет устранить гиподинамию – важный фактор риска развития многих заболеваний. Несмотря на то, что уроки физической культуры, как правило, обеспечивают должную физическую нагрузку, учебным планом не предусмотрены ежедневные занятия. В связи с этим учащимся необходимо заниматься двигательной активностью и во внеучебное время.

Применение информационно–образовательных технологий и цифровых образовательных ресурсов позволяет значительно упростить и повысить эффективность самоконтроля учащихся, сделать процесс выполнения упражнений и их результаты более интересными и наглядными.

По этой причине возможным становится рассмотреть некоторые варианты их применения для организации самостоятельной работы учащихся по поддержанию необходимого уровня физической активности.

На сегодняшний день не остается никаких сомнений, что образовательный процесс претерпевает существенные изменения, многие из которых обусловлены повсеместной имплементацией современных технологий. Однако на фоне большинства образовательных программ, успешно внедряющих всевозможные инновации, относительно консервативны остаются методики преподавания физической культуры [1]. Справедливо ли это? Ведь несмотря на специфику данной дисциплины, она не меньше остальных доступна для внедрения инноваций, хотя и не все технологии, привычные для так называемого электронного образования окажутся эффективными [5]. В связи с этим появляется необходимость обозначить именно те современные технологии, которые будут применимы в реалиях образовательных программ по физической культуре. В настоящее время образовательный процесс претерпевает существенные изменения. Во многие учебные программы успешно осуществляется внедрение современных технологий. **Целью** данной работы является рассмотрение опыта применения новых технологий в преподавании физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Для полноценного рассмотрения возможности использования современных технологий в преподавании физической культуры был проведен анализ научной литературы, статей, рекомендаций в зарубежных и отечественных базах данных. Рассмотренные данные содержали основные сведения, направления и опыт применения современных образовательных технологий в преподавании физической культуры.

В результате анализа литературы были определены основные технологии, которые имеют доказанную эффективность при их использовании в образовательном процессе, в том числе в преподавании физической культуры.

Коллаборационные онлайн–системы. Использование данной технологии является полезным, прежде всего, для преподавателей и других работников образования. Различные онлайн–системы, а также их отдельные сервисы дают возможность обмена опытом, идеями, а также организации совместных проектов специалистам, которых объединяют общие цели и интересы [6]. Более того с помощью них пользователь может получить доступ к обучающим фото– и видеоматериалам, подкастам и планам уроков [7]. Такой подход обеспечивает контакт преподавателей всего мира и позволяет с одной стороны постоянно развиваться, наблюдать и использовать опыт коллег, а с другой стороны совместно и наиболее эффективно работать над важными вопросами методологии преподавания [8]. Более того, нельзя не отметить то, что в

настоящее время практически каждый преподаватель может позволить себе доступ к интересующей его онлайн–платформе, что является преимуществом данной технологии, поскольку ее использование не обязывает наличие особой материально–технической базы.

Приложения для мобильных устройств. На сегодняшний день мобильные устройства должны ассоциироваться не только со средствами связи и развлечениями, ведь все чаще они начинают применяться в образовательных целях, благодаря разработке специальных приложений, которые обладают доказанной эффективностью [9]. С помощью таких приложений, как учащийся, так и преподаватель может составить индивидуальный план тренировки, получить персональные рекомендации к осуществлению физической активности и ознакомиться с теоретической базой по какому–либо упражнению [10]. По результатам ряда опросов, мобильные приложения для смартфонов и планшетов высоко оцениваются преподавателями и учащимися как полезные инструменты для подготовки и проведения уроков физической культуры [3].

Фитнес–трекеры. Сегодня, говоря о современных технологиях и их применении на уроках физической культуры, просто нельзя не упомянуть фитнес–трекеры, ввиду широких возможностей их применения [4]. Новейшие устройства совмещают в себе сразу несколько функций, таких как педометр, подсчет ЧСС и калорий, акселерометр др. Все это позволяет наиболее эффективно организовать тренировку, учитывая индивидуальные особенности носителя и состояние его здоровья. Использование фитнес–трекеров в образовательном процессе позволит также оценить физическую активность учащихся, что может быть полезно, например, для проведения соответствующего исследования [2]. Кроме того, полученная информация может быть полезной непосредственно для преподавателя – с помощью устройства он сможет понять интенсивность нагрузки для каждого ученика и его результаты. Также в литературе имеются сведения об успешном внедрении трекеров в учебный процесс, в том числе и на уроках физической культуры [2].

На сегодняшний день современные фитнес–трекеры предоставляют широкий спектр возможностей, которые позволяют оценить двигательную активность, функциональное состояние организма, составить план тренировок, осуществлять мониторинг жизненно–важных показателей их носителя [4]. Это дает возможность не только использовать их в повседневной жизни, но и осуществлять внедрение в учебный процесс по предмету «Физическая культура», что позволит наиболее корректно и эффективно обеспечивать следующие задачи:

- 1) контроль физической активности учащихся на уроках физической культуры;
- 2) оценка уровня физической подготовленности учащихся и адекватности выполняемой ими физической нагрузки в течение урока;
- 3) осуществление персонализированного подхода к каждому учащемуся во время урока физической культуры;

4) обеспечение учащихся индивидуальным планом физической активности в соответствии с их целями и состоянием здоровья.

Информационные и компьютерные технологии могут эффективно применяться:

– в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания и повышающего его эффективность. При этом реализуются возможности программно–методического обеспечения современных компьютеров в целях сообщения знаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществления тренажа и контроля за результатами обучения;

– в качестве средства информационно–методического обеспечения и управления учебно–воспитательным и организационным процессом в учебных заведениях, спортивных организациях и т.п.;

– в качестве средства автоматизации процессов контроля, коррекции результатов учебно–воспитательной и учебно–тренировочной деятельности и компьютерного тестирования физического, умственного, функционального и психологического состояний занимающегося;

– в качестве средства автоматизации процессов обработки результатов соревнований и научных исследований;

– в качестве средства организации интеллектуального досуга, развивающих игр;

– в рекламной, издательской и предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;

– при организации мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов занимающихся.

Заключение. Таким образом, сегодня можно говорить о том, что внедрение современных технологий может существенно повысить эффективность преподавания физической культуры. Разработка образовательных программ с использованием данных технологий позволит располагать качественно новыми методиками, демонстрирующими доказанную результативность, как для преподавателей, так и для учащихся.

Список литературы:

1. Красильников, А.А. Подкастинг как инновационная методика обучения студентов на примере медицинского образования / А.А. Красильников, Ф.Х. Закиров // Педагогический журнал. – 2018. – Т. 8. – №5А. – С. 519–524.
2. Красильников, А.А. Подкастинг как инновационный метод обучения в высшем медицинском образовании / А.А. Красильников, Ф.Х. Закиров // Материалы XI Международной научно–практической конференции. «Современные векторы развития образования: актуальные проблемы и перспективные решения»: сборник научных статей – Москва, 2019. – С. 646–649.
3. Красильников, А.А. Роль современных технологий в образовательном процессе по физической культуре / А.А. Красильников, Ф.Х. Закиров // Материалы Международной научно–практической конференции, посвященной 90–летию основания кафедры физического воспитания «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и

- передовые практики»: сборник научных статей / Под ред. Л.Б. Андриющенко, С.И. Филимоновой. – Москва, 2019. – С. 126–129.
4. Красильников, А.А. Информационные ресурсы инновационной деятельности / А.А. Красильников // Материалы VI Международной научно–практической конференции «Образование. Наука. Культура»: сборник научных статей / под ред. Б.В. Илькевича – Гжель, 2015. – С. 687–689
5. Лисогор, Д.С. Инновационные технологии на уроках физической культуры / Д.С. Лисогор // Альманах мировой науки. – 2018. – Т. 25. – №5 – С. 152–153.
6. Попова Е.А., Баранов В.В. Смарт–технологии в подготовке будущих учителей физической культуры // Primoaspectu. – 2018. – Т. 36. – № 4. – С. 145–150.
7. Федоров, А.И. Дистанционные образовательные технологии в системе подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму / А.И. Федоров, И.П. Сивохин // Вестник Костанайского государственного педагогического института. – 2017. – № 4. – С. 83–89.
8. Храмов, В.В. Технология отбора учебного материала для электронного учебно–методического пособия по физической культуре / В.В. Храмов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 11–14.
9. Хуббиев Ш.З., Намозова С.Ш., Незнамова Т.Л. Структура индивидуальной оздоровительной программы по физической культуре и технология ее разработки / Ш.З. Хуббиев, С.Ш. Намозова, Т.Л. Незнамова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 27–30.
10. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School / подред. Н.В. Kohl, Н.Д. Cook. – Washington (DC): National Academies Press (US), 2013.
11. Direito A. и др. Apps for Improving FITness and Increasing Physical Activity Among Young People: The AIMFIT Pragmatic Randomized Controlled Trial // J. Med. Internet Res. – 2015. – Т. 17. – № 8. – С. 210.
12. Physical activity and academic achievement across the curriculum (A + PAAC): rationale and design of a 3–year, cluster–randomized trial // BMC Public Health. – 2013. – Т. 13. – С. 307.

УДК 796.32

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА У БАСКЕТБОЛИСТОК НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

И.В. Лосева

кандидат педагогических наук, доцент;

Д.А. Анциферова

магистрант

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Москва, Россия

Аннотация. Спортивная команда представляет собой один из видов малой социальной группы. Каждый игрок внутри данной социальной системы имеет уникальные психофизиологические особенности, одной из которых является темперамент. Данная психофизиологическая характеристика по своему этимологическому происхождению является «устойчивой смесью компонентов». Это говорит о том, что темперамент

заслуживает более глубокого и подробного изучения, особенно в сфере подготовки спортсменов.

Ключевые слова. Темперамент, шкала нейротизма, психофизиологические особенности спортсменов, эффективность игровой деятельности.

Актуальность. Современный спорт диктует свои условия, позволяющие спортсменам не только быть конкурентоспособными на международной арене, но и становиться фаворитами соревнований. За последние годы произошли серьезные изменения в системе подготовки спортивного резерва в России. Однако не многие виды спорта могут гордиться результатами выступления наших сборных команд. Баскетбол, как мы знаем, является командным видом спорта, что всегда усложняет работу тренера. Помимо совершенствования всех видов подготовленности каждого конкретного игрока, необходимо сформировать, в короткие сроки, сплоченный, социализированный, взаимодействующий между собой, имеющий одну совместную цель – победа, коллектив. Баскетбол, как любая другая командная игра, предъявляет особые, более жесткие требования к каждому отдельному спортсмену. Поэтому индивидуально–своеобразные свойства психики, в частности темперамент баскетболиста, играют огромную роль в формировании коллектива команды и качества коммуникативных способностей ее членов [1].

На сегодняшний день проведено большое количество исследований, направленных на изучение темперамента спортсменов, уровня экстра–интроверсии, уровня нейротизма и т.д. Молодые и опытные ученые занимаются изучением преобладания того или иного типа темперамента в различных видах спорта, а также изучают влияние темперамента на эффективность соревновательной деятельности спортсменов. Существует мнение о том, что «в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов». То есть, невозможно определить эффективность деятельности спортсмена в том или ином виде спорта, опираясь только на его тип темперамента. Однако проведение анализа психофизиологических особенностей позволят определить те средства и методы, с помощью которых спортсмен сможет достигнуть наилучшего результата в своем виде спорта. Также существует мнение о том, что по шкале интро–экстраверсии возможно определить наиболее подходящий вид спорта для того или иного индивида. Интроверты предрасположены к индивидуальным, циклическим дисциплинам, а экстравертам больше подходят спортивные игры, работа в команде.

Цель исследования. Провести анализ психофизиологических особенностей темперамента у баскетболисток на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на команде баскетболисток тренировочного этапа подготовки (ТГ–2). Возрастной контингент спортсменок 12–13 лет. Игроки, выбранной нами команды, тренируются и участвуют в совместном игровом процессе около 4–6 лет.

Для определения темперамента баскетболисток тренировочного этапа спортивной подготовки нами был выбран тест Айзенка, который подходит для определения темперамента людей любого пола и возраста. Так же нередко это тестирование предлагают школьникам, для определения предрасположенности к той или иной профессии, в нашем случае вида деятельности. Помимо этого, тест Айзенка полезен для установления лучшего взаимопонимания между подростками, что позволит нам сформировать игровые звенья в команде не только для улучшения коммуникаций в ней, а также для эффективного и результативного использования их в различных условиях и ситуациях матчей.

Выбранное нами тестирование состоит из 57 вопросов, которые направлены на выявления обычного образа жизни тестируемого спортсмена. После прочтения каждого вопроса, испытуемому необходимо представить типичные ситуации из своей жизни и дать первый «естественный» ответ. Возможные варианты ответов «Да», «Нет».

В данном тестировании присутствует достаточно большое количество слов и устойчивых выражений, которые могут вызвать недопонимание у испытуемых баскетболисток. Среди них: не лезть за словом в карман, дурное настроение, бесчестный, апатичный, сыт по горло, предрассудки, сосет под ложечкой. Поэтому, перед проведением тестирования мы провели небольшую вводную часть, в которой обсудили значение всех крылатых выражений, встречающихся в тексте.

Так же были заменены некоторые слова в тексте опросника для их соответствия деятельности, обследуемой нами: работа – учеба, нуждаться в деньгах – нуждаться в помощи, вечеринка – компания, письма – сообщения.

Замена слов и объяснение крылатых фраз помогает баскетболисткам более точно понять суть вопросов. Таким образом, им становится легче смоделировать предложенную в вопросе ситуацию и дать «естественный» ответ.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведения тестирования результаты были обработаны в соответствии с ключом и занесены в табл. 1.

Полученные нами ответы испытуемых дифференцировались по нескольким шкалам: интроверсия/экстраверсия, нейротизм, шкала лжи. За каждый правильный ответ, согласно ключу тестирования, присваивался 1 балл.

По шкале интро–экстраверсии результаты определялись следующим образом: больше 19 б. – яркий экстраверт, больше 15 б. – экстраверт, больше 12 б. – склонность к экстраверсии, 12 б. – среднее значение, меньше 12 б. – склонность к интроверсии, меньше 9 б. – интроверт, меньше 5 б. – глубокий интроверт.

По полученным данным выявлено, что 1 игрок является ярким экстравертом, 6 игроков являются экстравертами, 6 игроков имеют склонность к экстраверсии, у одного игрока среднее значение и один игрок предельно интровертом.

Таблица 1 – Результаты прохождения теста Айзенка

№	Фамилия	Экстраверсия – интроверсия	Баллы	Нейротизм	Баллы	Темперамент
1	Бабцева	Интроверт	5	Высокий уровень	17	Меланхолик
2	Белехова	Экстраверт	16	Среднее значение	9	Сангвиник/Холерик
3	Двурядкина	Экстраверт	16	Низкий уровень	7	Сангвиник
4	Зырянова	Склонность к экстраверсии	14	Высокий уровень	18	Холерик
5	Карташова	Склонность к экстраверсии	12	Низкий уровень	8	Сангвиник
6	Майорова	Яркий экстраверт	20	Высокий уровень	13	Холерик
7	Мартынова	Склонность к экстраверсии	13	Среднее значение	11	Сангвиник/Холерик
8	Мирон	Склонность к экстраверсии	14	Высокий уровень	15	Холерик
9	Пицагина	Экстраверт	13	Высокий уровень	17	Холерик
10	Раева	Склонность к экстраверсии	14	Высокий уровень	16	Холерик
11	Рубаненко	Экстраверт	16	Среднее значение	9	Сангвиник /Холерик
12	Сергиенко	Экстраверт	16	Низкий уровень	6	Сангвиник
13	Ушакова	Экстраверт	15	Очень высокий уровень	21	Холерик
14	Феоктистова	Склонность к экстраверсии	13	Среднее значение	9	Сангвиник/Холерик
15	Филимонова	Среднее значение	12	Очень высокий уровень	21	Меланхолик/Холерик



Рисунок 1 – Распределение типов темперамента по шкале интро–экстраверсии в исследуемой команде (% от общего количества игроков в команде)

Из представленной диаграммы видно, что большая часть баскетболисток являются экстравертами. Значит, основная часть спортсменок команды общительны, импульсивны, легко адаптируются в команде, любят находиться в центре внимания. Также баскетболистки–экстраверты склонны к проявлению лидерских качеств, что очень ценится в командных видах спорта.

Игрок–интроверт и игрок со средним значением наверняка способны легче адаптироваться к монотонной работе по отработке и совершенствованию технических приемов. Что и доказывает практика. По словам тренера,

испытуемой нами команды, эти игроки являются одними из тех, кто владеет наилучшей техникой, близкой к эталонной.

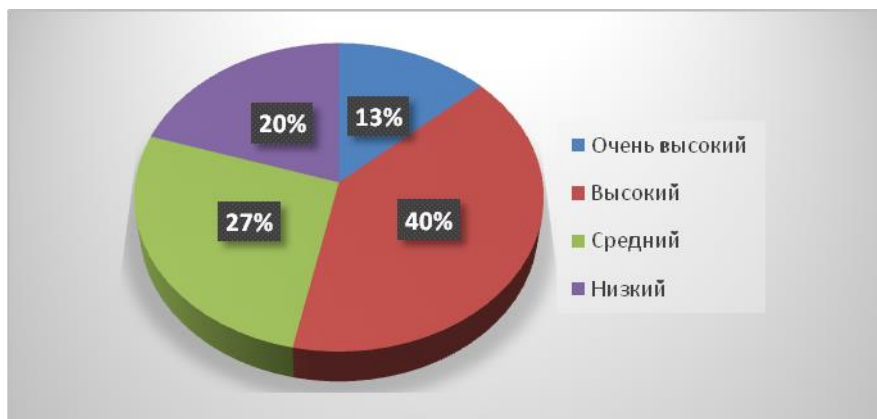


Рисунок 2 – Распределение игроков команды по шкале нейротизма (% от общего количества испытуемых)

Следующая шкала, по которой проводился анализ баскетболисток на тренировочном этапе подготовки является нейротизм (рис. 2): больше 19 б. – очень высокий уровень нейротизма, больше 13 б. – высокий уровень, 9 – 13 б. – среднее значение, меньше 9 б. – низкий уровень.

Результаты исследования показали, что 53,3% (13,3 % – очень высокий и 40% – высокий), т.е. больше половины игроков команды имеют очень высокий и высокий уровень нейротизма. Данные баскетболистки чрезвычайно нервны, неустойчивы, плохо адаптируются в стрессовых ситуациях, склонны к быстрой смене настроения. Тренеру необходимо установить причину этих состояний и индивидуально поработать с каждым игроком в рамках их психологической подготовки. Особое внимание следует уделять предстартовому состоянию этих спортсменов.

44% составляют игроки со средним и низким уровнем нейротизма. Эти баскетболистки обладают эмоциональной устойчивостью, ситуативной целенаправленностью как в обычных, так и в стрессовых ситуациях. Также эмоциональная устойчивость баскетболисток способствует благоприятному развитию лидерских качеств.

Определив тип темперамента игроков исследуемой команды с помощью формул составленных по системе координат «Круг Айзенка», установили, что:

- 1) сангвиник = стабильный + экстравертированный;
- 2) флегматик = стабильный + интровертированный;
- 3) меланхолик = нестабильный + интровертированный;
- 4) холерик = нестабильный + экстравертированный.

Холеричный тип темперамента является преобладающим в исследуемой нами команде. 40% испытуемых, а это 6 человек являются чистыми холериками. У таких игроков нервная система определяется преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения. Это позволяет им быстро принимать решения и является важным специфическим качеством для баскетболистов. Игроки–холерики страстно и с полной отдачей готовы работать, однако они

быстро утомляются. Они всегда готовы работать «через силу», преодолевать себя, но это приводит к раздраженности, плохому настроению и упадку сил. Преобладание данного типа темперамента является положительным показателем для баскетбольной команды.

Сангвистический тип темперамента был установлен у 20% (3 чел.) баскетболисток. Эти игроки обладают сильной и уравновешенной нервной системой, отлично находят правильные решения в стрессовых ситуациях. Обладают повышенной активностью. Это качество позволяет выполнять длительную работу не утомляясь. Баскетболистки–сангвиники могут показывать высокую эффективность игровых действий в напряженных концовках или в переломных моментах игры, где важно сыграть «до верного». 7% являются меланхоликами. Баскетболистки–меланхолики отличаются слабой нервной системой, растерянностью, в ситуациях стресса эффективность их действий снижается. Эти игроки будут не эффективны в напряженных игровых ситуациях. Однако они способны создавать интересные и выгодные игровые ситуации в начале матча или в условиях комфортного преимущества в счете, т.к. они обладают выразительными интеллектуальными способностями.

33% приходится на игроков, обладающих смешанными типами темперамента, среди них сангвистично–холеричный (4 чел.) и меланхолично–холеричный (1 чел.).

Заключение. Общая картина психофизиологических особенностей, исследуемой нами команды, показывает, что в данном коллективе присутствуют совершенно разные игроки.

По шкале интро–экстраверсии 80% игроков оказались экстравертами/склонными к экстраверсии. Это предполагает склонность игроков к формированию лидерских качеств, что является ценным в баскетболе.

Шкала нейротизма показала нам преобладание высокого уровня неустойчивости нервной системы спортсменов (53,3%). В связи с этим, для повышения эффективности команды в процессе игровой деятельности, для поднятия уровня стабильности спортсменок, тренеру необходимо особое внимание уделить психологической подготовке баскетболисток.

При установлении типа темперамента обнаружено преобладание чистых холериков (40%), а также игроков, обладающих холеричными качествами (33%), что является положительным показателем для баскетбольной команды. Именно такие игроки наиболее решительны в стрессовых игровых ситуациях и способны быстро принимать решения, что, безусловно, может привести к повышению эффективности игровых действий спортсменок, а, следовательно, и к росту спортивного результата команды.

Список литературы:

1. Анциферова, Д.А. Проявление лидерских качеств у юных баскетболистов / Д.А. Анциферова, И.В. Лосева // Студенческая наука: материалы Межрегиональной научной конференции (Россия, Москва 27–29 марта 2019г). – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 188–193.

2. Лосева, И.В. К характеристики психологического климата команды баскетболисток 12–14 лет / И. В. Лосева, В.С. Макеева, Д.А. Анциферова, А.Э. Мамедова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – №4. – С. 102.
3. Машков, А.П. Темперамент и результативность спортивной деятельности / А.П. Машков, С.Ю. Неловко, Д.С. Щедрин, С.В. Щедрин : Методическая разработка – Саратов, 2013.

УДК 796.8

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

В.М. Мансурова

магистрант

Н.А. Касаткина

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос об эффективности индивидуализации тренировочного процесса среди спортсменов занимающихся пауэрлифтингом на основе тренировочных программ, учитывающих не только силовую подготовленность, но и индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Ключевые слова. Пауэрлифтинг, силовая подготовка, силовое троеборье, тренировочный процесс.

Актуальность. Пауэрлифтинг, или силовое троеборье, представляет собой комплекс упражнений, включающих приседания со штангой, жим штанги лежа и становая тяга, главная цель которого – развитие максимальной физической силы в определённых движениях. Для того чтобы избежать травм при выполнении упражнений необходимо рационально выстраивать тренировочный процесс, учитывая при этом возраст, квалификацию и индивидуальные возможности атлета [1, 2]. Необходимость разработки научно обоснованной методики силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге на основе индивидуализации тренировочного процесса с учетом специфики контингента и конкретизации условий организации и проведения тренировочного процесса определяет актуальность исследования [3 – 5].

Цель исследования: обоснование эффективности методики подготовки пауэрлифтеров на основе индивидуальных тренировочных программ.

Результаты исследования и их обсуждение. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов подразумевает ежегодную разработку индивидуальной программы тренировки, учитывая при этом личностные особенности спортсмена и уровень его мотивации. Все эти факторы во многом способствуют развитию силовых показателей спортсменов, которые приводят к улучшению результатов соревновательной деятельности и определяют ее успешность. Как показывает практика попытки оказать влияние на спортсмена, не учитывая его индивидуальные особенности, в большинстве случаев не дают положительных результатов.

Реализация методики на основе применения индивидуального подхода при разработке программ тренировки по развитию силы спортсмена включает в себя четыре основных этапа [1]:

– «*прогностический*» – включает прогнозирование показателей роста силы и увеличение качества их физического состояния, первостепенные цели и задачи тренировочного процесса;

– «*побудительный*» – представляет собой изучение индивидуальных особенностей образа жизни, переносимости силовой нагрузки и мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию для достижения максимально высоких результатов в пауэрлифтинге;

– «*деятельностный*» – подразумевает использование всего многообразия средств, форм и методов воздействия на атлета с целью стимулирования его к достижению высоких спортивных результатов;

– на заключительном четвёртом «*корректировочном*» этапе происходит изучение и анализ результатов каждого спортсмена, достигнутых в процессе тренировки, корректировка и оказание помощи спортсменам в планировании тренировочного процесса с целью повышения их результатов в развитии силы.

Все представленные этапы неразрывно связаны друг с другом. Применять методику индивидуального подхода к развитию силы необходимо на протяжении всего многолетнего тренировочного процесса, начиная с занятий в группах новичков и заканчивая группой высшего спортивного мастерства.

Педагогический эксперимент проводился на базе «Спортивной школы национальных и неолимпийских видов спорта» в секции пауэрлифтинга, в котором приняли участие 16 человек. Все спортсмены занимаются на тренировочном этапе подготовки. Нами было сформировано две группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) – по 8 человек в каждой, которые проходили подготовку к участию в Чемпионате Ульяновской области по классическому пауэрлифтингу. К началу эксперимента спортсмены ЭГ и КГ по уровню развития силы и показателей в отдельных упражнениях находились примерно на одном уровне и не имели существенных различий. Исходя из этого, в ходе эксперимента планировалось выявить, каким будет прирост результатов у пауэрлифтеров при применении разработанной методики индивидуального подхода к развитию силы.

Спортсмены КГ тренировались по общему недельному плану, а для каждого спортсмена ЭГ был написан свой индивидуальный план, в котором учитывались все особенности физической подготовленности и организма спортсмена, его личностные характеристики. Больше внимание в тренировочном цикле уделялось технике выполнения классических упражнений пауэрлифтинга с учетом индивидуальных морфофункциональных, физических и личностных показателей испытуемых.

В результате проведенного эксперимента было выявлено, что у спортсменов экспериментальной группы, которые использовали в своей подготовке индивидуальные средства и методы тренировки, прирост показателей в силовом троеборье составил $32,5 \pm 2,5$ кг ($p < 0,05$). У

пауэрлифтеров контрольной группы, использовавших общие методы и средства при подготовке к соревнованиям, выявлена положительная динамика в повышении спортивных результатов с гораздо меньшим приростом – $12,5 \pm 2,5$ кг ($p > 0,05$). Показатели уровня специальной физической подготовленности спортсменов, принимавших участие в эксперименте, представлены в табл.

Таблица – Уровень специальной физической подготовленности спортсменов–пауэрлифтеров до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные упражнения	Группа	До эксперимента	После эксперимента	P
1.	Бег на 30м (с)	КГ	$4,6 \pm 0,3$	$4,4 \pm 0,27$	$>0,05$
		ЭГ	$4,4 \pm 0,$	$4,2 \pm 0,23$	$>0,05$
2.	Приседания со штангой (кг)	ЭГ	$110,5 \pm 8,54$	$122,5 \pm 6,12$	$>0,05$
		КГ	$109,0 \pm 8,55$	$117,5 \pm 5,08$	$<0,05$
3.	Жим лежа (кг)	КГ	$93,10 \pm 6,14$	$95,31 \pm 6,12$	$>0,05$
		ЭГ	$95,20 \pm 7,15$	$115,90 \pm 8,11$	$<0,05$
4.	Тяга становая (кг)	КГ	$150,10 \pm 6,65$	$167,21 \pm 6,54$	$<0,05$
		ЭГ	$149,74 \pm 6,78$	$180,75 \pm 8,47$	$<0,05$

Данные проведенного нами эксперимента позволяют сделать вывод об эффективности разработанной нами методики развития силы у пауэрлифтеров на основе индивидуализации тренировочного процесса. Подтверждением этого явились также более высокие результаты спортсменов экспериментальной группы на Чемпионате Ульяновской области. Почти все спортсмены экспериментальной группы в ходе соревнований превзошли свои собственные личные достижения, а трем спортсменам ЭГ удалось поднять сумму, равную нормативу Мастера спорта России по пауэрлифтингу. Из контрольной группы всего два спортсмена превзошли результаты своих личных достижений.

Вывод. Таким образом, разработанная методика применения индивидуального подхода к развитию силы в пауэрлифтинге является универсальной и может использоваться спортсменами разного уровня подготовленности.

Список литературы:

1. Ворожейкин, О.В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ: дисс.... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Ворожейкин. – Санкт–Петербург, 2010. – 150 с.
2. Костюнина, Л.И. Средства и методы развития специальных силовых качеств квалифицированных пауэрлифтеров /Л.И. Костюнина, А.О. Биржевая // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно–практической конференции (20–21 декабря 2016). – Казань, 2017. – С.225–229.
3. Купричев, М.В. Трехступенчатый цикл как основа предсоревновательной подготовки пауэрлифтера / М.В. Купричев, В.В. Орлов, Л.И. Костюнина // II Всероссийская научно–практическая конференция, с международным участием. (г. Ульяновск, 7 декабря 2018 г.) : сборник статей. В 2 т. Т. 1. / Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019. – С.100–104.

4. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства: Учебное пособие / Б. И. Шейко. – Омск, 2000. – 134с.
5. Шейко, Б.И. Методика планирования для начинающих пауэрлифтеров / Б. И. Шейко // Мир силы. – 2008. – №4. – С.28–29.

УДК 796/799

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***А.И. Матвеева**
студентка*

Н.В. Васенков

кандидат биологических наук, доцент

Казанский государственный энергетический университет

Казань, Россия

Аннотация. Физическая подготовка являются важными элементами повседневной жизни современного человека. Инновационная деятельность в этой сфере связана с развитием экономики страны. Ее объектом выступают спортивные заведения и сферы их деятельности, подвергающиеся воздействию инновационных процессов с целью удовлетворения потребностей общества в улучшении своей физической подготовки.

Ключевые слова: услуга, потребители услуги, инновации, инновационная деятельность, спортивное питание, спортивная медицина.

Актуальность исследований инновационных аспектов физкультуры и спорта заключается в ее взаимосвязи практически со всеми аспектами жизни человека. Развитие ФК и спортивной отрасли так же напрямую связано и с развитием экономики. Так как возможность пользоваться услугами спортивных заведений зависит от экономического благосостояния населения.

Важно понимать, что развитие физической культуры необходимо для борьбы с ухудшением генофонда нации и увеличения количества различных сложно излечимых заболеваний. Необходимо превратить физическую культуру и спорт в отрасль, обеспечивающую не только самофинансирование, но и прибыль в бюджеты различного уровня. Для этого необходимо внедрение инноваций.

Причинами возникновения новаций являются неприятие отдельными личностями или группами культурных ценностей, различных норм, традиций, обычаев, правил поведения [4]. Создателями культурных инноваций обычно являются выходцы из других стран имеющими ценности, отличные от той среды.

Для выявления особенностей инновационных процессов в сфере физической культуры и спорта, необходимо обратить внимание на то, что ФК и спорт являются частью общей культуры. Так же при введении различных новшеств в какой-либо сфере возникают препятствия на пути их восприятия обществом. Необходимость привлечения всего арсенала средств и методов физической культуры и спорта для развития современного общества основана

на потребности в укреплении здоровья и формировании здорового стиля жизни у молодого поколения [7].

Цель исследования – выявление направлений инновационной деятельности в сфере ФК и спорта, а также проблем, которые не дают этой сфере развиваться должным уровнем.

Задачи исследования:

1. Изучить ситуацию с развитием физической культуры и спорта в стране, на примере города Казань.
2. Определить основные проблем развития этой сферы и обосновать поиск путей их решения.
3. Раскрыть понятие инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта, ее основные направления.

Результаты исследования и их обсуждение. Сегодня в нашей стране наблюдается тревожная ситуация, связанная со здоровьем населения, остаются высокими показатели смертности, заболеваемости, инвалидности, а также показатели продолжительности жизни в России одни из самых низких в мире. Лишь только две трети россиян в настоящее время составляют здоровое трудоспособное население нашей страны.

По мнению профессора Санкт–Петербургской государственной академии физической культуры Ю.М. Николаева, физическая культура личности – это ее самореализация в развитии духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности в связи с освоением, созданием, поддержанием, а при необходимости и восстановлением ценностей в сфере физкультурного совершенствования человека, проявляющаяся в формировании ее специфических видов, имеющих самоценный характер при актуализации в его жизнедеятельности [1].

Л.П. Матвеев, заслуженный профессор Российского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук, подразделяет физическую культуру на базовую физическую культуру, спорт, профессионально–прикладную, оздоровительно–реабилитационную и фоновую физическую культуру, проводя деление на виды в соответствии с наиболее общими решаемыми ими задачами [3]. Так, базовая физическая культура является одним из важнейших компонентов образования и воспитания, так как направлена на обеспечение базового уровня общей физической подготовленности, необходимого для нормальной жизни человека.

Особенности инноваций в сфере физической культуры и спорта характеризуются специфичностью данной сферы, которая имеет две принципиально различные составляющие: с одной стороны – это физкультурно–оздоровительная линия, с другой – соревнования, борьба и развлечения [9]. Необходимо понимать, что при этом они взаимодействуют друг с другом. Здоровье и общая физическая подготовка всегда подвергается проверке на практике в плане эффективности в противостоянии и соревнованиях, при этом стрессовые ситуации, борьба в определенной мере меняют требования к подготовке, являясь стимулом для совершенствования и

движения вперед по первой линии. Отсюда следует вывод о том, что сфера физической культуры и спорта сама по себе обладает большим инновационным потенциалом, в ее сущности заложена потребность в нововведениях.

Создание условий для вовлечения в занятия физической культурой, спортом и туризмом для всех категорий населения, в том числе – и лицам с ограниченными возможностями связано с реализацией различных законодательных программ в этой сфере.

Рассмотрим это на примере города Казань и его правительства. В нашем городе большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. Создается большое количество спортивных сооружений, проводятся различные масштабные спортивные мероприятия. Например, в 2013 году состоялась Универсиада. В процессе подготовки к ней, в городе появилось множество спортивных комплексов различных направлений.

В городе существуют и реализуются муниципальные программы в этой сфере. Одна из них – «Развитие физической культуры и спорта в городе Казани на 2018–2022 годы». Программа разработана в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, Республики Татарстан, нормативно–правовыми актами города Казани, и направлена на повышение конкурентоспособности российского спорта и престижа Республики Татарстан на федеральной и международной арене, формирование у населения (особенно у детей, подростков и молодежи) интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни, повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни [10].

Ее основными задачами являются

1. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, дальнейший отбор наиболее перспективных учащихся для подготовки спортивного резерва г.Казани, Республики Татарстан и Российской Федерации.

2. Создание доступных условий для занятий физической культурой и спортом различных категорий населения по месту жительства, развитие и популяризация массового спорта.

3. Повышение эффективности управления в сфере физической культуры и спорта.

Реализация Программы позволит достичь к 2022 году следующих показателей:

– повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

– сохранение количества занимающихся воспитанников в детско–юношеских спортивных школах, подведомственных Комитету, на уровне 2017 года – 17171 чел.;

– доля тренеров–преподавателей, имеющих высшую и первую квалификационные категории, в общей численности тренеров–преподавателей – 54%;

- количество спортсменов, принявших участие в республиканских, всероссийских соревнованиях и турнирах, – 7724 чел.;
- удельный вес населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, – до 40,7%;
- количество участвующих в общегородских спортивно–массовых мероприятиях – до 200 тыс.чел., и т.д. [13].

Но, несмотря на активную деятельность органов власти в той сфере существуют моменты, которые требуют большего внимания и доработки.

Рассмотрим влияние фактора информатизации на деятельность спортивных организаций. Современное общество можно охарактеризовать как цифровую экономику. Основой цифровой экономики является Интернет. Информатизация в сфере услуг физической культуры и спорта – это процесс создания, развития и массового применения информационных средств и технологий, обеспечивающий достижение и поддержание уровня информированности всего населения о новых тенденциях в данной сфере услуг, необходимого и достаточного для привлечения и приобщения населения к ведению здорового образа.

Так же следует обратить внимание на подрастающее поколение. Сегодня большая часть детей дошкольного возраста не занимается физической культурой по программам дошкольных образовательных учреждений. Именно поэтому наблюдается низкий уровень готовности детей дошкольного возраста к обучению в общеобразовательных школах, в том числе и по показателям физического развития и физической подготовленности [5].

Другой проблемой в развитии физической культуры и спорта является низкий уровень финансирования отрасли.

Из–за ликвидации коллективов физкультуры в начале 90–х годов, крайне слабо организована физкультурно–спортивная работа в трудовых коллективах. Здесь занимается всего около 6% трудящихся.

Инновационная система предусматривает наличие инфраструктуры, развитие научных исследований, компетенций кадров, внедряющих инновации в учебно–тренировочный процесс [6]. Рассмотрим ключевые тенденции инновационной деятельности спортивных услуг:

- ✓ Взаимодействие с потребителями
- ✓ Развитие физкультурно–спортивных услуг
- ✓ Инновации в спортивном питании
- ✓ Совершенствование спортивного оборудования, инвентаря, экипировки
- ✓ Информатизация в сфере услуг ФК и Спорта
- ✓ Глобализация, взаимопроникновение видов спорта
- ✓ Развитие спортивной промышленности
- ✓ Разработка новых методик подготовки спортсменов
- ✓ Восстановление и реабилитация спортсменов
- ✓ Инновационно–технологическое развитие спортивной медицины

Физкультура и спорт продлевают трудоспособный возраст человека, увеличивают продолжительность его жизни. Увеличение трудоспособного возраста может благоприятно отразиться на экономике страны. Соответственно экономика и физическая культура и спорт взаимосвязаны в своём развитии [2, 8].

Заключение. Сфера спортивных услуг обладает значительным инновационным потенциалом. Основными инновационными тенденциями в сфере услуг физической культуры и спорта являются: информатизация, как форма взаимодействия с потребителем; глобализация в создании новых видов спорта; развитие спортивной промышленности; инновационно–технологическое развитие сферы физической культуры и спорта для совершенствования тренировочных процессов и создания различных способов восстановления и реабилитации спортсменов. Активное внедрение инноваций в деятельность спортивных организаций даст дополнительный толчок к развитию сферы услуг территориальных образований, росту уровня качества жизни населения Российской Федерации.

Список литературы:

1. Алексеев, А.А. Инновационный менеджмент. учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / А.А. Алексеев. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 247 с.
2. Васенков, Н.В. Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов. / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева / Вестник ГУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности детей» Казань. – 2013. – №1. – С. 50–54.
3. Григорьев, В. И. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / В.И. Григорьев и др. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008.
4. Голубев, Г.М. Формирование функциональных стратегий развития региона / Г.М. Голубев // Межвуз. сб. науч. тр. «Проблемы управления развитием социально–экономических систем». – Вып. 19. – СПб.: Изд-во СПбГУКиТ, 2005. – С. 36–39.
5. Гусев, А.Г. Развитие физической культуры и спорта в системе местного самоуправления / А.Г. Гусев. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2002.
6. Лопатин, Л.А. Состояние физического здоровья современных студентов / Л.А.Лопатин, Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев, Р.Р. Набиуллин // Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». – 2019. – №2 (40). – С. 93–98.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культуры. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 543 с
8. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / А.В. Починкин. – М. : Советский спорт, 2016. – ISBN 978–5–9718–0594–6
9. Свечкарев, В. Г. Адаптивные системы управления в практике физической культуры и спорта: учебно–методическое пособие / В.Г.Свечкарев, В.В.Турин. – Майкоп: Глобус, 2008.
10. Севодин, С.В. Физическая культура в жизни современных студентов / С. В. Севодин, К.С.Лазарева // Вопросы педагогики. – 2019. – № 4–1. – С. 145–148.
11. Фролова, О. Ю. Индустрия спорта: коммерческая деятельность и политика министерства спорта РФ / О.Ю. Фролова, Т.А. Хорошева // Вестник НГИЭИ. – 2015. – № 9 (52). – С. 69–72.
12. Хайруллин, И.Т. Мотивационная сфера как показатель профессиональной культуры личности студента /И.Т. Хайруллин, Э.И. Шарифуллина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук.– 2018. – № 7. – С. 110–111.
13. Муниципальная программа ««Развитие физической культуры и спорта в городе Казани на 2018–2022 годы»»

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГТО» МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ ПЕРВОМАНСКОЙ ШКОЛЫ МАНСКОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

А.В. Микитчук
студентка

Н.Н. Демидко
кандидат биологических наук, доцент
Сибирский федеральный университет
Красноярск, Россия

Аннотация. Работа посвящена изучению сдачи норм комплекса ГТО учащимися третьего класса сельской школы. Выявлены гендерные особенности выполнения испытаний, проведена оценка физической подготовленности младших школьников.

Ключевые слова. ГТО, младшие школьники, физическая подготовленность.

Актуальность. Физическая культура должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья каждого учащегося, развитие его физических способностей. В связи с этим большое внимание уделяется привлечению людей к занятиям физической культурой и спортом. В 1931 году для решения этой задачи был введен комплекс «Готов к труду и обороне», А.Б. Гогин и Н.В. Гогина трактуют комплекс ГТО, как «программу физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающую в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи» [1]. В настоящее время идет активное возрождение комплекса «Готов к труду и обороне», все большее число детей и взрослых принимает участие в сдаче норм. Проводятся контрольные испытания и среди учащихся начальной школы [3]. При этом необходимо отметить, что факт снижения уровня здоровья и физической подготовленности современных детей является общепризнанным. Так, в 2018 году на 100000 детского населения в возрасте от 0 до 14 лет общая заболеваемость составляла 220488,2, при этом лидируют болезни органов дыхания; болезни органов пищеварения, болезни глаза и его придаточного аппарата и болезни нервной системы [4]. Вместе с тем отмечено и снижение физической подготовленности детей [3].

Цель исследования: оценить физическую подготовленность младших школьников и их готовность к выполнению контрольных испытаний ВФСК «Готов к Труд и обороне».

Результаты исследования и их обсуждение для достижения поставленной цели выполнялось исследование на базе Первоманской школы Манского района Красноярского края в мае 2019 года. В нем приняли участие ученики 3 класса в количестве 20 человек: 10 девочек и 10 мальчиков. Все школьники выполняли следующие контрольные испытания: бег на 30 м, бег на 1000 м, наклон вперед из положения стоя прямыми ногами, челночный бег 3*10

м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа, метание мяча весом 150 грамм. Кроме этого в программу испытаний для мальчиков входило сгибание и разгибание рук в упоре лежа, а для девочек – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Полученные результаты приведены в табл. Уровень физической подготовленности школьников определяли по таблицам, предложенным для общероссийской системы мониторинга [2].

Таблица – Оценка физической подготовленности младших школьников

Вид испытания	Девочки	Мальчики
<i>Скорость</i>		
бег на 30 м, с	5,9±1,1	5,6±0,7
челночный бег 3*10 м, с	9,3±2,1	9,5±1,2
<i>Выносливость</i>		
бег на 1000 м, м.с	5.4±2.05	4.47±1.34
<i>Сила</i>		
сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	–	17,2±1,8
подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	31,2±2,3	–
поднятие туловища из положения лежа, раз	40,1±5,5	45,2±3,2
<i>Скоростно–силовые качества</i>		
прыжок в длину с места, см	150,6±34,1	143±65,0
<i>Гибкость</i>		
наклон вперед с прямыми ногами, см	8,5±0,9	7,4±1,3
<i>Ловкость</i>		
метание мяча весом 150 г, м	20,1±8,0	28± 10,1

При оценке скоростных качеств установлено, что большинство девочек имеет средний уровень физической подготовки, а мальчиков – выше среднего. По выносливости самым распространенным как среди мальчиков, так и среди девочек являлся уровень физической подготовленности выше среднего. В тесте «Прыжок в длину с места» большинство мальчиков показали средний уровень развития, а девочки – выше среднего.

При проведении контрольных испытаний комплекса ГТО для оценки быстроты участникам было предложено 2 варианта: бег на 30 метров и бег на 60 метров. Бег на короткую дистанцию характеризует скоростные способности. Всеми испытуемыми был сделан выбор в пользу бега на 30 метров. В данном испытании нормы соответствующие знаку ГТО выполнили 100 % участников, при этом у девочек 20 % – на золотой знак, 70 % – на серебряный знак и 10 % – на бронзовый знак. У мальчиков результат оказался несколько выше: 20 % – на золотой знак, а остальные 80 % – на серебряный знак.

Для оценки силовых способностей перед мальчиками стоял выбор среди трех испытаний: подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на

полу. Все выполняли сгибание и разгибание рук в упоре лежа, и 90 % мальчиков справились с испытанием: 30 % – на золотой знак 40 % – на серебряный, и 20 % – на бронзовый. У девочек для определения силовых способностей были представлены тесты: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Все девочки выполняли подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и показали результат, соответствующий золотому знаку отличия. В поднимании туловища из положения лежа участники показали неплохие результаты: 70 % девочек и мальчиков – золотой, 30 % – серебряный знак.

В беге на 1000 м 40 % девочек и 80 % мальчиков отвечали нормам золотого знака, по 50 и 20 % (соответственно) – серебряного и 10 % девочек – бронзового.

Для оценки скоростно–силовых способностей учащимся было предложено выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, что лучше удалось сделать девочкам: половина из них девочек выполнили норматив на золотой знак, вторая – на серебряный. У мальчиков результаты были ниже: 20 % выполнили на золотой знак отличия, 40 % – на серебряный знак, 20 % – на бронзовый и 20 % – неудовлетворительно.

Гибкость оценивали с помощью теста наклон вперед. В данном тесте среди девочек 20 % выполнили на золотой знак отличия, 80 % – на серебряный знак. Среди мальчиков 50 % выполнили на золотой знак, 20 % – на серебряный знак, а остальные – на бронзовый знак ГТО.

Челночный бег оказался самым сложным испытанием: 20 % девочек и 40 % мальчиков не смогли его выполнить. Золотому знаку соответствовали результаты 10 % девочек, серебряному – 50 % девочек и мальчиков, бронзовому – 20 % девочек и 10 % мальчиков.

Метание мяча весом 150 г на золотой знак выполнили 80 % девочек и 70 % мальчиков, на серебряный – 20 % и 30 % соответственно.

Заключение. В целом все девочки и 80% мальчиков, учащихся третьего класса Первомайской школы сдали нормы комплекса ГТО, при этом серебряный знак получили 90% девочек и 60% мальчиков, бронзовый 10% девочек и 20% мальчиков.

Самые низкие результаты были получены в выполнении испытания челночный бег, самые высокие – у девочек – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, у мальчиков – беге на 1000 м.

Список литературы:

1. Гогин, А.Б. Физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: вчера и сегодня/ А.Б.Гогин, Н.В.Гогина //Современные исследования социальных проблем.–2015.– № 4.–С.38–45.
2. Давыдов, В.Ю. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ссузов, вузов: учебно–метод. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин. Волгоград: Изд–во ВолГУ.– 2004. – 92 с.
3. Кабачков, В.А. Физическая подготовленность младших школьников и их готовность к выполнению нормативных требований при реализации физкультурно–спортивного

комплекса ГТО / В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, И.И. Абдюков // Вестник спортивной науки. – 2016. – №4. – С. 51–57.

4. Основные показатели здоровья матери и ребенка, деятельность службы охраны детства и родовспоможения в Российской Федерации 2018 г / Поликарпов А.В., Стародубов В.И. и др. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskie-i-informatsionnye-materialy/statisticheskiy-sbornik-2018-god>

УДК 796

ПРОБЛЕМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Н.Н. Мелентьева

кандидат педагогических наук, доцент

Е.В. Петряшова

магистрант

Вологодский государственный университет

Вологда, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу мнений специалистов по вопросу привлечения населения России к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Обозначена значимость занятий физической культурой и спортом. Рассмотрены условия и факторы, способствующие увеличению числа занимающихся. Приведены примеры из физкультурно-спортивной практики.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, население, систематические занятия.

Актуальность. Физическая культура и спорт – социальная деятельность, которая направлена на укрепление здоровья населения страны, подготовку к трудовой деятельности, увеличение уровня работоспособности. Эта деятельность нацелена на повышение привлечения людей к занятиям физической культурой и спортом. Активно используя физические упражнения и занимаясь спортом, человек улучшает свое физическое состояние и физически совершенствуется, тем самым увеличивается мотивация к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Привлечение к занятиям физической культурой и спортом населения нашей страны – это одна из форм популяризации физического воспитания. Только решая эту задачу, повысится социальная значимость физкультурно-спортивной деятельности. В настоящее время в Российской Федерации назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающих неприятие вредных привычек), высокого уровня гражданственности и патриотизма, поэтому проблема привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом актуальна на данном этапе.

Цель исследования – изучить проблему привлечении населения к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты исследования и их обсуждение. Политика государства ставит цель – оздоровление нации, формирование у населения здорового образа жизни, воспитание физически крепкого поколения, все это осуществляется путем массового привлечения населения нашей страны к систематическим занятиям физической культурой и спортом [2].

Процесс привлечения населения к физической культуре и спорту Николаев Р.В. (2013) называет многоступенчатым процессом, который включает в себя отдельные элементы, такие как сообщение гигиенических знаний, начиная с детского возраста или получение знаний в области теории и методики физической культуры при занятиях спортом [9].

Гришкина Е.А. (2013) под привлечением населения к занятиям физической культурой и спортом понимает такое действие, после которого, получается убедить человека и побудить его к здоровому образу жизни. К этому же понятию автор относит распространение информации и формирование убеждения в необходимости заниматься физкультурно–спортивной деятельностью и проявление активности в этой области [3].

Щапков А.А. (2016) под привлечением населения к занятиям физической культурой и спортом понимает целенаправленную деятельность по внедрению в сознание человека научно–обоснованных взглядов, формированию физических способностей и распространению пропагандистской деятельности при помощи различных средств.

Автор выделяет элементы, которые присущи привлечению населения к занятиям: субъектом привлечения является индивид или группа людей, которые осуществляют привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом; объектом привлечения является отдельная личность; цель привлечения заключается в вовлечении в физическую культуру и спорт различного контингента населения нашей страны.

Автор выделяет задачи, которые должны решаться при реализации цели: повышение уровня грамотности в области физической культуры и спорта; формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом; популяризация средств и форм общей физической культуры [11].

Калинин А.С. (2011) отмечает, что привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом способствуют: увеличению интереса к физической культуре и спорту среди всех категорий населения; росту самостоятельных занятий физической культурой и спортом; осмыслению необходимости заниматься физической культурой и спортом; увеличению уровня гуманизации населения страны [7].

Жуков И.А. (2005) в своей работе выделяет проблему привлечения к занятиям физической культурой и спортом школьников и студентов. Автор считает, что это будет способствовать лучшему посещению занятий, дети будут более увлечены процессом. Автор предлагает комплекс мер, который будет способствовать привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом: анализировать ситуацию привлечения населения в сферу физической культуры и спорта, выявляя проблемы и недостатки; увеличить финансовое

обеспечение для развития спортивных сооружений; развивать спортивную материальную базу; работать над увеличением квалификации кадрового состава в области физической культуры и спорта; увеличение количества доступных и бесплатных спортивных сооружений; укрепление семейных традиций в сфере физической культуры и спорта; дифференцирование организации мероприятий, развивающих физическую культуру и спорт [6].

Абаниян А.Г. (2018) в своей работе предлагает поиск и разработку новых механизмов по привлечению населения к активным занятиям двигательной активностью, указывая на то, что применяемые формы работы уже устарели и не актуальны на современном этапе. По мнению автора, нужен поиск более эффективных методов, которые можно заимствовать в зарубежной практике.

В статье приводятся примеры, которые не используются в Российской Федерации для привлечения населения к физкультурно–спортивной деятельности, но они очень эффективны в Великобритании, где политика повышения уровня физической активности населения реализуется особенно эффективно. Именно поэтому Абаниян А.Г. советует взять эти предложения за основу и разработать в нашей стране похожие положения.

Особой эффективностью в Великобритании пользуются специально разработанные программы, нацеленные на борьбу с низкой физической активностью. Одна из таких программ «Каждый активен каждый день». В этой программе указывается на то, что стоит привлекать и заинтересовывать ту часть населения, которая в данный момент физически менее активна: лица с отклонениями в состоянии здоровья, пожилые люди, люди из неблагополучных семей. По мнению британцев, привлечение данной категории населения в занятия физической культурой и спортом будет способствовать раскрытию личностных потенциалов, улучшению здоровья, снижению преступности, улучшению качества своей жизни, отказу от вредных привычек и т.д.

Необходимо выделить еще один очень эффективный проект, который называется «Эта девушка может», направленный на женскую аудиторию от 14 до 40 лет. Программа направлена на преодоление барьеров, препятствующих активному участию девушек и женщин в занятиях спортом. Благодаря данной программе, девушки могут посещать спортивные заведения по месту жительства за символическую плату, кроме того для них созданы благоприятные условия посещения: спортивная атмосфера, приятная музыка, квалифицированный персонал и тренеры, готовые всегда помочь советом и т.д. Эта программа привлекла к систематическим занятиям физической культурой и спортом сотни женщин и признана эффективной [1].

По данным А.О. Шитикова (2016), в России ведется работа по массовому привлечению населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, но автор предлагает рассмотреть эффективный подход Англии к этой проблеме. По мнению автора, необходимо обращать внимание на детей дошкольного возраста и начинать привлекать к физической культуре детей с 5 лет. Так, в Англии существует программа «Вовлечение детей и молодежи в двигательную активность», которая призвана обеспечить привлечение к

занятиям физической активностью молодежи и детей в возрасте от 5 лет. Основная цель такой программы: сформировать правила здорового образа жизни; выработать привычку заниматься спортом на всю дальнейшую жизнь.

Для реализации цели выделяется большое финансирование и разработана специальная подпрограмма «Физкультура для начинающих», согласно которой каждый ребенок в возрасте от 5 лет должен иметь физическую нагрузку в объеме не менее 60 минут в день.

В рамках программы и при поддержке Министерства здравоохранения Великобритании волонтерами ежедневно проводилась десятиминутная зарядка с детьми, при этом использовались фрагменты из мультфильмов «Дисней», чтобы привлечь внимание дошкольников. Также программа включает развитие у всех детей обязательных навыков плавания и катания на велосипеде [10].

Кузьмина Н.В. (2016) приводит данные анкетного опроса населения г. Чистополь, где указывает основные факторы, которые способствовали привлечению жителей данного города к систематическим занятиям физической культуры и спортом: желание укрепить здоровье; желание поднять жизненный тонус за счет занятий физической культурой и спортом; желание поддержать или улучшить свою фигуру и развить физические качества; близкое расположение спортивных залов. Среди проблем, которые назвали респонденты, перечисляются следующие: слишком дорогое посещение залов, бассейнов; нет того направления, которое бы нравилось; нехватка времени; не владение информацией о существующей в городе физкультурно–спортивной деятельности [8].

Николаев Р.В. отмечает основные моменты, на которые стоит обратить внимание и которые, по его мнению, будут способствовать улучшению работы в привлечении к систематическим занятиям физической культурой и спортом большего количества населения. В первую очередь стоит научить кадровый состав, т.е. тех, кто будет привлекать. Наличие материально–технической базы также имеет большое значение, где именно будет проводиться эта работа.

Автор считает, что необходимо вести учет людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, только тогда можно будет представлять настоящие цифры и будет возможность вести необходимую работу в данной сфере [9].

Жолдак В.И. (2003) отмечает, что тема спорта стала очень популярна, по сравнению с прошлыми годами наблюдается рост численности спортивных изданий, пишутся научные статьи, но автор отмечает, что нет бесплатных спортивных каналов, в журналах и газетах в основном пишут статьи об известных спортсменах и не затрагиваются проблемы детско–юношеского спорта [5].

Енченко И.В. (2013) в своей работе поднимает еще одну проблему, связанную с привлечением людей с ограниченными возможностями в систематические занятия физической культурой и спортом. Автором обращается внимание на то, что в большинстве случаев спорт и физическая культура для таких лиц становятся стимулом в жизни, но существует проблема,

которая затрагивает всю территорию Российской Федерации – это отсутствие доступных и адаптированных под людей с ограниченными возможностями спортивных сооружений. В работе приводятся данные, что всего 20% спортивных сооружений на территории России являются частично или полностью приспособленными к занятиям лиц с ограниченными возможностями здоровья. Из этой проблемы вытекает вторая – низкий уровень мотивации людей с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой и спортом. Большинство спортивных школ не имеют специализированных подразделений для детей с ограниченными возможностями, а также существует проблема с кадровым составом данной квалификации.

Существующая Стратегия развития физической культуры и спорта по привлечению лиц с ограниченными возможностями здоровья до 2020 году пока не оправдала себя. Количество систематически занимающихся в Российской Федерации физической культурой и спортом инвалидов увеличивается незначительно, что ставит под сомнение достижение целевых ориентиров, определенных Стратегией [4].

Заключение. Таким образом, для привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом необходимо проводить целый комплекс мер, включающий как организационные, так и научно–методические, как правовые, так и финансовые направления. Весь этот комплекс мер должен быть адекватно применен в условиях сегодняшней экономической, социальной и политической ситуации в стране. На данный момент существует ряд проблем, которые негативно сказываются на привлечении населения нашей страны к систематическим занятиям в области физкультурно–спортивной деятельности, поэтому основной задачей государства должен стать поиск и разработка новых, дополнительных мер, способствующих увеличению числа занимающихся.

Список литературы:

1. Абалян, А.Г. Вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом: анализ успешных зарубежных практик на примере Великобритании / А.Г. Абалян, Т.В. Долматова // Вестник спортивной науки. –2018. – № 1. – С. 53–66.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И С. Барчуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
3. Гришкина, Е.А. Проблема формирования интереса детей к занятиям спортом / Е.А. Гришкина // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 6. – С. 78–83.
4. Енченко, И.В. Вовлеченность инвалидов в сферу услуг физической культуры и спорта / И.В. Енченко // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 3. – С. 38–40.
5. Жолдак, В.И. Основы менеджмента спорта / В.И. Жолдак, В.Н. Зуев. – Тюмень: Вектор Бук, 2003. – 419 с.
6. Жуков, И.А. Основные характеристики физической культуры, как составляющей формирования личности / И.А. Жуков, О.Л. Бушков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 10–13.
7. Калинин, А.С. Физическая культура и спорт: лекции для студентов / А.С. Калинин. – Ульяновск: УлГТУ, 2011. – 310 с.

8. Кузьмина, Н.В. Мотивация городского населения к занятиям физической культурой и спортом / Н.В. Кузьмина // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. – 2016. – № 11. – С. 146–150.
9. Николаев, Р.В. Методические рекомендации по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом / Р.В. Николаев // Вестник ЮУрГУ. – 2013. – №1. – С. 11–16.
10. Шитиков, А.О. Актуальные проблемы привлечения населения в сферу физической культуры и спорта по месту жительства / А. О. Шитиков // Физическая культура и спорт в Российской Федерации. – 2004. – №1. – С. 15–19.
11. Щапков, А.А. Привлечение молодежи к занятию спортом и физической культурой / А.А. Щапков, О.А. Давыдов // Научные труды КубГТУ. – 2016. – №7. – С. 167–174.

УДК 796.91

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ МНОГООБОРОТНЫХ ПРЫЖКОВ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ

Т.М. Мелихова

кандидат педагогических наук, доцент

М.А. Абрякина

магистрант

*Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия*

Аннотация. Рассмотрены вопросы совершенствования методики обучения прыжковым элементам юных фигуристов с использованием тренажерных устройств.

Ключевые слова. Многооборотные прыжки, тренажерные и специальные устройства, координация.

Актуальность. В современных условиях исполнению прыжковых элементов в фигурном катании придается особое значение. При этом методика тренировочного процесса должна опираться на установленный методический комплекс, эффективность которого должна быть доказана посредством критической оценки результативности специально–технической подготовленности юных фигуристов. Техника исполнения элементов фигурного катания предъявляет повышенные требования, как к физической, так и к специально–технической подготовке спортсменов. Кроме того, в настоящее время у фигуристов постоянно усиливается техническая сложность элементов, что доказывают Олимпийские игры в Пхенчане в 2018 году. Процесс этот развивается по пути освоения спортсменами сложных в координационном отношении элементов и соединений вращательного характера, которые являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора. Поэтому для овладения и совершенствования прыжковых элементов важно учитывать специфические особенности фигурного катания, развивая координационные возможности и вестибулярную устойчивость. Этап начальной подготовки во многом является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования.

Цель исследования – определить эффективность методики обучения прыжковым элементам юных фигуристов с использованием лонжи и спиннера.

Результаты исследования и их обсуждение. Базой для проведения исследования послужили материалы наблюдений и оценки тренировочного процесса юных фигуристов в спортивной школе «Тодес» г. Челябинска. Методы исследования: анализ научно–методической и специальной литературы, педагогические наблюдения, контрольные испытания, метод регистрации техники исполнения прыжковых элементов (Аксель, Сальхов, Риттбергер).

Образовательная программа для спортивной школы рассчитана на обучение спортивно–оздоровительных групп (СОГ) – 1–2 год; группы начальной подготовки (НП) – 2–3 год, учебно–тренировочные группы (УТГ) – 3–5 лет и спортивного совершенствования (СС). Переход в группу возможен только при условии, что принимаемый спортсмен сдал нормативы и имеет соответствующий группе разряд [1].

Одним из довольно эффективных вспомогательных устройств, которое может быть использовано для совершенствования техники и повышения уровня физических качеств, необходимых для выполнения прыжков, является лонжа, как стационарная, так и переносная, вестибулярный тренажёр (вращательный диск) и спиннер.

Продуктивность использования лонжи в значительной степени зависит от цели, которую ставят перед собой тренер и спортсмен при занятиях на этом снаряде. Напрасно предполагать, например, что упражнения на лонже эффективно влияют на качество толчка и увеличение взрывной силы разгибателей толчковой ноги. В то же время ряд компонентов техники и двигательных возможностей могут быть улучшены в сравнительно короткое время [4].

Одним из важных показателей техники многооборотных прыжков является положение звеньев тела в группировке. Рациональное положение рук и ног может быть с успехом отработано с помощью упражнений на лонже. Простейшие из них – туры, выполняемые точно над местом крепления лонжи. Тренер, поддерживая фигуриста в поднятом положении, следит за максимальной плотностью группировки и устойчивым положением оси вращения тела. «Биение» оси вращения является одной из распространенных и весьма опасных ошибок. Причинами этого могут быть сгорбленное, прогнутое положение туловища, а также недопустимые сгибания в боковом направлении.

При совершенствовании многооборотных прыжков с помощью лонжи упражнения целесообразно выполнять с частичным и полным исключением зрения. Фигуристы выполняют различные прыжки в 1, 2, 3 оборота по три раза в течение десяти тренировок в специальных очках трех типов в следующей последовательности: в очках, выключающих центральное зрение; затем в очках, выключающих периферическое зрение, и в очках, полностью выключающих зрение. Спортсмены быстро, за три–десять попыток, приспособляются к таким условиям. Подобные тренировки положительно влияют на стабильность выполнения прыжков.

Успешного выполнения прыжков будут добиваться быстрее те фигуристы, которые обладают высокой чувствительностью к положению равновесия своего тела и почти мгновенной реакции изменения этого положения [2].

С целью проверки эффективности предлагаемой методики проведен формирующий эксперимент, в котором приняли участие 16 спортсменов 7 –8 лет, которые были разделены на две группы по 8 человек в каждой. Одна группа юных фигуристов составила контрольную группу (КГ), вторая – экспериментальную (ЭГ).

Занятия в КГ проводились по существующей программе и общепринятой методике, то есть – 12 ч в неделю, из них 2 ч хореографии, 1 ч – общефизической подготовки, 1 ч – специально–физической подготовки и 8 ч – ледовой подготовки. У спортсменов ЭГ добавили нагрузку по СФП в количестве 3 ч и уменьшили ледовую подготовку до 7 ч., тем самым, увеличив недельную занятость всего на 1 ч.

С целью анализа стабильности прыжков, каждому спортсмену была предоставлена одна попытка исполнения элемента, что схоже с соревновательной деятельностью фигуриста. Результаты прыжков юных фигуристов приведены в соответствии с табл. 1.

Таблица 1 – Результаты прыжков на льду фигуристов экспериментальной группы (первичное исследование)

№	1А Аксель	2S 2 Сальхов	2LO 2 Риттбергер
1	4 вываливание на приземлении	– падение	3 касание льда двумя руками
2	– падение	4 плохой отрыв	4 недокрученный
3	3 касание льда двумя руками	4 плохой отрыв	– падение
4	4 длинная подготовка	4 касание льда свободной ногой	– падение
5	5	– падение	4 касание льда свободной ногой
6	3 приземление на две ноги	3 слабое приземление	– падение
7	5	4 слабое приземление	4 касание льда свободной ногой
8	4 касание льда одной рукой	– падение	3 плохая высота

Из табл. 1 видно, что судейская бригада средне оценила прыжки фигуристов экспериментальной группы. Это выразилось в том, что средняя оценка прыжка Аксель составляла 3,5 балла; прыжка Сальхов – 2,37 балла; прыжка Риттбергер – 2,25 балла. Было отмечено, что, в целом, спортсмены экспериментальной группы владеют реберными прыжками, но с различными недочетами, которые отмечены в табл. 1.

Известно, что характер вращательного движения тела в полете существенно влияет на качество выполнения прыжка. Поэтому недостаточный и чрезмерный поворот тела в полете затрудняет выполнение приземления [4].

Также в изучении и улучшении техники элементов фигурного катания используют тренажер для отработки вращений – спиннер. Учитывая, что кривизна нижней поверхности спиннера точно повторяет кривизну профессионального фигурного лезвия, то это позволяет отрабатывать элементы вращения, тренировать вестибулярный аппарат фигуриста, а также улучшать координацию и равновесие при изучении и выполнении элементов фигурного катания вне льда.

Таблица 2 – Результаты повторного исследования прыжков на льду фигуристов экспериментальной группы

№	1A Аксель	2S 2 Сальхов	2LO 2 Риттбергер
1	5	4 незначительное вываливание на приземлении	4 слабое приземление
2	4 длинная подготовка	5	4 плохая скорость
3	4 плохая высота	– падение	4 недостаточное вращение в воздухе
4	5	4 длинная подготовка	5
5	5	4 плохой отрыв	4 касание льда одной рукой
6	5	4 незначительное вываливание на приземлении	– падение
7	5	4 незначительное вываливание на приземлении	5
8	4 незначительное вываливание на приземлении	4 слабое приземление	– падение

Кроме того, у фигуристов ЭГ на протяжении 3 месяцев была увеличена нагрузка СФП, которая выразилась в том, что в процессе тренировки было использовано вспомогательное оборудование – тренажер спиннер и занятия на лонже в стационарном и переносном положении. Данные тренажеры используются ведущими тренерами – инструкторами по фигурному катанию России, США, Канады, Японии и в странах Евросоюза [5].

Анализ результатов показывает, что у фигуристок средний балл за прыжок Аксель был 4,6; Сальхов составлял 3,125; Риттбергер – 3,25. Данные, приведённые в табл. 2, убедительно показывают, что наблюдается динамика и стабильность выполнения прыжков. Юным фигуристам увеличение времени применения специальных упражнений в тренировочном занятии дало положительные результаты. Прослеживается взаимосвязь между использованием дополнительного оборудования в тренировке и точностью выполнения многооборотных прыжков.

Заключение. Сложность движений и повышенная степень напряжения в прыжках требует включения в систему тренировок комплекса средств занятий вне льда, направленных на повышение эффективности развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости, что положительно влияет на совершенствование прыжковых элементов. Предложенное внедрение специального оборудования в тренировочный процесс для совершенствования прыжков является эффективным, так как способствует более качественному овладению элементами. Вместе с тем, оно также содействует и улучшению специально–технической подготовленности фигуристов.

Список литературы:

1. Агапова, В.В. Фигурное катание на коньках : Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва / В.В. Агапова. – М.: Советский спорт, 2009. – 154 с.
2. Виноградова, В.И. Теоретические основы исполнения прыжков в фигурном катании на коньках: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В.И. Виноградова. – М., 1996. – 23 с.
3. Мелихова, Т.М. Развитие координационных способностей юных конькобежцев: учеб. пособ. для студентов / Т.М. Мелихова. – Челябинск: Уральская академия, 2017. – 68 с.
4. Мишин, А.Н. Биомеханика движений фигуриста / А.Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 82 с.
5. Мишин, А.Н. Прыжки в фигурном катании / А.Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 27 с.

КИБЕРСПОРТ КАК ВИД СПОРТА И БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

А.А. Николаева
студентка

Н.В. Васенков

кандидат биологических наук, доцент

Казанский государственный энергетический университет

Казанский филиал Российского государственного университета правосудия
Казань, Россия

Аннотация. Компьютерные игры стремительно ворвались в жизнь молодых людей. В статье авторы анализируют возможности киберспорта для подготовки студентов к профессиональной деятельности, а так же киберспорт как профессия. Однако, успешное занятие киберспортом не возможно без традиционной физической культуры. Статья будет интересна студентам и молодым людям посвятившим себя новому, на первый взгляд легкому, виду деятельности.

Ключевые слова. Киберспорт, студенты, видеоигры, компьютерные игры, физические качества.

Актуальность. В настоящее время огромное количество людей все свое свободное время проводят за компьютерами. Киберспорт в наше время занимает особое место в жизни многих молодых людей. Школьники, студенты и даже вполне взрослые, состоявшиеся люди, имеющие постоянную работу, любят, приходя домой, прокатить пару боев в "танчики", или наказать противников в "контре". Также необходимо отметить то, что для многих это является не только хобби, но и работой. Это профессиональные игроки, которые есть в каждой игре. Они проводят много времени за тренировкой, подготовкой не только физических, но и психологических качеств. Именно среди студентов очень много тех, для кого киберспорт является не только огромной частью жизни, но и интересной работой.

Цель исследования. Выявить проблемы и положительные стороны занятий киберспортом молодых людей.

Результаты исследования и их обсуждение. Киберспорт (Cyber Sport) – это соревнования по компьютерным играм. Компьютерные игры теперь не баловство и развлечение, а самый настоящий вид спорта. Пока не олимпийский, но уже профессиональный. По критериям интеллектуальных и физических затрат, размеров выигрышей и необходимости в тренировках, по сути, ничем не отличается от того же гольфа. Индустрия киберспорта набирает обороты и собирает целые стадионы болельщиков. Традиционные хоккей и футбол пока не сдают позиций, но серьезный настрой киберспортсменов говорит о том, что компьютерные игры могут стать весомой альтернативой для привычных нам спортивных турниров [3,7]. Почему киберспорт — это всерьез и надолго?

Раньше игры были проще, исключали возможность игры в команде и воспринимались исключительно как хобби или развлечение. Играя в них можно

было на время переключиться от своих основных обязанностей и дел, отдохнуть и расслабиться. Для многих так продолжается и по сей день: игра — это способ отдохнуть. Но есть часть людей, для которых участие в видеоиграх стало профессией. Корейский университет в следующем году открывает специальность “киберспортсмен” (участник компьютерных видеоигр) и набирает первых студентов. Воодушевленные примером знаменитых игроков, подростки рассматривают свое времяпровождение как подготовку к карьере киберспортсмена.

Первая лига в компьютерных играх появилась в США в 1997 году. С тех пор киберспорт только набирает обороты и становится с каждым годом все популярнее. Суммы призовых фондов на крупных соревнованиях могут достигать нескольких миллионов долларов. Тысячи участников бросают вызов друг другу и проверяют себя на прочность. Однако, легким этот спорт кажется только на первый взгляд.

Как и в традиционном спорте, ключевой момент при достижении успеха — это последовательность и воля к победе [2,5]. Игроки не просто играют ради спортивного интереса, они оттачивают в игре свои навыки и играют ради победы, а не ради участия. Знание английского — немаловажный факт. Многие игры, особенно на международных соревнованиях, проходят на английском языке. Хорошая ручная моторика и быстрая реакция — навыки, без которых не обойтись в профессиональной лиге. Часто требуется не только реакция, но и высокий интеллект: выстраивание стратегий и тактик — основа целого ряда видеоигр. Стрессоустойчивость — еще одно обязательное условие. Командная игра не место для срывов.

Как и в любой деятельности, в киберспорте есть свои проблемы.

1. Деньги. Отсутствие стабильности на первом этапе, который, кстати, может длиться очень долго. Все заработки будут складываться только из выигрышного фонда. Мало того, за участие в соревнованиях приходится платить. Если речь не идет о высшей лиге, в которую не так-то просто попасть, то все затраты несут на себе игроки. Другими словами, зарабатывать на играх вы сможете только после существенных вложений в эту карьеру [8,9].

2. Конкуренция. Достаточно примерно представлять какое количество людей играет в видеоигры, а какое попадает в профессиональные команды, чтобы оценить свои шансы. Конкурс на одно место тут значительно выше, чем в престижный вуз. А если еще вспомнить, что игроков много, а приз один, то оценить шансы на успех не составит труда.

3. Здоровье. Не каждый выдержит долгое нахождение за компьютером без движения по многу часов. И тем более наивно считать, что это не отразится на здоровье. Многие профессиональные киберспортсмены в обязательном порядке занимаются традиционным спортом, чтобы компенсировать гиподинамию — низкую подвижность, связанную с профессией [1]. Синдром запястного канала или туннельный синдром — профессиональная болезнь многих людей, проводящих много времени за компьютером. Зрение от необходимости постоянно смотреть в монитор тоже существенно падает.

Нервные перегрузки и истощение, особенно, когда игра длится десятки часов, — частое заболевание у игроков. Прибавьте сюда ненормированный график — тренировки могут проходить в любое время суток, иногда поздно вечером или ночью.

4. *Карьера.* Средний возраст игроков 18–25 лет. Если никакой другой специальности у игрока нет, то возникает вопрос — чем заниматься после того, как покидаешь профессиональный спорт? Кто-то переходит на организаторскую деятельность, остальные задумываются над получением дополнительной специальности.

Заключение. В любом деле есть и свои преимущества. Игроки, которые уже участвуют в больших турнирах, много путешествуют по миру, посещая международные соревнования. Общение с единомышленниками и болельщиками — чувство, что ты находишься среди тех, кто тебя поддерживает и понимает, большой плюс этой профессии. Впрочем, как и в любой другой, если человек находится на своем месте. Награды и признание, драйв от игры и побед ради этого многие люди любят этот вид спорта.

Список литературы:

1. Васенков, Н.В. Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов. / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева / Вестник ГУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности детей» Казань. – 2013. – №1. – С. 50–54.
2. Лопатин, Л.А. Состояние физического здоровья современных студентов. / Л.А. Лопатин, Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев, Р.Р. Набиуллин // Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». 2019. – №2 (40). – С. 93–98.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта» (Зарегистрирован в Минюсте России 03.06.2016 № 42407).
4. Протокол №57 от 15 июня 2003 г «Правила проведения соревнований по компьютерному спорту». – Приняты ФКС России 15 июня 2003 г. Утверждены вместе с признанием вида спорта Госкомспортом России (заседание 13 ноября 2003 г.).
5. Севодин, С.В. Физическая культура в жизни современных студентов / С.В. Севодин, К.С. Лазарева // Вопросы педагогики. 2019. № 4–1. – С. 145–148.
6. Хайруллин, И.Т. Мотивационная сфера как показатель профессиональной культуры личности студента / И.Т. Хайруллин, Э.И. Шарифуллина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – С. 110–111.
7. Киберспорт признали олимпийской дисциплиной второго уровня [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://www.sovsport.ru/news/text-item/774734>
8. Кто круче, или история киберспорта [Электронный ресурс]. – 2011. – Ч. I. – Режим доступа: <http://www.gamer.ru/cybersport/kto-kruche-ili-istoriya-kibersporta-chast-pervaya>
9. Топ–10 крупнейших призовых фондов в истории кибер–спорта. – По материалам киберспортивного портала CyberSport.ru. – [Электронный ресурс]: <https://www.cybersport.ru/news/top-10-krupneyshikh-prizovykh-fondov-v-istorii-kibersoprt>

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ФЛОРБОЛА

А.Н. Панфилов

магистрант

А.И. Ушников

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. Среди актуальных проблем физического воспитания выделяется, в частности, вопрос повышения физической подготовленности учащихся начальной школы (1–4 классы), где особое место занимает проблематика развития у детей 7–10 лет основных двигательных качеств, а именно: быстроты движений, силы мышц, выносливости к нагрузкам разной интенсивности, вестибулярной устойчивости и других качеств. Решению этой насущной проблемы, вероятно, поспособствует «появление» в практике физического воспитания в средней школе флорбола. Включение такой спортивной командной игры, как флорбол в учебную программу школьного физкультурного образования, в качестве одного из базовых или факультативных видов физкультурно–спортивной деятельности продиктовано наличием высокой двигательной активности, доступностью и относительной простотой техники этого вида спорта, практически отсутствием травматизма на фоне растущей популярности флорбола среди детей и подростков.

Ключевые слова. Физическое воспитание, средства, методы, физическая подготовка, техническая подготовка, учащиеся, флорбол.

Актуальность. Флорбол способствует решению ряда основных задач базового «школьного» физического воспитания:

- формированию устойчивых мотивов у школьников в аспекте отношения к занятиям физическими упражнениями и укрепления здоровья;
- комплексному развитию физических качеств и способностей;
- использованию его как средства физической культуры в процессе самоорганизации при формировании здорового образа жизни [3–5].

Несомненно и то, что занятия флорболом позволяют разносторонне и положительно влиять на функции организма, способствуют развитию силовых качеств, выносливости, координации движений, улучшают подвижность суставов, а также обуславливают приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, воспитанию личностных качеств. Разнообразные двигательные действия во флорболе развивают точность зрительного восприятия, психомоторику и быстроту движений занимающихся [2 – 4].

Вместе с тем, проблематика использования флорбола как средства физического воспитания в аспекте повышения подготовленности занимающихся в системе урочных форм занятий в средней школе, требует своего дальнейшего разрешения.

Цель исследования – методическое обоснование содержания физической подготовки учащихся 3–х классов на основе флорбола в процессе уроков физической культуры в рамках третьего часа.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно–методической литературы выявил тенденцию снижения двигательной активности современных школьников, как следствие отмечается ухудшение общей физической подготовленности, что отрицательно сказывается на их здоровье в целом. Вместе с тем, разнообразная активная мышечная деятельность на основе использования средств физической культуры и спорта оказывает благоприятное влияние на функционирование важнейших систем организма, стимулирует умственную и учебную деятельность учащихся [2].

Методика физической подготовки учащихся 3–х классов на основе флорбола опирается на разнохарактерные по объему и интенсивности физические нагрузки, на вариативность применяемых средств (упражнений с клюшкой и мячом и без них), а также на рациональное сочетание физической работы и отдыха за время проведения урока по физической культуре. За период проведения педагогического эксперимента нами было проведено 56 учебных занятий в экспериментальной группе, в которую входили учащиеся 3–х классов.

В соответствии со структурой двигательной деятельности разработанная комплексная методика включает в себя три основных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной физкультурно–спортивной деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально–мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры во флорбол, история развития флорбола и его роль в области физической культуры и спорта. Кроме того, здесь раскрываются основные понятия физической, теоретической и психологической подготовки обучающихся, представлены правила игры во флорбол и требования техники безопасности и профилактики травматизма.

Раздел программы «Способы двигательной физкультурно–спортивной деятельности» содержит задания и упражнения, которые ориентированы на активное включение обучающихся в ходе занятий по физической культуре. Этот раздел включает в себя:

- организацию и проведение занятий флорболом, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности;
- соблюдение требований техники безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для занятий флорболом.

Следующий раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений:

- «Физкультурно–оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно–оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Спортивно–оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Первый подраздел «Физкультурно–оздоровительная деятельность» ориентирован на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Второй подраздел «Спортивно–оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирован на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки флорболистов, как освоение обучающимися способов хватки клюшки, передач, бросков и ударов по мячу, техники передвижения по площадке, технико–тактических действий во флорболе.

Третий подраздел «Спортивно–оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирован на обучение:

- игровой стойке, приемам и передачам мяча в игре;
- передвижениям по площадке;
- приемам и передачам мяча «удобной» и «неудобной» стороной крюка;
- броскам по воротам с разных дистанций, длинной передаче;
- перехвату мяча, отбору мяча у соперника, приемам и передачам мяча верхом, контратакам при отборе мяча, приемам выполнения свободных и штрафных ударов;
- совершенствованию тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки;
- тактическим игровым комбинациям;
- игре во флорбол по правилам соревнований;
- упражнениям специальной физической и технической подготовки.

Основной формой организации занятий основного общего образования в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по физической культуре состоит из следующих частей: вводно–подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки; основной части, направленной на обучение техническим приемам во флорболе, тактическим действиям игрока на площадке и игре во флорбол по правилам соревнований; заключительной части, включающей упражнения низкой интенсивности [1, 5].

Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно–познавательной направленностью; уроки с образовательно–обучающей направленностью; уроки с образовательно–тренировочной

направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные, а именно, с решением нескольких педагогических задач и как целевые, а также с преимущественным решением одной педагогической задачи. Уроки с образовательно–познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. При проведении таких уроков необходимо использовать учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя, аудио и видеозаписи.

Уроки с образовательно–обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» и включает в себя средства общей физической и технической подготовки флорболистов.

Уроки с образовательно–тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и совершенствования техники выполнения основных двигательных действий и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо развития физических качеств на этих уроках необходимо давать обучающимся соответствующие знания о правилах игры во флорбол, формировать у них представление о физической подготовке и физических качествах, необходимых для игры во флорбол, о ее влиянии на развитие основных функциональных систем организма. Кроме того, на уроках с образовательно–тренировочной направленностью обучающиеся разучивают способы контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способы ее регулирования в процессе занятий флорболом.

Содержание данной методики способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ), укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством флорбола, овладение системой знаний о физическом развитии, физической подготовленности и функциональных системах организма;

- освоение умений самостоятельно организовывать занятия по флорболу, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т.е. обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

- углубление и расширение знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в мире.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

1. В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих их стандартного применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

2. В информационно–коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для флорбола;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по флорболу).

3. В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуры по флорболу;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по флорболу;
- соблюдение норм поведения в социуме, правил здорового образа жизни.

Заключение. В экспериментальной методике физической подготовки, на основе использования флорбола в рамках третьего часа урока по физической культуре для учащихся 3–х классов, выделяется ряд ключевых моментов: направленность методики на укрепление здоровья учащихся и развитие у них основных физических качеств и двигательных способностей; овладение знаниями о роли флорбола, как средства физического воспитания и спортивной тренировки, его истории и современном развитии, значении этого вида спорта в аспекте формирования здорового образа жизни; повышение интереса учащихся к занятиям физической культурой за счет нового содержания урока физической культуры на основе флорбола; формирование новых двигательных умений и навыков в виде освоенных приемов и способов игры во флорбол (техники и тактики); развитие у школьников на основе флорбола способностей коллективного взаимодействия в процессе учебной и соревновательной деятельности; обеспечение условий для профессионально–личностного развития педагогов; повышение качественной составляющей занятий по физической культуре в общеобразовательной школе; формирование творческой активности и самостоятельности учащихся посредством командной спортивной игры во флорбол.

Экспериментальная методика физической подготовки учащихся 3–х классов на основе использования флорбола позволила оптимизировать процесс физического воспитания в рамках третьего часа урока по физической культуре. Полученные в ходе педагогического эксперимента фактические данные свидетельствуют о том, что уроки по физической культуре на основе флорбола способствовали улучшению показателей физического развития и

подготовленности учащихся 3–х классов экспериментальной группы по сравнению с показателями их сверстников в контрольной группе.

Список литературы

1. Костяев В.А. Флорбол. Программа для детско–юношеских спортивных школ: учебное пособие. – Архангельск: Изд–во ПГУ, 2002. – 104 с.
2. Костюнина Л.И., Шеметов Д. Обоснование методических подходов к развитию скоростно–силовых качеств у футболистов 15–17 лет. // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта : сборник материалов международной научно–практической конференции. – Ульяновск : УлГПУ, 2015. – С.357–363.
3. Олин В.Н., Олин А.В. Классификация техники бросков и ударов во флорболе : учебно–методическое пособие. – Северодвинск: Севмашвуз, 2005. – 36 с.
4. Олин В.Н., Олин А.В. Презентация нового вида спорта: отличное настоящее и великое будущее флорбола // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 39–42.
5. Программа по физической культуре для 1–9 классов общеобразовательных учреждений на основе флорбола в рамках третьего часа / А.А. Столяров, Ю.А. Васильев, С.А. Лукьянов. – Ульяновск: УлГУ, 2016. – 124 с.

УДК 797.2

УРОВЕНЬ ЛАТЕРАЛЬНОГО ДОМИНИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

А.А. Павловский
магистрант

О.Л. Быстрова

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В исследовании выполнен анализ специальной научной и методической литературы, посвященной проблеме исследования, проведено выявление уровня доминирования правой или левой руки у учащихся 7–10 лет, с учетом возраста и половой принадлежности. Учет латерального доминирования обеспечивает повышение эффективности процесса формирования плавательных умений, уровня технической подготовленности, является инновационным подходом к обучению детей плаванию. технологий, постоянно остаются в поле зрения тренеров по плаванию и спортивных ученых.

Ключевые слова. Плавание, латеральное доминирование, «правши», «левши», амбидекстры, этап начального обучения плаванию, юные пловцы.

Актуальность. Плавание является одним из эффективных средств физического воспитания, а также весьма полезным видом двигательной активности, исходя из понятия прикладности и сохранения здоровья индивида. Физиологический аспект занятий плаванием показывает, что у человека улучшается не только здоровье физическое, психологическое, а так же происходит укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Этап начального обучения плаванию школьников 7–10 лет должен основываться на учете возрастных и индивидуальных особенностях детей. При этом особое внимание следует уделять различным аспектам и педагогическим технологиям, способствующим повышению эффективности основным способом плавания

Квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения. Такой тезис объясняется тем, что в этом возрасте, 7–10 лет, происходит формирование второй сигнальной системы, которая отвечает за формирование и управление двигательной деятельностью. На примере начального обучения плаванию, конкретизация данного положения находит отражение в практической педагогической и тренировочной деятельности. Данный возраст выбран не случайно, так как является наиболее сенситивным для формирования плавательных умений. Учет различных типологических особенностей, их использование, например уровня функциональной асимметрии, проявляющейся в латеральном доминировании рук у детей 7–10 лет, может положительно сказаться на эффективности обучения техники плавания и раскрытии спортивного таланта юных пловцов спортсменов.

Латеральное доминирование, свойственное человеку, определяет поиск новых путей повышения эффективности первоначального обучения плаванию юных спортсменов[1]. При этом, как правило, в практике начального обучения плаванию за основу бралось и используется, равномерное распределение нагрузки обучающего характера. В то же время, феномен латерального доминирования является своеобразным и учитываемым фактором, а также устойчивым, предметным и специфичным условием базового обучения плаванию детей 7–10 лет [2–5].

Цель исследования: анализ уровней латерального доминирования у младших школьников для достижения эффективности педагогического процесса начального обучения плаванию.

Результаты исследования и их обсуждение. Для создания экспериментальной методики первоначального обучения плаванию детей младшего школьного возраста с учетом латерального доминирования перед нами встала необходимость процентного соотношения правостороннего, левостороннего доминирования у детей 7–10 лет на предмет выявления ведущей из рук на этапе начального обучения плаванию, а также выяснения уровня асимметрии с учетом половых, индивидуальных особенностей.

В ходе проведенного исследования, в котором приняли участие сто сорок восемь мальчиков и девочек младшего школьного возраста с целью выявления, к какому профилю доминирования рук, они относятся. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики. Результаты нашего исследования представлены в таблице.

Таблица – Уровень асимметрии рук у детей 7–10 лет

Методы и тестирующие процедуры в исследовании	мальчики	девочки
	X±Sx	X±Sx
Тесты на определение «ведущей» руки	36,9±7,6	34,4±6,1
Морфологическая асимметрия длины рук	2,0±0,33	2,0±0,34
Динамометрия кистевая	9,51±2,6	10,3±2,9
Теппинг–тест	17,6±1,62	13,6±1,6

Так, результаты опроса младших школьников показали: «Правши» мальчики 91,5%, девочки 90,3%; «Левши» мальчики 7,9%, девочки 6,4%; «Амбидекстры» (равнорукие) мальчики 1,6%, девочки 3,1%. При проведении опроса мы учитывали, что в самооценке мальчики, чаще, чем девочки, склонны считать себя левшой (Annet).

Таким образом, мы видим, что: правшей – 89,6%; левшей – 7,7%; количество детей без преобладаний в двигательных проявлениях рук (амбидекстров) – 2,7%.

С точки зрения половых различий наблюдаются незначительные преобладания правшей у мальчиков. Соответственно: правшей, 91,5% – мальчиков и 88,8% – девочек, амбидекстров – 3,6% и 1,55%. Количество левшей не имеет значимых различий.

Исход из полученных результатов опроса можно сделать вывод, что у детей 7–10 лет преобладает правосторонний профиль латерализации двигательных функций рук, который имеет, в большей степени, индивидуальные, а не типологические особенности.

Заключение. Таким образом, мы имеем исходные данные латерального доминирования, которые необходимо учитывать на этапе начального обучения плаванию. Поскольку формирование и управление двигательными навыками у различных категорий детей, относящихся к тому или иному профилю латерального доминирования, происходит различным путем, в основе которого лежат процессы доминирования двигательных центров рук в центральной нервной системе.

Список литературы:

1. Арзамасцева, И.Н. Развитие физических качеств пловца / И. Н. Арзамасцева. – М.: Риваза, 2017. – 218 с.
2. Гордеев, Ю.А. Обучение плаванию младших школьников с учетом функциональной асимметрии: дисс. канд. пед. наук / Ю. А. Гордеев. – СПб, 2014. – 155 с.
3. Лебедев, В.М. Проявление симметрии–ассиметрии в некоторых функциях организма спортсмена / В.М. Лебедев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №10. – С. 23–26.
4. Медников, Р.Н. Педагогические аспекты латеральности двигательного научения в спорте. Леворукость, антропоизометрия и латеральная адаптация / Р.Н. Медников. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – С.67–68.
5. Низиров, В.Л. Анализ физических качеств спортсмена / В.Л. Низиров. – СПб.: Питер, 2015. – 256 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА СТУДЕНТОВ– БАСКЕТБОЛИСТОВ

К.А. Сургачев

магистрант

Т.В. Швецова

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье говорится, что в студенческих баскетбольных командах в процессе технической подготовки спортсменов уделяется недостаточное внимание этапу совершенствования техники ведения мяча. Предложена методика, направленная на совершенствование техники ведения мяча студентов–баскетболистов, которая предполагает комплекс средств и методов в специально организованной среде. Эффективное применение ведения мяча возможно только при постоянном совершенствовании техники и использовании её на автоматизме в определенных игровых ситуациях, ведь высокий уровень владения техникой ведения мяча определяет успех всей команды.

Ключевые слова. Баскетбол, ведение мяча, студенты–баскетболисты, совершенствование спортивной техники, методика.

Актуальность. Ведение мяча, или, как во всём мире его называют, дриблинг, является основой основ баскетбола, без которой невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную игру. С помощью данного приема можно уйти от плотно опекающего соперника, выйти под кольцо, выполнить бросок в движении и т.д. По мнению А.Ф. Рассказова ведение мяча и дриблинг имеет общее понятие, а именно: прохождение игрока мимо защитника с одновременным ведением баскетбольного мяча правой или левой рукой [5]. А.Я. Гомельский разделяет два этих понятия и говорит о том, что ведение мяча это технический приём, дающий игроку с мячом возможность передвигаться по площадке на любой скорости и в любом направлении, а дриблинг позволяет уйти из под опеки защитника, то есть обыграть его [1]. По нашему мнению, ведение мяча или дриблинг (англ. dribble – вести мяч) это возможность игрока передвигаться с мячом по площадке, а также использовать различные приемы ведения для обыгрыша защитника или сохранения владения мячом при активном прессинге защитников.

Совершенствованию техники ведения мяча необходимо уделять особое внимание в тренировочном процессе, неумение хоть одного баскетболиста команды водить мяч приводит к ограниченности команды в нападении. Именно этим определяется актуальность данной проблемы.

Цель исследования. Повышение уровня владения техникой ведения мяча студентов–баскетболистов.

Методика и организация исследования. Для проверки эффективности используемой нами методики был проведен педагогический эксперимент. В нём приняли участие студенты–баскетболисты спортивного клуба УлГПУ.

Всего в исследовании приняли участие 14 игроков массовых разрядов, из которых были сформированы контрольная группа и экспериментальная группа, по 7 человек каждая. КГ занималась по общепринятой программе спортивного клуба УлГПУ, а ЭГ по предложенной нами методике. Перед началом эксперимента проводилось тестирование для выявления показателей развития техники ведения мяча у студентов–баскетболистов.

Контрольные испытания проводились с использованием следующих тестов: *Попеременное ведение двух мячей*. Тест необходим для определения быстроты и ловкости спортсмена в атакующих и защитных действиях, которые выполняются на игровой площадке. *Перевод мяча под ногой на месте*. Тест необходим для определения ловкости, быстроты движения рук и уровня владения техникой ведения мяча. *Скоростная техника*. Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно–методической литературы, позволил выявить ключевые моменты спортивной подготовки студентов–баскетболистов. Были выделены наиболее эффективные средства и методы совершенствования ведения мяча.

Баскетболисту, осуществляющему ведение мяча следует обращать внимание на три основных момента:

- не смотреть на мяч во время его ведения, зрение использовать для оценки игровой ситуации;
- владеть мячом в равной мере обеими руками;
- не злоупотреблять ведением мяча, поскольку ведение мяча преследует определенные цели (другими словами, избегать ведения мяча ради самого процесса ведения).

При разучивании различных технических элементов, стоит понимать, что эффективное использование приема во время игры возможно, только если элемент доведен до автоматизма исполнения. Наивысшим мастерством является использование определенного технического элемента «по инстинкту», то есть в определенной игровой ситуации, мгновенно и не задумываясь [2, 3, 4, 6]. Тем не менее, для эффективного совершенствования ведения мяча баскетболист должен разучивать как можно больше различных переводов мяча и других технических приемов. Со временем каждый игрок выделяет для себя один или несколько приёмов, которые у него лучше всего получаются и использует их в дальнейшем во время игры. Игрокам стоит помнить, что сложные технические приемы могут быть не всегда эффективны, в то же время более простые, базовые приемы могут быть крайне эффективными во многих игровых ситуациях [6]. Учите игроков простым обманным движениям, смене ритма ведения и изменениям «углов атаки», а затем работайте с баскетболистами над автоматизмом применения этих приемов в игре.

Мы считаем, что необходимо совершенствование тренировочного процесса направленного на автоматизацию и стабилизацию двигательного

навыка ведения мяча. При решении задач совершенствования техники ведения мяча особое значение имеет формирование целесообразного использования определенных технических приёмов. С этой целью используется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на создание целостной картины техники ведения мяча, объединение в единое целое его частей. Также очень важным является применение различных нетрадиционных методов и средств, применяемых для достижения варибельного навыка и его реализации в соревновательной деятельности.

Крайне важно расширять маневренность и арсенал технических приемов студентов–баскетболистов, поэтому стоит уделять большее внимание развитию двигательных качеств, тактической и психологической подготовке игроков. Это предполагает объемную и разнообразную работу, обеспечивающую разностороннее техническое совершенствование с учетом многообразия требований, предъявляемых к техническому мастерству, которое предполагает эффективную соревновательную деятельность [7]. Особое внимание следует уделять совершенствованию техники ведения мяча при различных функциональных состояниях организма, в том числе и в состояниях компенсированного и явного утомления. В этом случае у спортсменов формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений [6]. Анализ полученных результатов показал, что за время педагогического эксперимента, и в контрольной, и в экспериментальной группе показатели улучшились. Однако это улучшение в разных группах участников эксперимента носило разный характер.

Для более наглядного восприятия результатов исследования, нами вычислен прирост показателей в контрольной и экспериментальной группе в процентах. Результаты исследований позволяют констатировать более высокий прирост показателей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой. По всем трём тестам в экспериментальной группе мы наблюдаем улучшение. В контрольной группе также есть прирост показателей, но он незначительный. В тесте «Попеременное ведение двух мячей» прирост показателей в контрольной группе составил – 2,9 %, в экспериментальной – 8,7 %. Тест «Перевод мяча под ногой на месте» показал прирост контрольной группы – 2,7 %, а у экспериментальной 5,2 %. В тесте под названием «Скоростная техника» наблюдается прирост и в контрольной 1,8 % и в экспериментальной 8,4 % группах.

Таким образом, наибольшие положительные сдвиги и наличие большего количества различий в результатах баскетболистов экспериментальной группы позволяют сделать вывод о наибольшей эффективности, разработанной нами методики.

Заключение. С целью повышения эффективности выполнения техники ведения мяча рекомендуется варьировать содержание средств и методов по мере овладения более уверенной и разнообразной техникой ведения мяча. Необходимо придерживаться основного принципа технического

совершенствования: постепенное возрастание трудностей, что особенно важно при освоении сложных движений, таких как ведение баскетбольного мяча.

Для современного студента–баскетболиста характерно умелое использование техники ведения мяча для выполнения различных задач на игровой площадке: перемещение игрока с мячом по игровой площадке, сохранение владения мячом при активном прессинге защитника, использование ведения мяча для вскрытия обороны противника. Высокий уровень владения техникой ведения мяча студентом–баскетболистом в конечном счете определяют успех всей команды. Следовательно, ведению мяча необходимо уделять отдельное внимание в тренировочном процессе и планировать спортивную подготовку включая в неё методику совершенствования техники ведения мяча студентов–баскетболистов.

Список литературы:

1. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Эксмо, 2015. – 256 с.
2. Костюнина, Л.И. Повышение технической подготовленности баскетболистов 16–17 лет на основе моделирования сопротивления соперника / Л.И. Костюнина, И.В. Маляев // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта : сборник материалов международной научно–практической конференции. – Ульяновск : УлГПУ, 2015. – С.212–218.
3. Ключникова, С.Н. Краткий справочник по дисциплине «Теория и методика спортивных игр» / С.Н. Ключникова, Т.В. Швецова, Л.А.Березина.– УлГПУ, 2017. – 137 с.
4. Поповская, М. Н. Сравнительный анализ игровой деятельности баскетболистов разного амплуа / М.Н. Поповская, И. И.Таран // Наука и спорт: современные тенденции. Т. 2. – № 11.– 2016. – С.40–43.
5. Рассказов, А.Ф. Учебный словарь баскетбольных терминов английского языка / А.Ф. Рассказов. – Сургут.гос. ун–т. Сургут: Изд–во ОГУП «Шадринский Дом Печати», 2010. – 99 с.
6. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – М.: Человек, 2014. – 272 с.
7. Швецова, Т.В. Особенности методики физической подготовки юных баскетболистов / Т.В. Швецова, С.Н. Ключникова // Наука через призму времени: сборник материалов по итогам Всероссийского молодежного фестиваля.– 2015. – С.61–64.

УДК 796.011.3

ТЕНДЕНЦИИ И НОВЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Ю.Е. Сурина

студентка

А. Г. Сметанин

ст. преподаватель

Кемеровский государственный университет

Кемерово, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию инновационных способов и методик физического воспитания, внедренных в образовательные программы школ, средних специальных и высших учебных заведений, а также выявлению наиболее значимых

тенденций и направлений развития физического воспитания. Статья содержит точки зрения российских и зарубежных исследователей на значимые, на их взгляд, методы физического воспитания.

Ключевые слова. Инновация, физическая культура, методика, тенденции физического воспитания.

Актуальность. Согласно проведенным опросам, доля россиян, занимающихся спортом с той или иной периодичностью, выросла с 38% в 2006 году до 60% в 2018 году [4]. Сегодня, в связи с актуальностью ведения здорового образа жизни и поддержания здоровья и долголетия населения, государство одним из наиболее значимых направлений развития образования сделало акцент на физическом воспитании детей и молодежи в образовательных учреждениях. Перед преподавателями и учителями физической культуры встала непростая задача: как правильно реализовать установленные программы с учетом современных технических и правовых требований, особенностей психологии людей, появившихся тенденций? Новации в физическом воспитании актуальны всегда, и в данной статье интересным будет проследить тенденции развития физического воспитания. На основании этих тенденций [2 – 4], а также научных исследований, можно выяснить методики физического воспитания, которые были созданы и внедрены в образовательные программы.

В связи с этим, **цель настоящего исследования** – выявить и проанализировать наиболее яркие тенденции и новые методики и способы физического воспитания, а также сформулировать их проблемы, достоинства и недостатки.

Результаты исследования и их обсуждение. Прежде всего, обозначим существующие методы физического воспитания: их подразделяют на общие (словесный и метод наглядного воздействия) и специальные (упражнения, игровой и соревновательный). С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием волевых и иных социально значимых качеств [1].

Общие методы напрямую связаны с выполнением физических упражнений, в то время как игровой и соревновательный методы относительно обособлены и требуют специальной организации и подготовки со стороны педагога. Упражнения – неотъемлемая классическая форма проведения занятий физической культурой, однако сегодня все большее значение придается играм и соревнованиям.

В основном теоретики пишут о необходимости использования игрового метода воспитания. Практически у каждого исследователя можно найти такое мнение, например, у педагога Л.Н. Алексеевой, которая предложила метод эстетического воспитания, который включает и игровые упражнения, связанные с сюжетно–ролевой игрой, а также с пластикой и театром. Д.Д. Вишнеvский считает необходимыми разносторонние методы физического воспитания (комплекс), включающие тренировки, подвижные игры,

интеллектуальные игры, социально–тренинговые игры, коммуникативные игры и некоторые другие схожие направления.

Чтобы понять тенденции развития физического воспитания, нужно обратить внимание также на теоретические и практические вопросы данной сферы в ведущих странах Европы и Америки. Зарубежные исследователи Роланд Науль и Кристиан Рихтер [2], выделяют три концепции физического воспитания, которые, на их взгляд, являются основополагающими для преподавателей физической культуры в Европе: «воспитание здоровья», «двигательное воспитание» и «спортивное воспитание». Эти концепции подразумевают спортивные мероприятия и игры, укрепление здоровья (реализуется через все остальные способы при правильном подходе), и «двигательное воспитание», которое реализуется, как через проведение спортивных мероприятий, так и через упражнения, игры и любые другие формы двигательной активности (ведь многие правильно подобранные движения укрепляют здоровье, разрабатывают мышцы и суставы, сжигают калории). Очевидно, что данные концепции тесно взаимосвязаны между собой, частично вытекают друг из друга.

Каково положение данных концепций в России? По сути, мы пользуемся теми же идеями. Конечно, программы физического воспитания, утверждаемые федеральными органами исполнительной власти, отличаются от зарубежных, но направления развития и тенденции, обусловленные глобализацией, совпадают с зарубежными.

Как это реализуется на практике (путем внедрения инноваций)? В последние 10–15 лет Министерство спорта создает программы развития, которые содержат существенные новшества для учебных заведений. В современной системе занятий физической культурой в России акцент также делается не только на физическое воспитание, но и на психологическое. Безусловно, психологическое воспитание существовало всегда: оно выражалось в обучении командной работе в спортивных играх, поддержание дисциплины, развитии силы духа и т.д. Особенно ярко это проявилось в период 70–80-х годов СССР. Акцент в советский период делался на соревнования и командный дух, сегодня – на игровой подход. Особенностью современных инноваций стал гуманизм, который выражается в учете индивидуальных особенностей учащегося и «щадящих» упражнениях, предоставления альтернативы (например, можно заниматься плаванием или в тренажерном зале вместо стандартных упражнений). В условиях того, что сегодня значительная часть обучающихся имеют проблемы со здоровьем, это вполне обоснованная и даже необходимая методика. Сегодня в школах, университетах и других учебных заведениях физическое воспитание передается также через игры в баскетбол, бадминтон, волейбол и другие. Среди популярных упражнений имеют место разминка, бег.

В связи с этим, можно говорить о глобальном и в том числе российском расширении понятия «физическая культура»: сегодня это понятие включает в себя даже не столько упражнения, сколько игры и соревнования. К понятию

«физическая культура» сегодня относят все возможное в сфере физической и даже умственной активности, от прогулки на природе и танцев до шахматного спорта. На наш взгляд, следует ограничивать данное понятие упражнениями, а игры и соревнования сделать факультативными методами воспитания, которые должны проводиться лишь в дополнение к играм и состязаниям. Это обусловлено рядом важных причин. Во–первых, основу физической культуры должно составлять физическое, а не психическое развитие, иначе же данная дисциплина не будет отличаться от урока психологии с зарядкой в перерывах. Во–вторых, без физических тренировок невозможно подготовиться к спортивным состязаниям, а спортивные игры без предварительной разминки становятся травмоопасными. Иначе говоря, регулярная и полноценная физическая нагрузка – основа для остальных концепций развития. Игры, безусловно, должны проводиться, поскольку они позволяют создать естественную физическую активность. Тем не менее, спортивные игры не дают полноценной, ритмичной и систематической физической нагрузки, вдобавок не все учащиеся проявляют необходимую активность (кто–то стоит в стороне, кто–то играет неохотно). Возможно, для установления наиболее объективного направления развития физической культуры следует провести практические тесты, которые показали бы сравнительную эффективность каждой концепции в отдельности и их сочетаний.

Еще одна важная составляющая физической культуры в образовательных организациях – комплекс ГТО. Тенденция, которую можно проследить с периода СССР – снижение требований в нормативах комплекса ГТО. Например, в ГТО 1972 года плавательная дорожка составляла 100 метров, а в ГТО 2018 – 50 метров, и более того, в плавании было регламентировано время, а сегодня оно проходит без учета времени [5]; [6]. Сравним лыжные гонки (в варианте 2018 – бег на лыжах): в 1972 расстояние составляло 3, 5 и 10 км. Дистанция в 3 км предназначалась женщинам, 5 км – мужчинам и женщинам, а 10 км – только мужчинам первой возрастной подгруппы. Сегодня же осталось только 3 км и 5 км для женщин и 5 км для мужчин [5, 6]. При глубоком анализе можно выявить снижение нормативов практически во всех других нормах ГТО. Несомненно, требования стали куда более лояльными. Обусловлено ли это бережливым отношением к гражданам, или же это необоснованное проявление лояльности? На этот вопрос трудно найти верный ответ. Тем не менее, в ГТО появилась и однозначно положительная тенденция – увеличение разновидностей упражнений (появилась самозащита без оружия, стрельба из электронного оружия и другое) [5, 6].

Нетрудно заметить еще одну тенденцию (и методику) физического воспитания в последние годы – количественное увеличение физической нагрузки (в часах), преподаваемой в учебных заведениях. Положительная ли это тенденция? Пожалуй, нет. Безусловно, в ней есть плюсы: в сфере физического воспитания важно не только качество, но и количество занятий [1]. С учетом того, что среди учащихся немногие занимаются спортом помимо учебных занятий, физическая активность 1–2 раза в неделю – это слишком

мало. С другой стороны, количество не означает качество. Предположим, в отдаленном малоизвестном ВУЗе физическая культура преподается 3 раза в неделю (а это 6 часов в неделю), и почти все занятия студенты не посещают занятий без уважительной причины либо же приходят посидеть на лавочке. Будет ли в такой ситуации разница между 1 часом и 6 часами в неделю? Ничуть. А подобные ситуации в России встречаются достаточно часто. Насколько часто, и является ли это нарастающей проблемой? Данные вопросы требуют проведения специальных исследований, проработки, выяснения всех мелочей в рамках отдельной темы.

На практике нередко встречаются такие методы физического воспитания, как дискуссии, беседы, проведение кворумов и конференций по физической культуре. Иными словами, это теоретический метод изучения физической культуры [1]. Данный метод нельзя отнести к традиционному, он начал приобретать популярность не так давно. Он не относится к обязательной составляющей учебной программы, тем не менее, многие школьники и студенты активно занимаются научной деятельности пишут рефераты, доклады, научные статьи о физическом воспитании. Несомненно, теоретическое познание сегодня занимает важное место не только в изучении теоретических дисциплин, но и в сфере спорта и физической культуры. Эту новацию вполне можно назвать положительной, поскольку теоретическое изучение материала способствует правильному выполнению упражнений на практике. Тем не менее, многое зависит от того, приближена ли тема научной работы к практике, не оторвана ли она от жизни.

Таким образом, результаты исследования позволили сделать нам следующие выводы:

1. За последние десятилетия физическое воспитание в образовательных организациях претерпело существенные изменения как в количественном, так и в качественном плане. Появились некоторые новые методики физического воспитания, такие как теоретическое познание физической культуры, психологическое воспитание. Ученые выделяют еще ряд обширных методик, но вопрос их применения на практике пока остается дискуссионным.

2. К тенденциям можно отнести существенное расширение понятия «физическая культура», акцент на психологическом, а не физическом воспитании, снижение требований в спортивно–состязательной сфере. Некоторые из этих тенденций несут в себе негативные аспекты, в то же время мы видим внедрение гуманизма и местами разумного снисхождения к учащимся.

В заключение на основании проведенного исследования можно сделать небольшой прогноз о направлении развития физического воспитания: скорее всего, в ближайшие годы тенденции, существующие на данный момент, будут усиливаться. С учетом галопирующего развития технологий, можно ждать технических изменений в сфере физической культуры (новые тренажеры, гаджеты), которые могут обусловить появление совершенно новых методик физического воспитания (например, контроль за выполнением упражнений в

образовательных организациях с помощью IT-технологий). Так или иначе, новые тенденции охватывают почти весь мир, и влияние ведущих зарубежных стран также скажется на развитии физического воспитания в учебных заведениях нашего государства.

Список литературы:

1. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 32–52.
2. Столяров В. Инновационные концепции модернизации физического воспитания / В. Столяров // Издательство «Максат», 2013 – 57 с. URL: <https://www.libfox.ru/657501-vladislav-stolyarov-innovatsionnaya-kontsepsiya-modernizatsii-teorii-i-praktiki-fizicheskogo-vozpitaniya.html>
3. Фирсин С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания [Электронный ресурс] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 12 – С. 132–136. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4517> (дата обращения 26.10.19)
4. Стенин А. Опрос показал, сколько россиян занимаются спортом [Электронный ресурс] /А. Стенин //Эл. газета «Риа Новости». – 2018 – 25 августа. URL: <https://ria.ru/20180828/1527330741.html>
5. Какие нормы ГТО действовали в Советском Союзе? [Электронный ресурс] / Ответ редакции// Эл. газета «Аргументы и факты». – 2014. – 25 марта. URL: http://www.aif.ru/dontknows/eternal/kakie_normy_gto_deystvovali_v_sovetskom_soyuze
6. Нормы ГТО [Электронный ресурс] /АНО «Исполнительная дирекция XXVII всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани» // Официальный сайт ГТО. URL: <http://www.gto.ru/norms> (дата обращения 26.10.19)

УДК 796.015.14

ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

М. И. Фролова
студентка

Д.С. Сафонова
студентка

Д.В. Чернухин
преподаватель

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова
Москва, Россия

Аннотация: Тема совершенствования физического воспитания в системе общего, среднего профессионального и высшего образования особенно актуальна сейчас, данная отрасль затрагивает очень большую часть населения. В настоящее время в стране почти 30 млн. обучающихся, воспитанников и педагогов, то есть пятая часть населения. Проблема приобщения к регулярным занятиям физической культурой требует своего разрешения.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, студенты, учащиеся, образование, занятия.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что на сегодняшний день перед обществом, а особенно перед учебными заведениями, стоит очень важная

задача – не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни после школы, сформировать из молодых людей настоящих профессионалов своего за время обучения в колледже и/или университете, но при этом необходимо воспитать их здоровыми, нравственно и физически. Так же нужно научить их быть здоровыми, стараться сформировать у них осознанную потребность в здоровом образе жизни. Эта одно из важнейших направлений внедряемых новых ФГОС[4, 5].

Целью исследования является выявление проблем в сфере физического воспитания учащейся молодежи.

Результаты исследования и их обсуждение. К системе общего, среднего профессионального и высшего образования в России относят:

- 65,7 тысяч школ, лицеев и гимназий – общее образование, в которых занимаются более 18 млн. школьников;
- 3872 образовательных учреждений начальной ступени профессионального образования – около 1.5 млн. учащихся;
- 2713 образовательных учреждений среднего профессионального образования – около 1.4 млн. студентов;
- 622 высших учебных заведений – около 1.5 млн. студентов.

Учебная дисциплина физическая культура в образовательных учреждениях направлена на обеспечение необходимого уровня физической подготовки и поддержание здоровья учащихся. Физическая культура является обязательной частью комплексной поддержки психического и физического здоровья учащихся во время напряженной мозговой деятельности учащихся, способствует формированию здоровья, достижению физического и психического благополучия [3].

Физическое воспитание учащихся в режиме в учебных заведениях осуществляется в формах таких формах, как:

1. Учебные занятия. Они включают в себя физические нагрузки, которые выполняются без учета индивидуальных особенностей каждого учащегося. Так же данный блок включает в себя лекционные занятия, на которых осуществляется теоретическая подготовка, связанная с изучением специальных разделов знаний о физической нагрузке, методах самоконтроля, технике безопасности и пр.;

2. Факультативные занятия. Данный вид занятий является дополнением к основным учебным занятиям. Их посещение осуществляется на добровольной основе, они могут проходить, как на платной, так и на бесплатной основе. Главной особенностью факультативных занятий является меньшая массовость и, в следствие, более индивидуализированный характер проведения занятий. [8]

Факультативные занятия проводится в формах:

- Организованных занятий во внеучебное время. Данный блок включает в себя какие-либо спортивные секции, группы ОФП, аэробики и пр.;
- Самостоятельных занятий. Осуществляется в свободное от учебы время на добровольной основе;

– Массовые физкультурно–спортивные мероприятия. Такие мероприятия проводятся обычно в выходные дни в течение года. Массовые физкультурно–спортивные мероприятия включают в себя турпоходы, проведение спортивных праздников, дней здоровья, спартакиад и пр. [1].

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано повысить двигательную активность студентов, оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно–эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно–спортивных занятий [3]

Решив выявить какие же проблемы существуют в отрасли физического воспитания в РФ, мы провели опрос среди студентов РЭУ им. Плеханова, на основе разработанной нами опросника.

Результаты исследования показали, что 42,2% студентов высших образовательных учреждений посещают занятия по физической культуре, еще 40,2% посещают из иногда и 17,6% студентов не посещают их совсем (рис.1).

Посещаете ли вы занятия физкультурой в университете

102 ответа

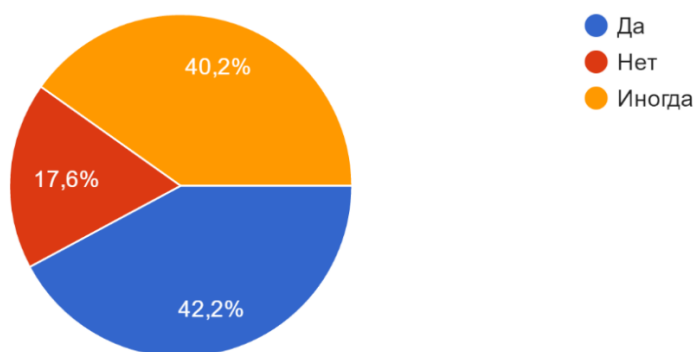


Рисунок 1 – Посещение занятий физической культурой

Это указывает на большую мотивацию к физической активности у студентов, чем у учащихся школ и гимназий. Только 20,6% из них посещают школьные занятия по физической культуре, более 37% не посещают эти уроки совсем и 34,3% ходили на занятия лишь иногда.

Основной мотивацией к посещению занятий у студентов явились (рис.2): получение зачета по физической культуре (81,1%); улучшение фигуры и оптимизация веса (33,3%); интересная программа занятий (11,1%); личная мотивация к занятиям (13,3%).

При этом опрос среди учащихся показал, что мотивация к занятиям физической культурой находится на невысоком уровне

Большинство студентов находят время занятий неудобным (64,3%) и говорят о том, что у них отсутствует мотивация к занятию физической культурой (46,4%) (рис.3).

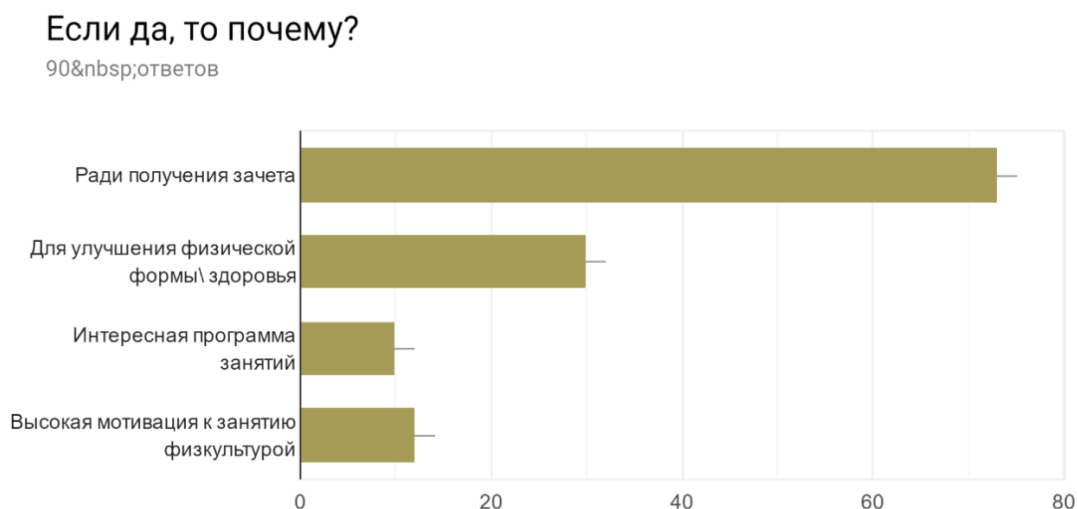


Рисунок 2 – Мотивация к занятиям физической культурой

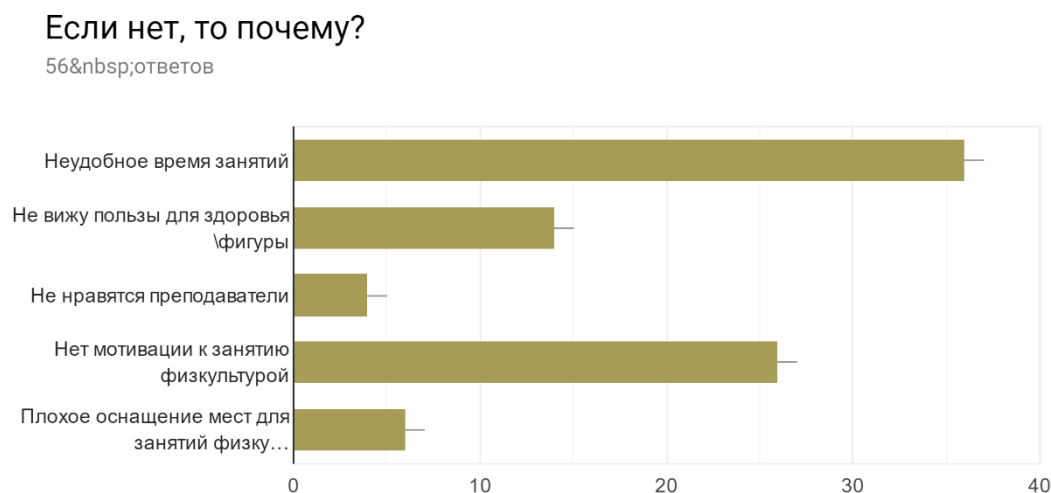


Рисунок 3 – Причины низкой мотивация к занятиям физической культурой

Так же исследование затронуло аспект оснащенность образовательных учреждений спортивными объектами. И он показал, что в большинстве школ, а именно в 93,1%, присутствует только спортивный зал и футбольное поле, что очень ограничивает круг возможных интерактивных физических нагрузок, а это в свою очередь снижает мотивацию учащихся посещать данные занятия. Так как они однообразны и скучны. В 31,4% школ так же есть тренажерный зал, и по статистике в таких школа процент посещаемости выше. А в 17,6% есть зал

ЛФК, который позволяет заниматься детям с ограничениями в нагрузках и улучшать их физическое состояние.

В университете спортивная инфраструктура гораздо лучше, разнообразна и предоставляет выбор множества альтернатив: бассейн, бильярд, теннис, баскетбол, волейбол, футбол, фитнес, стретчинг и множество иных.

Спортивная инфраструктура и возможность выбора занятий физической культурой по своим предпочтениям – это главные мотиваторы студентов и учащихся в занятиях физическими упражнениями. Именно они прививают любовь к спорту и желание поддерживать свою форму в будущем. Ненасилие и разнообразие – вот то, чем необходимо руководствоваться в оснащении физкультурно–спортивных комплексов средних и высших учебных заведений.

Формирование интереса к физической культуре складывается за счёт грамотно составленной мотивации. Поддержание интереса к занятиям у учеников в большей степени зависит от эмоций, которые они испытывают, находясь на уроке физической культуры, чувства удовлетворенности от занятий физическими упражнениями. Если обучающийся испытывает удовлетворение после физической нагрузки, полученных в рамках занятия, то у него формируется положительное отношение к физической культуре и, как следствие, активная жизненная позиция. Как показывает статистика, те школьники, которые удовлетворены результатом и качеством занятий и с интересом их посещают, являются более активными, чем те, кому не нравится заниматься физической культурой. Таким образом, можно прийти к выводу, что большинство учащихся не имеют мотивации, не могут прогнозировать положительный реальный результат физкультурных занятий, выраженный в качественных показателях здоровья, физической подготовленности, кроме получения оценок/зачетов.

Для повышения мотивации и заинтересованности учащимися занятиями физической культурой мы разработали комплекс рекомендаций:

1. Использование информационных технологий и игровых технологий. Данная мера создаст дополнительный интерес к занятиям, привнесёт в них интерактив и повысит посещаемость занятий.

2. Более строгий отбор педагогов, проводящих занятия физической культурой у школьников. Так как, согласно данным нашего опроса, 37,3% опрошенных были недовольны именно педагогическим составом, что служило причиной нежелания посещать данные занятия.

3. Более качественное оснащение мест для занятий физической культурой в школах (хоккейная площадка, футбольное поле, бассейн, тренажёрный зал, зал ЛФК). Согласно опросу 37,3% учащихся школ недовольны качеством оснащения спортивных залов и иных площадок, в то же время в вузах всего лишь 10,7% студентов выражают недовольство.

4. Продуманный вариант учебного расписания, так как у студентов «неудобное время занятий» является основной причиной для пропуска занятий физической культурой (64,3%).

5. Повышение индивидуальной мотивации каждого учащегося. Составление целей и задач, реализацию которых он может увидеть и ощутить, посещая занятия физической культурой. 30,7% опрошенных не видят пользы для здоровья/фигуры от занятий физической культурой в школе, и 25% опрошенных студентов.

6. Во время всего периода обучения необходимо поддерживать соревновательный дух через организацию ряда соревнований с системой поощрений, которая бы привлекала студентов к занятиям физической культурой и спортом в свободное от учебы время, к соревновательной деятельности, к организации и судейству спортивных мероприятий.

7. Для целенаправленного формирования специальных знаний, методических умений необходимо проводить не только лекции и использовать электронные учебники, но и организовывать открытые лекции с участием известных спортсменов, которые опираясь на собственный опыт расскажут о действенных методиках тренировок, спортивном питании и др., что во многом перекликается с содержанием теоретического раздела программы физической культуре.

В заключение хотелось бы отметить, что определяющим условием успешного формирования мотивации и интереса к занятиям к физической культурой учащейся молодежи это, прежде всего, мотив к достижению результата. Каждому учащемуся должен быть спланирован индивидуальный доступный результат, прогресс которого должен оцениваться преподавателем по заслугам, не допуская потери мотивации и интереса к занятию спортом из-за одной неудачи. Только в этом случае возникает реальная мотивация к занятиям физическими упражнениями, что определяет интерес учащихся к физической культуре. Также и сам преподаватель физической культуры должен являться для обучающихся примером для подражания и дополнительной мотивацией к занятиям.

Список литературы:

1. Бочкарева, С.И. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее : Материалы Международной научно–практической конференции. – 2017. – С. 182–184
2. Буянова, Т.В. Современные физкультурно–оздоровительные технологии. / Т.В. Буянова, Л.Ш. Бяшимова // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики : Материалы Международной научно–практической конференции, посвященной 90–летию основания кафедры физического воспитания. Под ред. Л.Б. Андрищенко, С.И. Филимоновой. – Москва, 2019. – С. 75–79.
3. Высоцкая, Т.П. Вопросы оптимизации содержания элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту / Т.П. Высоцкая, С.И. Бочкарева, Т.Н. Шутова, С.П. Голубничий, А.Г. Буров // Культура физическая и здоровье. –2018. №2(66). – С. 5–8.
4. Костюнина, Л.И. Педагогические условия повышения физической активности студенческой молодежи / Л.И. Костюнина, Е.А. Анисимова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2012, №3(75). – С118–124.

5. Костюнина, Л.И. Творческие технологии открытого образования в развитии физической культуры / Л.И. Костюнина, А.А. Чунаев // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования: тезисы докладов VI Всероссийской научно–практической конференции (г. Москва, 11–13 марта 2008г.). – М.: Физическая культура, 2008. – С.196–198.

УДК 378.172

ФИТБОЛ–АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И.Т. Хайруллин

кандидат педагогических наук, доцент

Казанский государственный энергетический университет

Российский государственный университет правосудия

К.И. Гильмуллина

студентка

Казанский государственный энергетический университет

Казань, Россия

Аннотация: данная работа знакомит с понятием «фитбол–аэробика», а также ее внедрением в современные занятия по лечебной физической культуре. Изучается история зарождения, рассматриваются виды и способы выполнения упражнений с помощью фитбола. Затрагивается проблема современного общества – снижение физической активности у населения, что приводит к ряду заболеваний.

Ключевые слова: фитбол, аэробика, здоровье, развитие, поддержание.

Актуальность. От уровня физического здоровья и духовного развития молодого поколения зависит развитие любого общества. Государственная программа РФ «Развитие здравоохранения до 2020 года» направлена на профилактику заболеваний и формирование здорового образа жизни [5]. Актуальность данной темы обусловлена тем, что в современном мире заметен рост заболеваний опорно–двигательных, сердечно–сосудистых систем, зрения, речи, нарушения осанки, как у взрослых, так у детей. Поэтому в последнее время занятия адаптивной физической культурой стали усовершенствоваться благодаря введению фитбол–аэробики.

Цель исследования заключается в том, чтобы изучить влияние фитбол–аэробики на людей с особыми возможностями здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Фитбол–аэробика – это набор упражнений, выполняемых с помощью медицинского мяча. Нашей стране эта разновидность аэробики появилась совсем недавно, хотя в других странах существует уже более пятидесяти лет. Интерес к такому виду тренировок растет с каждым днем, потому что техника выполнения очень проста и не имеет противопоказаний. История развития фитбол–аэробики очень интересна. В 1955 году швейцарский врач–физиотерапевт Сюзан Кляйн–Фогельбах в одном из реабилитационных центров применила фитболы с лечебной целью в занятиях с больными детским церебральным параличом. В 1989 году

американский врач–физиотерапевт Джоан Познер–Майер использовала фитболы с целью восстановления больных после травм опорно–двигательного аппарата. В январе 1996 года в Италии был проведен Первый Международный Семинар по фитбол–гимнастике, в котором приняли участие 9 стран, в том числе и Россия. Весной 1997 года в Москве состоялся Первый Семинар по фитбол–аэробике [3].

Упражнения с фитболом могут стать идеальной альтернативой спортзалу. Ведь «здоровый мяч», а именно так он переводится с английского языка, способен на многое для улучшения работы организма.

Фитбол – это большой упругий мяч от 55 до 85 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Фитбол–аэробика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель. При выполнении упражнений используются мячи разного диаметра, ведь это зависит от роста занимающихся. Узнать правильно ли подобран мяч, при посадке, если на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно при выполнении упражнений сидя на мяче [2].

Фитбол дает толчок быстрой регенерации в поврежденных тканях, существенно повышает эластичность мышц. Упражнения с фитболом способствуют формированию крепкого мышечного корсета около позвоночника. Таким образом, фитбол считается панацеей при болях в суставах, а также в позвоночнике. Вибрация имеет положительное воздействие на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что приводит к профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу нервной и дыхательной систем организма. «Здоровый мяч» благотворно влияет на работу сердца, обмен веществ, работу желудочно–кишечного тракта, почек и печени, дыхательных органов. А это в свою очередь укрепляет иммунную систему организма, повышает выносливость.

В фитбол–аэробике имеются различные базовые шаги, с помощью которых будет проще приспособиться к специфике выполнения упражнений на мяче:

- March марш (шаги на месте);
- Step–touch приставной шаг;
- Knee–up колено вверх;
- Lunge выпад;
- Kick выброс ноги вперед;
- Jack (jumping jack) прыжки ноги врозь вместе V–step Шаг с правой, шаг с левой, соединили [1].

Фитбол–аэробика выполняет адаптивную, воспитательную, оздоровительную функции.

Первая из них отвечает за профилактику и коррекцию нарушений в состоянии здоровья опорно–двигательного аппарата, но кроме того внутренних органов и систем организма. Вторая необходима с целью развития и сохранения физических качеств и двигательных способностей. Третья же полноценно реализуется во время отдыха, организации досуга и развлечений [2]. Средства фитбол–аэробики представляют собой гимнастические упражнения, основные движения аэробики, танцевальные упражнения, музыкальные игры и эстафеты.

Показания к занятиям ЛФК по фитболу: период ранней реабилитации после гипсов при травмах и операциях различных сегментов тела; профилактика и лечение контрактур суставов конечностей; реабилитация повреждений связок, ушибов и повреждений мышц; невриты в стадии ремиссии, гипотонии и гипотрофии мышц; патологии позвоночника и поддерживающего аппарата спины у детей и взрослых; любые рекомендованные восстановительные мероприятия при кифосколиотических деформация.

Занятия состоят из трех основных компонентов:

1. Разминка нужна для разогревания мышц, а также подготовки организма к нагрузкам. Таким упражнениям уделяется не более 7 минут.
2. Основная часть состоит из силовых, динамических упражнений. И этому этапу уделяется от 15 до 45 минут.
3. Заминка готовит сердце, сосуды и мышцы к меньшему поступлению в них крови [4].

Для оценки влияния занятий фитбол–аэробикой на состояние здоровья занимающихся нами был разработан опросник из десяти вопросов. Возраст опрашиваемых варьировался от 12 до 45 лет. 16 человек занимались с фитболом самостоятельно в домашних условиях, а четверо посещали групповые занятия. Группа, выбранная для изучения этой проблемы, состояла из двадцати человек, мнения которых все же разошлись.

Как показали результаты, основным источником информации о занятиях фитболом послужил интернет, такой ответ дали 15 человек, а это 65,2%.

Количество людей, выполняющих упражнения в течении одного месяца составило 58,3%, то есть 12 человек. Больше 5 месяцев посещают занятия 29,2% опрошенных (5 чел.), более года, соответственно, 12,5% (3 чел.).

На вопрос о том, что смотивировало к занятиям были такие ответы: плохое зрение – 12,5% (2 чел.), проблемы с опорно–двигательной системой – 20,8% (4 чел.), плохая осанка – 37,5% (8 чел.), проблемы с сердечно–сосудистой системой – 12,5% (2 чел.), проблемы с другими органами – 16,7% (4 чел.).

19 занимающихся ответили, что улучшения в состоянии здоровья наблюдаются и они собираются продолжать и дальше заниматься фитбол–аэробикой. Выполнение упражнений фитбол–аэробики не вызывают трудности

у большинства занимающихся, привлекает к занятиям и положительный психо–эмоциональный фон.

Заключение. Таким образом, фитбол–аэробика – это современный способ поддержания и восстановления состояния здоровья для любого возраста. Занятия можно проводить как дома, так и в спортивных клубах; как индивидуально, так и в группах. Упражнения довольно легки в своем выполнении и доступны, практически, каждому занимающемуся. Упражнения фитбол – аэробики, это одна из форм двигательной активности, позволяющая достичь результатов в коррекции нарушений опорно–двигательного аппарата, восстановления обмена веществ, улучшения психо–эмоционального состояния. Фитбол–аэробика можно рассматривать как эффективное средство лечебно–физической физкультуры, современным и значимым направлением укрепления здоровья.

Список литературы:

1. Александрова, Е.В. Фитбол–гимнастика, атлетическая гимнастика, БОС–терапия для лиц с нарушениями опорно–двигательного аппарата: учебное пособие / Е.В. Александрова – Москва: МГГЭУ, 2017.- 219 с.
2. Мелихов В.В. Фитбол–гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья: методическое пособие / В.В. Мелихов, Е.А. Полынская, С.А. Костюнин – Липецк. – ГУ ИАЦ РФКиС ЛО, 2009.
3. Половников, Г.Н. Фитбол как она из технологий физической реабилитации: методическое пособие// ГБУ «КЦСОН Камышловского района», Камышлов, 2013.
4. Сайкина, Е.Г. Фитбол–аэробика для школьников «Танцы на мячах» Парциальная программа: учебное пособие / Е.Г. Сайкина, В.С. Кузьмина – ООО «Издательство «Детство–пресс – Санкт–Петербург, 2016.
5. Хайруллин, И.Т. Физкультурно–оздоровительная деятельность – важнейшая составляющая образа жизни студенческой молодежи / И.Т. Хайруллин // VII межвузовская научно–методическая конференция «Актуальные вопросы инженерного образования: содержание, технологии, качество». Казань – 2016.
6. Хайруллин, И.Т. Настольный теннис как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы / И.Т. Хайруллин, Г.Р. Гилазова // II Всероссийская научно–практическая конференция «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования» (с международным участием) (Ульяновск, 7 декабря 2018г.): УлГПУ: –Ульяновск, 2018. – С 272–276

БРОСКОВАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ ВЫСОКОГО КЛАССА В МАКРОЦИКЛЕ

Б.А. Хамидуллин

студент

С.Н. Павлов

кандидат биологических наук, доцент

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В работе представлена методика бросковой подготовки метателей копья высокого класса. В статье демонстрируется подбор средств и методов бросковой подготовки метателей копья высокого класса в макроцикле.

Ключевые слова. Бросковая подготовка, метание, копье, макроцикл, средство, копьеметатель, метание ядра, метание набивных мячей.

Актуальность. Подготовка копьеметателя включает комплекс разнообразных упражнений, направленных на повышение его специальной физической подготовки, где придается значение скоростно–силовой и скоростной подготовки, а также совершенствованию техники метания копья. Рост скоростно–силовой подготовки преимущественно обеспечивается за счет бросковой подготовки с различными утяжеленными снарядами одной и двумя руками. Бросковая подготовка способствует развитию динамической («хлестовой») силы мышц, играющая главную роль в метании копья. При этом бросковая подготовка не ограничивается только бросками стандартного снаряда, а применяются облегченные и утяжеленные снаряды. Метание облегченного снаряда выполняется с повышенными скоростными показателями, что не позволяет образоваться так называемому «скоростному барьеру». Метание утяжеленного снаряда при использовании «сопряженного» метода подготовки увеличивает динамические характеристики финального усилия метания, повышая специальные силовые способности метателя в режиме соревновательного упражнения [1, 2, 3].

Как показывает практика, анализ литературы и обобщение передового практического опыта тренировки копьеметателей бросковая подготовка требует более глубокого изучения, дополнения и расширения знаний для более эффективного построения тренировок.

Цель исследования. Изучить и разработать методику бросковой подготовки в программе тренировок метателей копья высокого класса в макроцикле.

Результаты исследования и их обсуждение. Тренировочную бросковую программу у метателей копья в макроцикле можно представить следующим образом:

1. Метание набивных мячей двумя руками из-за головы является основным средством бросковой подготовки на протяжении первых 8–10 недель подготовительного периода, а в дальнейшем применяется как вспомогательное средство вплоть до начала соревновательного периода. Основные упражнения: 1) бросок с места, ступни ног стоят параллельно на ширине плеч; 2) бросок с места, правая нога стоит сзади на расстоянии шага копьеметателя; 3) бросок с места, из положения далекого «замаха» назад–вправо, ноги стоят как в предыдущем упражнении; 4) бросок с 3 шагов ходьбы; 5) бросок с 3 шагов, выполняя «скрестный» шаг прыжком.

Перечисленные упражнения распределяются в микроцикле именно в указанной последовательности, а в одно тренировочное занятие включается 3–4 упражнения, при соблюдении принципа «от простого к сложному».

При выполнении упражнений женщинам применяются мячи весом от 1 кг до 3 кг, а у мужчин – от 2 до 5 кг. Броски выполняются сериями, постепенно увеличивая от 10–12 до 20–25 бросков в серии. Интервал отдыха между бросками 10 – 15 сек. при метании с места и до 2 мин. при метании с подбега. Время отдыха между сериями определяется по ЧСС, которая при начале следующей серии не должна превышать 120 – 140 уд/мин. В одном тренировочном занятии выполняется 180 – 200 бросков из которых 25% в полную силу. Для выполнения такого количества бросков нужно варьировать весом мячей, снижая его к концу тренировочного занятия, давая возможность выполнить намеченный объем работы с минимальным техническим «браком». Указанное количество бросков в одном занятии позволяет спортсмену сделать за 8–10 недель не менее 5000 бросков, что гарантирует успешное освоение необходимых объемов при метании снарядов одной рукой, без угрозы перегрузки плечевого или локтевого суставов метаемой руки на базе нового, более высокого уровня физических качеств.

2. Метание ядер одной рукой из-за головы. Метание ядер приходит на смену броскам набивных мячей и становится основным средством бросковой подготовки метателя на протяжении последующих 8–10 недель подготовительного периода. Метание ядра позволяет совершенствовать ритм бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, и одновременно продолжает повышать уровень бросковой выносливости. Выполняя бросок, следует не допускать отведения локтя метаемой руки вправо–вниз, что как правило, приводит к травме локтевого сустава. При метании ядер сопутствует сильное напряжение ЦНС, поэтому нужно строго соблюдать принцип постепенности, как в количестве, так и в интенсивности бросков. Только после выполнения 300 – 400 легких бросков можно выполнять броски с 3–х шагов и подбега, так как в этих случаях «обгон» ядер создает резкое увеличение нагрузки на мышцы плеча, метаемой рукой. Женщиной применяется от 800 гр до 2 кг, а мужчинам от 1 до 5 кг.

Броски выполняются сериями, постепенно увеличивающимися от 8–10 до 18–20 бросков. Интервалы отдыха, как и при метании набивных мячей, однако желательно при определении пауз отдыха между сериями контролировать

величину артериального, так как большая нагрузка может вызвать его повышение, что требует увеличения времени отдыха до восстановления. При задержке восстановления следует прекратить бросковую тренировку.

В недельном цикле метание ядер одной рукой проводится 2–3 раза, что позволяет метателю к концу периода иметь в своем активе 2000 – 2500 бросков. Выполнение такого количества бросков позволяет копьеметателю обрести хорошую «бросковую» выносливость, гарантирующую ему выполнение нужных объемов при переходе к метанию копья.

3. Метание утяжеленного копья позволяет продлить тренировочную работу над развитием «взрывной» силы и параллельно с этим восстановить у метателя некоторые элементы техники финального усилия, а также «чувство» снаряда, что неминуемо теряется при длительном метании снарядов, резко отличающихся по форме и весу от копья.

Метание утяжеленных копий проводится на протяжении от 4 до 6 недель. Основные упражнения: 1) бросок с места; 2) бросок из положения «скрестного» шага; 3) бросок с 3 шагов ходьбы; 4) бросок с 3 шагов ходьбы, выполняя «скрестный» шаг прыжком. Не рекомендуется выполнять броски с подбега, так как при быстром «обгоне» тяжелого снаряда возникают перегрузки мышц плеча и метаемой руки при уступающей работе и неточность в техническом выполнении броска грозит травмой. Интервал отдыха 2–3 мин между бросками. В одном тренировочном занятии возможно выполнение от 80 до 120 бросков утяжеленного копья, не стоит выполнять более двух бросков подряд. Этот период тренировки заканчивается несколькими комбинированными тренировками, где сочетается метание утяжеленного копья (20–25% общего объема бросков) с метанием копья нормального веса. Всего копьеметатель должен выполнять не менее 1000 – 1200 бросков, чтобы успешно решить указанные выше задачи и приступить к метанию соревновательного веса.

4. Метание копья соревновательного веса. Это основное бросковое средство подготовки копьеметателя в подготовительном периоде и далее всего соревновательного периода. Все остальные средства бросковой подготовки становятся вспомогательными и используются эпизодически для поддержания уровня физической подготовки и снятия нервного утомления у спортсменов большой работы с различными снарядами.

Метание копья решает следующие задачи: 1) совершенствует техническое мастерство; 2) развивает «взрывную» силу; 3) повышает уровень спортивной формы, который достигает максимума к периоду основных соревнований.

Основные упражнения: 1) броски с места; 2) бросок со «скрестного» шага, делая шаг левой ногой вперед; 3) бросок с трех шагов ходьбы; 4) бросок с ходьбы «скрестными» шагами; 5) бросок с трех шагов бега.

Во всех этих упражнениях копье предварительно отводится в исходное положение для броска. Перечисленные упражнения копьеметатель выполняет в течение 5–6 недель, после чего в программу добавляются броски с подбега в 2–3 беговых шагов и отведение копья в исходное положение для броска

избранным способом. Целесообразно метать сериями от 6 до 10 бросков с интервалом отдыха между ними 30 до 45 сек., а между сериями от 5 до 6 минут.

На этом этапе подготовки броски должны выполняться легко, с задачей сохранить правильную динамику бросковых шагов и структуру движения в финальном усилии. При соблюдении этого правила копьеметатель способен сделать в одно тренировочное занятие не менее 140–160 бросков.

Метание копья с небольших разбегов является ключевым упражнением, решающим самую сложную техническую задачу – сочетание ритма бросковых шагов с правильным выполнением финального усилия.

При успешном освоении метания копья с небольших разбегов нужно определить оптимальный соревновательный разбег. С включением в тренировочные занятия метания копья с полного разбега появляются два варианта бросковой тренировки: 1) смешанная тренировка, где применяются броски с различных положений и разбегов. За тренировочное занятие выполняется 100–120 бросков средней интенсивности, в том числе 20–25% с полного разбега. 2) Целостная тренировка, где основное место занимает метание копья с полного разбега, а 20–25% отводится на подготовительные броски. В одну тренировку выполняется с полного разбега от 30 до 50 бросков с интенсивностью выше средней.

Тренировка проводится одним или двумя копьями, предназначенными для соревнований. Интервал отдыха – 4–6 минут.

В начале соревновательного периода целесообразно проводить тестирование технической готовности копьеметателя. После соответствующей разминки делать 6–10 бросков с высокой интенсивностью, и если из них 50% выполняется технически достаточно совершенно, то дальность этих бросков прогнозирует возможный соревновательный результат.

5. Метание облегченного копья используется как вспомогательное средство бросковой подготовки и включается в тренировочную программу одновременно с метанием копья соревновательного веса с небольших разбегов и применяется эпизодически в микроциклах тренировочного процесса до конца соревновательного периода. Способствует развитию скорости движений спортсмена в финальном усилии, улучшению технического мастерства и развитию специальной бросковой выносливости.

Средства: 1) метание с подбега; 2) метание с небольших разбегов; 3) метание с полного разбега. Мужчины метают женское копье и до 400 гр., а женщины с 500 гр. и до 300 гр.

Существует два метода включения метания облегченного копья:

– комбинированная тренировка, когда облегченное копье включается во второй половине тренировочного процесса – после метания копья соревновательного веса, что дает возможность метателю дополнительно сделать определенное количество бросков хорошего технического качества, несмотря на утомление от предшествовавшей тренировочной работы.

– тренировочное занятие, где используются только легкие копья, применяется для быстрого поднятия у метателей скорости при выполнении

броска, в частности финального усилия, а также в случае возникшего физического и нервного утомления, что вызывает нарушение структуры движений спортсмена. В первом тренировочном варианте используется упражнения, которые выполнял копьеметатель с копьем соревновательного веса, и делается 30–40 бросков, во втором случае выполняется бросковый объем, запланированный на данное занятие и отвечающий задачам этого периода тренировки.

6. Метание теннисных мячей и камней. Эти упражнения служат вспомогательным средством и могут использоваться на различных этапах тренировочного процесса.

Метание теннисных мячей (камней) положительно влияет на развитие бросковой выносливости и скорости движения метаемой руки, помогает укреплению связок суставов метаемой руки и совершенствование элементов техники финального усилия.

Дальность броска теннисного мяча или камня в определенном упражнении служит для метателя тестом, определяющим его скоростную бросковую подготовку на любом отрезке времени тренировочной работы.

Заключение. При выполнении бросковых упражнений должна быть усвоена правильная структура техники движения. Переход от одного основного броскового средства к другому осуществляется постепенно, используя фактор преемственности, на протяжении одной–двух недель. Главные технические задачи должны решаться в первой половине микроцикла и до появления у метателя усталости. При признаках усталости у спортсмена нужно перейти к использованию более легких упражнений или к таким, где технический навык прочно усвоен.

Список литературы:

1. Легкая атлетика : учеб. / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М. : Физическая культура, 2010. – 448 с.
2. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика : учеб. для ин–тов физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4–е изд., перераб. и доп. – М. : Альянс, 2017. – 671 с.
3. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. – Изд. 2–е, перераб. и доп. – М. : ФиС, 1982. – 479 с.

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА

Р.Р. Хусаинов

студент

Казанский государственный энергетический университет

Казань, Россия

К.А. Иванова

студент

Санкт–Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии

Санкт–Петербург, Россия

С.В. Абзалова

кандидат биологических наук, доцент

Казанский государственный энергетический университет

Казань, Россия

Аннотация. Социокультурные изменения в российском обществе диктуют необходимость инноваций на кафедре физического воспитания высшего учебного заведения. Для того, чтобы выявить особенности инновационной деятельности в сфере физической культуры, необходимо понимать, что инновации, которые затрагивают культуру общества, заключаются в введении новых или усовершенствованных видов деятельности, норм и правил поведения.

Ключевые слова. Физическая культура, инновационная деятельность, спорт, физкультурно–спортивное образование, инновационные педагогические технологии, готовность к инновационной деятельности.

Актуальность. В условиях современного общества физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни населения. На протяжении последних лет в России наблюдается закономерное снижение уровня здоровья населения. Согласно официальной статистике до 2013 года на протяжении 17 лет естественный прирост населения России был отрицательным, в 2013 и 2014 годах этот показатель составлял 0,2 на 1000 человек населения. Однако сейчас по прогнозам до 2035 года показатель естественного прироста населения будет отрицательным каждый год, что означает, что умирает людей больше, чем рождается.

Одним из факторов таких прогнозов являются обширные группы людей, неконтролируемо употребляющих алкоголь и наркотические средства, а также отказывающихся от подвижного образа жизни. Также в России присутствует недостаток агитации и пропаганды физической культуры. Органам местного самоуправления необходимо акцентировать внимание на инновационной деятельности в сфере физического воспитания в вузах, чтобы способствовать укреплению здоровья, улучшению физической формы и формированию здорового образа жизни у студентов [1].

Инновации в сфере физического развития являются необходимым этапом для уменьшения смертности и увеличения показателей общего уровня здоровья населения.

Цель исследования заключается в изучении теоретических аспектов инновационной деятельности кафедры физического воспитания в вузе, поиске потенциальных и действующих инноваций в сфере физического развития.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическое воспитание студентов представляет собой составную часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции.

Инновационная деятельность предполагает организацию инновационных процессов. Инновационный процесс в обобщенном понимании определяется как создание, распространение и применение продукции и технологий, обладающих научно–технической новизной и удовлетворяющих новые общественные потребности. Эта обобщенная деятельность реализуется в организационной форме инновационных проектов [5].

Для осуществления инновационной деятельности кафедры физического воспитания вуза необходимо соблюдать ряд критериев, относящихся к преподавателям кафедры:

- готовность к введению инноваций (открытость преподавателя к нововведениям, умение разрабатывать инновационные программы обучения);
- инновационная активность (степень творческой инициативы, педагогическая импровизация);
- культура взаимодействия со студентами (владение искусством профессионального общения, умение предотвращать и разрешать конфликты);
- профессионально–педагогическая рефлексия и креативность мышления (сформированная педагогическая рефлексия, гибкость мышления, стремление к профессиональному самосовершенствованию)[4].

Инновационная деятельность в сфере физического воспитания студентов высшего учебного заведения осуществляется по определённым направлениям:

- внедрение в занятия нового спортивного снаряжения для укрепления здоровья студентов;
- разработка специальных приложений для электронных устройств, позволяющих следить за рационом питания, подбирать индивидуальную систему тренировок для каждого студента, отслеживать прогресс;
- разработка новых методик подготовки студентов;
- введение дополнительных секций для желающих развиваться в определённом виде спорта;
- внедрение диагностического оборудования;
- проведение соревнований между вузами для поддержания интереса студентов и мотивации к дальнейшему развитию;
- приобретение спортивной экипировки и оборудования, необходимых для нововведённых техник проведения занятий.

Российские компании работают над изобретением инновационных технологий в сфере физической культуры. Инновационный центр Олимпийского комитета России в 2019 году выпустил диагностический комплекс «SCANME». Этот аппаратно–программный комплекс диагностики позволяет составить индивидуальную программу коррекции и увеличения резервов здоровья человека. SCANME содержит в себе биомпедансный анализатор, гипоксический генератор, пульсоксиметр, велоэргометр, спирометр, динамометр, тонометр, умные часы, стабиллоплатформу, 3D камеру и многое другое. Эта инновация на данный момент используется в фитнес–клубы. Внедрение такого оборудования в высшие учебные заведения потребует больших финансовых вложений со стороны государства, как на покупку диагностических комплексов, так и на выделение места для них, однако положительно скажется на посещаемости занятий студентами и укреплении их здоровья.

Сложившаяся современная организация физического воспитания большинства вузов не предоставляет студентам возможность выбора вида физической активности, регулирования физической нагрузки. Отсутствие вариативности и индивидуального подхода не стимулирует заинтересованность студентов к занятиям физической культурой. Во многих высших учебных заведениях Российской Федерации введены элективные курсы по физической культуре, которые предполагают, что часть занятий студенты сами выбирают, чем они будут заниматься. Однако преподавателями не соблюдается эта концепция и занятия сводятся к традиционной схеме [3].

Поэтому становится актуальным введение новых методик проведения занятий, чтобы поддерживать заинтересованность студентов. К новым методикам проведения занятий можно отнести введение нетрадиционных видов спорта в программу физической подготовки студентов [2].

Внедрение йоги в учебную программу вузов будет способствовать развитию гибкости, расслаблению мышц, развитию концентрации внимания. Также йога доступна для большинства студентов специальной медицинской группы, что будет способствовать их вовлечению в занятия.

Применение скандинавской ходьбы в учебной практике вузов положительно скажется на их общем состоянии здоровья. Этот вид физической активности также является доступным для представителей специальной медицинской группы. Скандинавская ходьба способствует поддержанию тонуса мышц, уменьшает давление на колени и позвоночник при ходьбе, помогает исправить осанку, улучшает координацию.

Заключение. Основными проблемами, сдерживающими развитие и эффективное использование физической культуры в рамках учебной программы вузов России является низкий уровень финансирования данной сферы со стороны государства, безынициативность и отсутствие целенаправленной инновационной работы, что отрицательно сказывается на показателях развития физической культуры, а также качества жизни населения.

Сфера физкультурно–оздоровительных и спортивно–зрелищных услуг обладает значительным инновационным потенциалом. Активное внедрение инноваций в деятельность кафедр физической культуры вузов будет способствовать росту уровня здоровья населения Российской Федерации.

Список литературы:

1. Васюкова, В.А. Инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта как неотъемлемая часть элемента национальной экономики / В.А. Васюкова, И.В. Воробьёва, Н.П. Коваленко, М.Х. Куштова // АНИ: экономика и управление. – 2016. – Т. 5. – № 3 (16). – С. 68–73.
2. Головин, С.М. Физкультурно–спортивное самоопределение студентов университета / С.М. Головин, Е.В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 3 (6). – С. 3–12.
3. Данилов, С.А. Формирование субъектной готовности студентов вуза к инновационной профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта / С.А. Данилов, Ф. Г. Мухаметзянова // Казанский педагогический журнал. – 2016. – С. 87–92.
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2002. – 448 с. – ISBN 5–8297–0010–7 (в пер.).
5. Петьков, В.А. Проектирование инновационной деятельности кафедры спортивных дисциплин физкультурного факультета вуза / В.А. Петьков, Э.Э. Кочкаров, Э.А. Кубеков // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 3. – С. 168–170.

УДК 796.072.2

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ

Е.А. Чернова

магистрант

К.К. Балахонов

магистрант

С.Н. Ключникова

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается начальная подготовка спортивных судей, в частности футбольных арбитров. Полученные данные в ходе педагогического эксперимента и их качественное описание позволили сделать заключение, что предложенная программа начальной подготовки футбольных арбитров позволяет за короткий промежуток времени значительно улучшить их физическую и теоретическую подготовленность.

Ключевые слова. Физическая и теоретическая подготовка, спортивные судьи, футбольный арбитр.

Актуальность. Футбол является одним из наиболее популярных видов спорта, который требует не только подготовки команды, но и квалифицированных арбитров для судейства соревнований различного ранга: детей, подростков, взрослых квалифицированных футболистов–профессионалов. Футбольные матчи характеризуются значительным

количеством технико–тактических действий игроков, их активным перемещением, а также постоянно изменяющимися ситуациями игры, которые нередко приводят к ошибочным действиям судьи, что снижает к нему доверие игроков и зрителей, повышает накал борьбы и атмосферы матча. Чаще всего это связано с недостаточным уровнем подготовленности футбольного арбитра [4, 6, 7].

Футбольному арбитру необходима специальная подготовка, чтобы соответствовать высоким требованиям соревновательной деятельности. Важно, что основы будущего профессионализма закладываются на этапе начальной подготовки, которой свойственен комплексный характер, охватывающий все её стороны [1, 5]. Подготовка спортивных судей в научной литературе уделено недостаточно внимания. Немногочисленные работы направлены преимущественно на повышения качества и оценки судейства [2, 3].

Цель исследования – повышение уровня подготовки футбольных арбитров.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе стадиона «Старт». В педагогическом эксперименте участвовало 20 юношей, которые в дальнейшем планировали заниматься судейской деятельностью. Были сформированы две группы: контрольная (10 человек) и экспериментальная (10 человек).

Контрольная группа занималась по традиционной программе подготовки судей по футболу на начальном этапе. В экспериментальной группе использовался программа, акцент в которой делался на повышение уровня физической и теоретической подготовленности в соответствии требованиям КФА России.

Физическая подготовка, составляла важную часть программы подготовки судей по футболу и направлена на развитие важнейших качеств, необходимых для эффективной судейской деятельности.

Также в разработанной экспериментальной программе определено содержание теоретической подготовки и последовательного освоения материала в форме самостоятельных, лекционных и практических занятий.

Контроль за эффективностью обучения осуществлялся по количеству и скорости правильных ответов. В начале этапа обучения по правилам игры предпочтение отдавалось полноте ответов, и только затем акцентировалось внимание на скорости принятия решений и последующих действий арбитра.

Для оценки, предлагаемой нами программы начальной подготовки футбольных арбитров были использованы показатели, характеризующие физическую и теоретическую подготовленность. Подготовка по теории определялась по результатам теоретического экзамена в соответствии с требованиями КФА России. Физическая подготовленность определялась по следующим тестам: 1) Бег 50 м + бег 200 м + бег 50 м + бег 200 м; 2) 12–ти минутный бег. Контрольное тестирование проводилось до и после педагогического эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ представленных данных показывает, что средние величины, как в экспериментальной, так и в контрольной группах в начале эксперимента статистически достоверно не отличаются друг от друга (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели теоретической и физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

Группа	Теоретический экзамен (в баллах)	Физическая подготовленность				
		50 м, с	200 м, с	50 м, с	200 м, с	12–ти минутный бег, м
ЭГ (n = 10)	8,06±0,31	6,87±0,17	28,88±0,80	7,04±0,20	29,55±0,88	2996±57
КГ (n = 10)	8,2±0,33	6,93±0,10	29,06±0,68	7,00±0,09	29,80±0,62	3026±58
t Стьюдента	0,41	0,38	0,38	0,40	0,32	0,82
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

После педагогического эксперимента зафиксированы статистически значимые различия между экспериментальными и контрольными группами в результатах бега второй половины теста: 50 м + 200 м, 12–ти минутного бега.

То есть, у обучающихся экспериментальной группы улучшилась, как общая выносливость, так и специальная выносливость. Результаты в беге на 50 м улучшились в среднем на 0,12 с, в беге на 200 м – на 0,32 с, в 12–ти минутном беге – на 199 м.

Уровень теоретической подготовленности всех участников ещё до эксперимента находился в пределах, обозначенных требованиями, а на заключительном этапе исследования существенно повысился в экспериментальной группе (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели теоретической и физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы судей после эксперимента

Группа	Теоретический экзамен (в баллах)	Физическая подготовленность				
		50 м, с	200 м, с	50 м, с	200 м, с	12–ти минутный бег, м
ЭГ (n = 10)	9,60±0,38	6,00±0,14	27,50±0,45	6,70±0,15	27,93±0,44	2776±54
КГ (n = 10)	8,36±0,35	6,89±0,12	28,87±0,53	7,0±0,122	29,67±0,60	3028±68
t Стьюдента	2,80	2,60	2,55	2,67	2,45	2,45
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Анализ представленных результатов показал, что положительные изменения произошли в обеих группах. Однако в большей степени в теоретической и физической подготовленности экспериментальной группы.

Выводы. Полученные данные исследования позволяют сделать заключение, что использованная программа обучения начальной подготовки футбольных арбитров способствует значительному улучшению их физической и теоретической подготовленности, а также принятию правильных решений в судействе матчей различных рангов.

Список литературы:

1. Ахметшин, И.Р. Управление тренировочным процессом студенческой команды по мини-футболу / И.Р. Ахметшин // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Аспирантов, магистрантов с международным участием. Казань, 2019. – С.221–223.
2. Ключникова, С.Н. Техничко–тактическая подготовка футболистов 15–17 лет с учетом игрового амплуа / С.Н. Ключникова, А.Д. Маврин // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции/ под ред. Л.И. Костюниной, И.Н. Тимошиной. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. – С. 255–259.
3. Ключникова, С.Н. Организация процесса скоростно–силовой подготовки футболистов старшего юношеского возраста (15–17 лет) / С.Н. Ключникова, А.Ю. Пахтусов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта: сборник материалов международной научно-практической конференции. – Ульяновск: УлГПУ, 2013. – С. 77–82.
4. Кузнецов, Ю.Ф. Спортивное судейство в футболе в XXI веке / Ю.Ф.Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 34–38.
5. Назаренко, Л.Д. Футбол как социально–культурный феномен / Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 11. – С. 57–58.
6. Назаренко, Л.Д. Эстетическое содержание различных видов двигательной деятельности / Л.Д. Назаренко, С.Н. Ключникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 25–28.
7. Сингина, Н.Ф. Профессиональное образование спортивных судей, как новое направление подготовки и переподготовки кадров в системе высшего физкультурного образования / Н.Ф. Сингина // Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма в условиях современных достижений науки и практики: Материалы Всероссийской научной конференции. – М. 2014. 135–138 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ

В.В. Шека

магистр

О.В. Петренко

кандидат педагогических наук, доцент

А.Н. Карпушин

магистр

Б.Н. Чефранов

магистр

Белгородский национальный исследовательский университет НИУ «БелГУ»

Белгород, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся индивидуально–психологических особенностей футболистов, а так же роль антиципирующих способностей для голкиперов.

Ключевые слова. Антиципация, футбол, анкетирование, индивидуальные особенности, вратарь, тренер.

Актуальность. В спортивной деятельности, в частности, в футболе, существует большое количество качеств, в том числе и психологических, которые обеспечивают успешное выступление в условиях соревнований. Достаточно важным, на наш взгляд является антиципация, другими словами предвидение, предвосхищение. Безусловно, антиципирующие качества обуславливают применение тех или иных технико–тактических взаимодействий в игровых моментах футболистов, в наибольших случаях это выражается в игровых действиях вратарей.

Антиципация и ее проявления в футболе изучена достаточно поверхностно. Однако, специалистами отмечается, что «недостаточная разработанность проблемы сенситивных периодов возрастной динамики специфических проявлений психомоторных и физических качеств в многолетней подготовке спортивного резерва в футболе может стать фактором, лимитирующим в определенной степени уровень подготовленности в целом» [4].

Недостаточный уровень технико–тактической подготовки российских футболистов характерен не только для игроков в поле, но и для вратарей, которые выполняют одну из главных ролей в футбольном матче. Упражнения, которые футболисты выполняют на тренировках, не обеспечивают в должной мере улучшение качеств и способностей, которые необходимы футбольному вратарю. Тем более нет акцентированного воздействия на совершенствование антиципирующих способностей, что отражается на уровне подготовленности вратарей в целом.

Ряд специалистов отмечают необходимость развития антиципации у игроков в футболе [2, 3]. Однако, в исследуемой нами литературе, достаточно мало информации о возрастных закономерностях развития данного качества.

Цель исследования. Обоснование необходимости развития антиципации у игроков в футболе

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе нашего исследования проводилось анкетирование футбольных тренеров. Оно осуществлялось с целью получения достоверной информации о важности антиципации, а точнее антиципирующей двигательной реакции футбольных вратарей. Разработанная анкета соответствовала общепринятым требованиям [1].

Полученные результаты представляют определенный интерес для специалистов в сфере подготовки игроков футбольной команды.

В регионах Белгородской области проводилось анкетирование среди футбольных тренеров. В анкетном опросе приняли участие 37 тренеров, со стажем работы от 4 до 25 лет, с футболистами различных возрастных групп. Количество опрошенных имеющих стаж работы: от года до четырех лет составило 26%, от пяти до девяти – 15%, от десяти до четырнадцати лет – 16%, от пятнадцати до девятнадцати лет – 16%, от двадцати до двадцати пяти – 15% и свыше двадцати пяти лет работы в сфере тренерской деятельности составило 12%. Проведение анкетирования было анонимным, это способствовало искренности респондентов в процессе ответов на поставленные вопросы.

После обработки полученных результатов, были получены следующие показатели. Во-первых, все опрошенные респонденты не ставят под сомнение важность антиципации, как психофизиологического фактора. Разногласия имели ответы на вопросы, которые касались зависимости антиципации от амплуа игроков. Другими словами, кому же более необходимо данное психофизиологическое качество, как антиципация, в зависимости от игрового амплуа. Здесь опрашиваемые выделяли несколько амплуа, не ограничиваясь какой-то одной позицией. При интерпретации итоговых данных по этому блоку вопросов на первое место, большинство респондентов, поставили вратарей, что составило 44%. На втором месте оказались нападающие – 25%, игроки середины поля – 16%, защитники – 15%. Хотелось бы отметить, что тренеры со стажем работы от года до четырех и от пяти до десяти, предпочтение отдали полузащитникам и нападающим.

Анализируя ответы на вопросы, когда же следует начинать заниматься целенаправленным развитием антиципирующих способностей у юных футболистов, большая часть ответов была о том, что целесообразно уделять этому внимание на протяжении всего периода обучения в детско-юношеской спортивной школе. Второй по популярности ответ был возрастной период 12–14 лет.

В ответах на вопрос, чем необходимо руководствоваться вратарю при отражении мяча, который летит в его ворота с 11 метров, практически все респонденты были единодушны. За исключением тренеров со стажем работы от

десяти до четырнадцати лет. Они выбрали вариант ответа, в котором заключалась мысль о том, что голкипер определяет предполагаемое направление полета мяча до начала удара, при этом он фиксирует действия бьющего игрока, акцентируя внимание его разбега и подготовке к удару. Так ответили 53% опрошенных.

38% респондентов выбрали вариант ответа, который предполагает, что движение вратаря начинается только после выполнения удара бьющим полевым игроком. 9% респондентов считают, что вратарь выбирает заранее тот угол, в который будет совершен бросок. Такой вариант выбора ответа респондентами встречался среди тех, у кого стаж работы до четырнадцати лет.

Вопрос о том, что является основанием для отражения мяча голкипером во время пенальти, везение голкипера, неудача бьющего, хороший уровень технической и физической подготовки или предвидение вратаря (высокий уровень антиципации). Практически во всех группах, в зависимости от стажа работы, выбирали вариант, который предполагает наличие у голкипера высокий уровень развития антиципирующих способностей или предвидения. Небольшой процент, порядка 13% выбрали вариант везение вратаря.

Заключение. Таким образом, интерпретируя полученные в ходе анкетного опроса результаты, можно резюмировать, тот факт, что развитие антиципирующих способностей имеет большое значение для воспитания футболистов высокого уровня. Причем, чем больше стаж работы у тренера, тем выше его уверенность в том, что работать над развитием антиципирующих способностей необходимо именно с вратарями и формирование их должно происходить на всех этапах обучения.

Список литературы:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Золотарев, А.П. Перспективы развития структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе / А.П.Золотарев // Теория и практика футбола: Научно–методическое квартальное обозрение по теории и практике футбола. – 2000. – №2(6). – С. 5–8.
3. Рыбин, Д.В. Методика отбора и ранней игровой ориентации у юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. канд. пед. наук / Д.В.Рыбин. – М., 2001. – 22 с.
4. Шамардин, А.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: Автореф. дис. докт. пед. наук / А. И. Шамардин. – М., 2000. – 50 с.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВКАХ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

И.Т. Хайруллин

кандидат педагогических наук, доцент

А.Е. Безбородова

студентка

Казанский государственный энергетический университет

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются возможности применения цифровых технологий в современных тренировках и занятиях по физической культуре. Представлены результаты опроса по данной теме среди студентов Казанского государственного энергетического университета.

Ключевые слова. Искусственная управляемая среда, тренировочный процесс, цифровые технологии, физическая культура.

Актуальность. В современном мире процессы глобализации влияют не только на технологии производства, но и на технологии тренировочного процесса. Актуальность статьи доказывает и тот факт, что в наше время общество активно развивается физически, спорт все шире проникает во все сферы жизни людей, становится важной частью мировой цивилизации. Быстрыми темпами развиваются современные технологии, позволяющие создавать новые техники и подходы к тренировкам. В спортивную науку привлекаются специалисты из различных областей. Для наблюдения и исследования действий спортсмена используют новейшие научные прорывы в областях микроэлектроники, молекулярной биологии и других. Поэтому для оптимизации тренировочного процесса, повышения спортивной работоспособности необходим поиск и внедрение новых технологий, результатом которых будут повышение качества и эффективности тренировочного процесса на каждом его этапе.

Целью исследования является выявление уровня осведомленности студентов о применении современных цифровых технологий в тренировочном процессе, на занятиях физической культурой.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивные достижения – это показатель функционирования многих систем организма. Чтобы определить возможности организма, оптимизировать тренировочный процесс проводится многопараметрический мониторинг организма спортсмена. Система должна показывать высокую точность физического состояния человека и давать ему оценку. Благодаря такому мониторингу, спортсмену даются перерывы или нагрузки именно в те моменты, когда его организм максимально к ним готов, а значит вероятность стресса не только психологического, но и физического уменьшается.

Помимо мониторинга, существует и другие цифровые технологии, используемые в тренировках. При выполнении двигательных задач в зимних видах спорта и акробатических элементах, в организме происходят сложные биомеханические задачи. С помощью современных компьютерных технологий появилась возможность визуализировать взаимодействие спортсмена с внешним миром и со специализированным оборудованием. Не так давно для этих целей использовали методы видеосъемки, которые позволяли по анализу видеоряда проводить исследование кинематики движений человека. Но в настоящий момент применяется высокоскоростная видеозапись с большим числом кадров в секунду. Видеоряд позволяет решать проблемы, возникшие в связи с особенностями процесса движений, так как появляется возможность определить характер отдельного движения, которое происходит очень быстро, например, прыжок в 4 оборота у фигуриста, совершающийся за 1,5–2 секунды. Однако ранее возникали искажения движущейся фигуры спортсмена, например в полете, при вращениях или ином быстром движении. На исправление данного недостатка было разработано магнитное позиционирование. Данный способ широко используется для оцифровывания движений человека в трехмерном пространстве, например, в сложно–координационных видах спорта, что гораздо эффективнее по сравнению с другими методами видеофиксации. Также очень ценной является возможность создания базы видеозаписей, небольшой по объему и емкой по количеству ценной информации, обеспечивающей возможность отслеживания динамики результатов.

Чтобы достичь результатов в тренировках, спортсмену необходима спортивная экипировка. Благодаря нано–технологиям, возникло новое направление – «умная одежда». В основе подобных технологий использование проводящих материалов и датчиков. Таким образом, ткань с помощью компонентов электроники передает данные головному устройству. Уже сегодня в спортивной медицине увеличилась доля использования такой одежды. Врачи наблюдают за мониторингом сердечной деятельности, динамики изменения температуры тела и других физиологических параметров с помощью электронного оборудования, имплантированного в одежду. В будущем «умная одежда» будет способна адаптировать ее к внешним условиям.

Также важным элементом спортивного гардероба является обувь. Сегодня компании–производители кроссовок имеют лаборатории, в которых изучаются терморегуляция, амортизационные способности материалов, тщательно разрабатывается и детально проверяется каждое технологическое решение для отдельных видов спорта, например теннис, баскетбол, бег. Основной акцент делается на ортопедические, динамические свойства обуви и на индивидуальные показатели. Индустрия спортивной обуви одной из первых взяла на вооружение встроенные в обувь персональные датчики, фиксирующие вес, распределение давления и параметры движения. С помощью специального программного обеспечения собирается информация, затем ее тщательно анализируют эксперты. Собранные данные используются для фиксации прогресса, планирования роста результатов спортсмена и совершенствования

обуви. Развитие спортивной одежды – возможность обеспечить максимально комфортные условия, для раскрытия потенциала спортсмена.

В настоящее время активно развиваются не только технологии производства спортивной одежды, но и гаджеты, использование которых также помогает в тренировках. Компания Xiaomi разработала футбольный «умный» мяч совместно с Adidas. Этот мяч произвел настоящую революцию в тренировках на поле. Внутри мяча установлены датчики, которые определяют технику ударов и мощности, изгибов и передач, а затем по каналу Bluetooth передают их на компьютер или смартфон. Благодаря этому есть возможность посмотреть траекторию, силу удара и прочее, что связано с характеристиками в футболе и ударах по мячу.

За последние 2 года стали востребованными «умные часы» – гаджет, который создается и продается многими компаниями. В последней версии часов Xiaomi mi band 4 встроен оптический датчик частоты сердечных сокращений. Пульсометр показывает достаточно точные результаты измерений для немедицинского прибора. В случае ускорения сердечного ритма человека и нахождения его выше нормальных пределов, часы–браслет вибрируют, что в свою очередь, очень удобно при занятии спортом. В акселерометре часов реализовано шесть режимов: ходьба, бег в помещении, бег на улице, плавание, упражнения и езда на велосипеде. Гаджет пришелся по душе не только фанатам высоких технологий, но и тем, кто очень далек от технологий, которые способствуют ведению здорового образа жизни.

Смартфон также является гаджетом, который есть практически у всех. Любой желающий может установить бесплатные приложения для занятий спортом вне спортзала, в которых есть множество тренировок для любого уровня подготовки, а также подсказки по тренировкам, питанию, настрою, восстановлению и сну.

С целью выявления уровня осведомленности студентов Казанского государственного энергетического университета в возможностях применения цифровых технологий в процессе тренировочной и учебной деятельности мы провели опрос и получили следующие результаты:

На вопрос «Знаете ли вы о существовании умных устройств для тренировок?» сто студентов из ста (100%) ответили «Да».

На вопрос «Есть ли у вас хотя бы одно умное устройство, способствующее эффективным результатам тренировок?» ответ «Да» выбрали 55% студентов, ответ «Нет» 45 % опрошенных.

На другой вопрос «Используете ли вы приложения на смартфоне для улучшения физической формы?» 64% студентов сказали что используют, и 36% студентов ответили «Нет».

На вопрос «Сколько раз в неделю вы используете приложения на смартфоне для тренировок?» восемнадцать студентов ответили, что используют приложения 1 раз в неделю, 18 % студентов пользуются 2–3 раза в неделю, 28% выбрали ответ «Каждый день», 36% выбрали ответ «Не использую» (рис.).

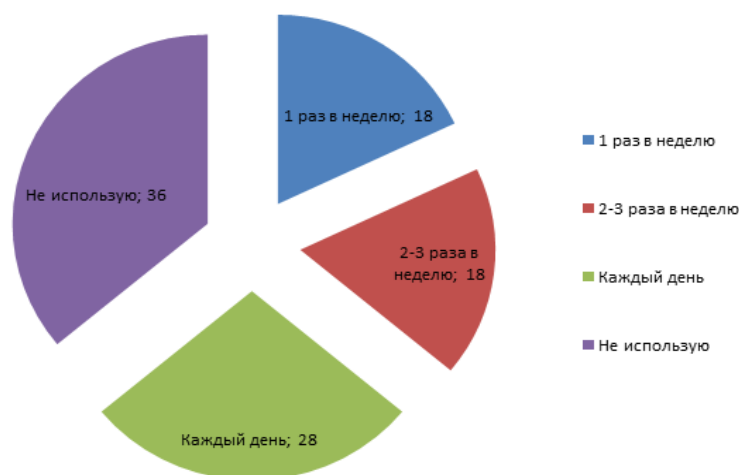


Рисунок – «Сколько раз в неделю вы используете приложения на смартфоне для тренировок?»

Результаты исследования показали, что студенты университета знают о современных цифровых технологиях в тренировках. Больше половины студентов владеют умными часами, более 60% студентов используют приложения для тренировок на своем смартфоне. Это означает, что технологии проникают во все сферы жизни. Люди активно интересуются новинками, покупают устройства и стараются не забывать про физическую активность.

Заключение. Идет разработка и реализация новых цифровых технологий и систем измерений организма в целом. В различные сферы жизнедеятельности человека внедряются элементы «искусственной управляемой среды», главными из которых являются: технические устройства измерительно информационного назначения, спортивная экипировка и обувь, специальное оборудование и инвентарь, тренажеры, особые гаджеты и другие устройства программирующего и корректирующего назначения. Активное использование возможностей цифровых, информационных технологий в спортивной практике и физическом воспитании обуславливает возможность эффективного управления процессом физического совершенствования, контроля, мониторинга состояния организма под воздействием физических нагрузок и др.

Список литературы:

1. Хайруллин, И.Т. Факторы, повышающие эффективность спортивной тренировки / И.Т. Хайруллин // Научный аспект. –2018. – №1 – С. 46–50.
2. Хайруллин, И.Т. О регулировании физической нагрузки в процессе тренировки / И.Т. Хайруллин, Р.И. Сарваретдинов, Р.И. Сунгатуллин // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 48–1. – С. 55–57.
3. Чекашева, Д.В. Современные технологии в спорте / Д.В. Чекашева, Л.А. Мокеева / Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.–практ. конф. – № 6(33). – С. 442–456.

ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

А.И. Толкачева

студентка

Е.Е. Юдашкина

старший преподаватель

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова

Москва, Россия

Аннотация: В данной статье рассмотрены инновации в сфере спорта и физической культуры. Также проанализировано их влияние на развитие данной отрасли, отношение занимающихся к инновациям.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, инновации, влияние инноваций на спорт, развитие спорта.

Актуальность. Известным фактом является то, что в нынешние дни развитие технологий начинает играть всё большую роль во всех сферах человеческой деятельности. Для достижения высоких результатов роста большинство стран стремится перейти на инновационное развитие. Новые технологии разрабатываются и применяются абсолютно в разных сферах нашей деятельности, начиная от космической деятельности и заканчивая бытовой жизнью. Актуальность исследования обеспечивается тем, что сфера спортивной деятельности также подверглась серьезным изменениям из-за внедрения новых технологий как в большой спорт, так и в повседневную спортивную жизнь обычных людей. Однако, влияние инноваций в сфере спортивной деятельности не так однозначно, как могло бы показаться на первый взгляд. Наравне с огромным количеством положительных эффектов от внедрения инноваций существуют и отрицательные эффекты.

Цель исследования состоит в необходимости определения положительных и отрицательных эффектов внедрения новых технологий в сферу физического воспитания и спорта.

Методы исследования. Рассмотрение современных кейсов, новых гаджетов для занятий спортом, тренажерных стендов.

Результаты исследования и их обсуждение. Во-первых, необходимо понимать, что технологии в спорте относятся одновременно и ко многим другим сферам деятельности. Так, существуют новые технологии в медицине для реабилитации спортсменов, или, например, разрабатываются новые гаджеты для занятий спортом самостоятельно, благодаря развитию нанотехнологий, их начинают всё больше использовать при создании спортивной экипировки.

Одним из примеров оборудования в спортивной медицине стал тренажер биомеханической стимуляции (БМС), изобретенный профессором Назаровом. Его тренажер помогает спортсменам в реабилитации после различных травм, а

также улучшает кровообращение. Помимо этого, данный аппарат полезен не только в целях реабилитации, но и для более интенсивных тренировок. При стимуляции мышц тренажером Назарова во время физических нагрузок, можно в более быстрые сроки добиться роста объема и силы мышц [5].

В мире большого спорта новые технологии значительно повлияли на его развитие, конечно, в лучшую сторону. Так, например, с появлением различных записывающих видеоустройств появилась возможность видеосъемки спортсмена во время выполнения им трюков, упражнений или, в целом, во время его тренировки. Использовать видеозаписи можно для того, чтобы затем в замедленном режиме разобрать технику спортсмена, возможные ошибки, нарушения и так далее [7]. С помощью такого метода можно легко отследить неправильную постановку ног, рук или поворота тела спортсмена в какой-либо момент времени, из-за которого были потеряны секунды в конечном результате [3].

Также сейчас существует новое программное обеспечение под названием «OpenSim», которое позволяет создать 3D модели идеального выполнения упражнения и, загрузив туда видеозапись с движениями спортсмена, сравнить их между собой и выявить расхождения в технике для её дальнейшей корректировки [2].

В сегодняшние дни спорт становится не просто хобби для узкого круга людей, а массовой культурой и, даже, модой для широкого круга людей. Каждый сейчас старается питаться правильно, больше заниматься активным отдыхом: ездить на велосипедах, гулять, выходить на пробежки и так далее. Поэтому многие разработчики и производители товаров в сфере спорта стараются придумать как можно больше девайсов и гаджетов для любительского спорта, для обычных людей, которые хотят вести здоровый образ жизни. мода и тренд на спорт позволили разработчикам и производителям в сфере спортивной деятельности существенно увеличить свои клиентские базы, обороты продукции, а также открывать новые ниши в сфере спорта.

Такое изобретение как фитнес-браслет или фитнес-трекер плотно вошли в нашу жизнь, и сейчас они есть практически у каждого третьего человека, занимающегося спортом. Что это такое? Это такое мобильное переносное устройство, которое крепится на запястье и измеряет такие показатели вашей физической активности, как пульс, скорость, шаги, пройденное расстояние и сожжённые калории. Фитнес-браслет – вещь очень полезная как для профессиональных спортсменов, так и для людей, которые просто любят выходить на пробежку, заниматься дома или в спортивном зале. Девайс помогает людям вести здоровый образ жизни и создает некую форму контроля, выступая в роли постоянного тренера, который всегда находится рядом и следит за вами. Он напомнит вам выпить стакан воды, покажет сколько калорий вы получите, съев кусок торта, и сколько еще вам осталось пройти, чтобы сжечь эти лишние калории за съеденный торт.

В интернете сейчас появилось много онлайн фитнес тренеров. У каждого блоггера, занимающегося спортом, а также его популяризацией, обязательно проводятся фитнес–марафоны. Фитнес тренеры продают интересующимся людям программу тренировок, прописывают им план питания, а также следят за изменением их фигуры и состояния тела на протяжении определенного времени. Оценивая эффекты от подобной деятельности стоит сказать, что данная система, безусловно, приносит пользу, так как развивает культуру спорта и прививает такие ценности как правильное питание, физическая активность и наблюдение за своим весом и здоровьем, что зачастую тесно связано. Однако, при использовании данного варианта тренировок проявляются и отрицательные эффекты. Люди, занимающиеся составлением планов питания, программ тренировок, либо проводящие фитнес–марафоны, не всегда являются настоящими профессиональными тренерами, а также не всегда имеют должного образования. Вследствие чего неверные решения со стороны тренера могут приводить к серьезным проблемам со здоровьем у людей, заказавшим их услуги.

Помимо этого, с развитием сети интернет стало появляться множество различных приложений с составленными программами тренировок, которые находятся в свободном доступе для скачивания. Некоторые из этих приложений по–настоящему полезны, в них содержится огромное количество информации о рационе питания, полезных продуктах, правильном режиме сна и питания. По своей сути это является маленькой карманной энциклопедией, где вся информация о том, что нужно для ведения здорового образа жизни, находится в одном месте. Но и здесь присутствует аналогичный отрицательный эффект, что и в предыдущем примере. Подобные приложения может создать абсолютно любой человек, даже не имеющий никакого спортивного или медицинского образования. Поэтому информация в таких приложениях может являться недостоверной, а программы тренировок и питания могут не подходить лично вам [1].

В области экипировки также проводятся исследования и разработка новых технологий. Американская компания «Nike» занимается уже долгое время разработкой нано–технологий для своей спортивной одежды и обуви. Стоит отметить, что они существенно преуспели в данной области за последние годы. Так появилась технология Nike Anti–Clog Traction, которая позволяет улучшить сцепление ботс и предотвращает налипание на них грязи. Также они разработали технологию Nike Flyknit, которая представляет собой особый способ переплетения синтетических нитей в кроссовках, благодаря чему они становятся более гибкими и воздухопроницаемыми. Не только разработки Nike, но и нано–разработки других фирм помогают спортсменам и людям, занимающимся любительским спортом, почувствовать себя комфортнее и увереннее в их тренировках. Эти разработки также повышают качество исполнения упражнений за счет устранения разного рода отвлекающих факторов [4].

Ну и последней, наиболее кардинально поменявшей мир спорта, разработкой стала миостимуляция. Данная процедура проводится в салонах косметологии и заключается в стимулировании мышц током, за счет чего, как предполагается, они должны расти. Процедура должна выполняться только в комплексе с физическими нагрузками, а не заменять их вовсе. Недостаток данной процедуры заключается в том, что мышцы со временем привыкают, из-за чего приходится повышать напряжение тока, что оказывает, конечно, негативное влияние на здоровье человека. Для занятий физической культурой и спортом в целом это также оказывает негативное влияние, так как своими пассивными тренировками привлекает желающих получить хорошее подтянутое тело, прикладывая минимум усилий [6].

Заключение. Проведя данное исследование, можно подвести итоги того, что в целом имеется положительная тенденция влияния инноваций на занятия физической культурой и спортом. Во многом инновации упрощают тренировки, делают их более комфортными и желанными. Но были рассмотрены и случаи, когда некоторые инновации не просто оказывают негативное воздействие на занятия спортом, но и могут навредить здоровью людей. К таким инновациям относились онлайн фитнес марафоны, онлайн приложения по занятию спортом, а главное миостимуляция. В целом стоит быть осторожным с новыми девайсами в мире спорта и проверять информацию об устройствах прежде, чем ими воспользоваться.

Список литературы:

1. Бекиров, Дж. Э. Спортивные приложения как способ контроля образа жизни / Дж. Э. Бекиров, Э.И. Абдурашитова // Ученые записки крымского инженерно–педагогического университета. серия: педагогика. Психология – Сим.: Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Республики Крым "Крымский инженерно–педагогический университет". – 2016. – С. 34–40
2. Гузаева, А.В. Трехмерная визуализация объектов для обучающего виртуального мира на базе OpenSim / А.В. Гузаева / Электронное обучение в непрерывном образовании : Ульяновский государственный технический университет, 2016. – С. 195–198
3. Гуков, А.С. Инновации в мире физической культуры и спорта / А.С. Гуков, С.Ю. Махов // Наука–2020 – Межрегиональная общественная организация академия безопасности и выживания, 2016. – С. 41–47
4. Малакеев, Д.В. Маркетинговое исследование потребителей спортивной обуви / Д.В. Малакеев, А.А. Сальников, Д.С. Жданов, С.Н. Прядко // Экономика и социум – Сар.: ООО "Институт управления и социально–экономического развития", 2018. – С. 1202–1207
5. Назаров, В.Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды // В.Т. Назаров. – Мн.: Польша, 1986. — 95 с: ил
6. Хадарцев, А.А. Электролазерная миостимуляция и лазерофорез биологически активных веществ в спорте (обзор) // А.А. Хадарцев, Н.А. Фудин, С.В. Москвин // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры – М.: Издательство Медиа Сфера, 2016. – С. 59–67
7. Юдашкина, Е.Е. Особенности подготовки молодых квалифицированных баскетболистов в переходном периоде годичного макроцикла / Е.Е. Юдашкина, И.М. Бодров, Д.В. Выприков, Т.Н. Шутова // Современное педагогическое образование. – 2019. – №4. – С. 66–72.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

М.С. Филиппова

студентка

*Северный (Арктический) Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова
Архангельск, Россия*

Аннотация. В статье обоснована необходимость оптимального сочетания различных тренировочных программ и рационально сбалансированного питания как условия достижения поставленных целей по оздоровлению, коррекции телосложения, снижению веса.

Ключевые слова. Рациональное питание, тренировки, тренажёрный зал, снижение веса, набор массы, поддержание веса.

Актуальность. Спорт становится неотъемлемой частью жизни людей: у них появляется осознание важности физической культуры в самосовершенствовании и достижении поставленных целей. Занимаясь спортом, например, посещая тренажёрный зал, люди преследуют определённые цели: набор мышечной массы, снижение или поддержание веса.

Каждый стремится к конкретному результату, однако добиться его одними тренировками невозможно. Важной составляющей является питание, которое должно быть рациональным, сбалансированным и соответствующим цели.

Исходя из актуальности данной темы, следует сформулировать **цель данного исследования:** определить режим и принципы питания в совокупности с занятиями в тренажёрном зале, имеющими конкретную цель.

В соответствии с целью можно определить задачи данного исследования:
–изучить основные цели посещения тренажёрного зала;
–проанализировать соответствие питания поставленным целям;
–составить рекомендации по питанию для каждой группы спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленных задач было проведено исследование, а именно опрос спортсменов и, соответственно, анализ результатов опроса.. Следует сказать, что в данном опросе под рациональным понимается такое режим питания, при котором удовлетворяется суточная потребность организма в энергии, поддерживается оптимальный баланс микроэлементов и витаминов [1].

В рамках данного исследования в опросе принимали участие жители города Архангельска, посетители таких тренажёрных залов, как «Палестра», «Афродита», «NordGym». Участникам опроса необходимо было изучить вопросы, связанные с тренировками, питанием и выбрать подходящий вариант(–ы) ответа.

Ответы на первый вопрос, как видно на рисунке 1, показали, что самыми преследуемыми целями похода в тренажёрный зал являются: снижение веса и

набор мышечной массы. Поэтому, необходимо опираться именно на эти цели в рамках данного исследования, при определении оптимального режима питания.

С какой целью вы посещаете тренажёрный зал?



Рисунок 1 – Цель посещения тренажёрного зала

Ответы на второй вопрос, отражённые на рисунке 2, показали, что около 2/3 опрошенных предпочитают совмещать рациональное питание и занятия спортом.

Совмещаете ли вы сбалансированное (рациональное) питание и тренировки для достижения поставленной цели?

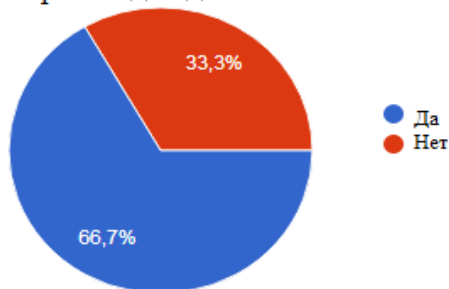


Рисунок 2 – Совмещение рационального питания и тренировок

При ответе на третий вопрос, как показано на рисунке 3, аудитории была дана возможность выбрать один или несколько методов, используемых для создания баланса в питании. Выяснилось, что меньшая часть опрошенных составляет план питания и считает норму БЖУ, а большинство выделяет необходимые организму группы продуктов и соблюдает питьевой баланс.

Какие методы вы используете при рациональном питании?

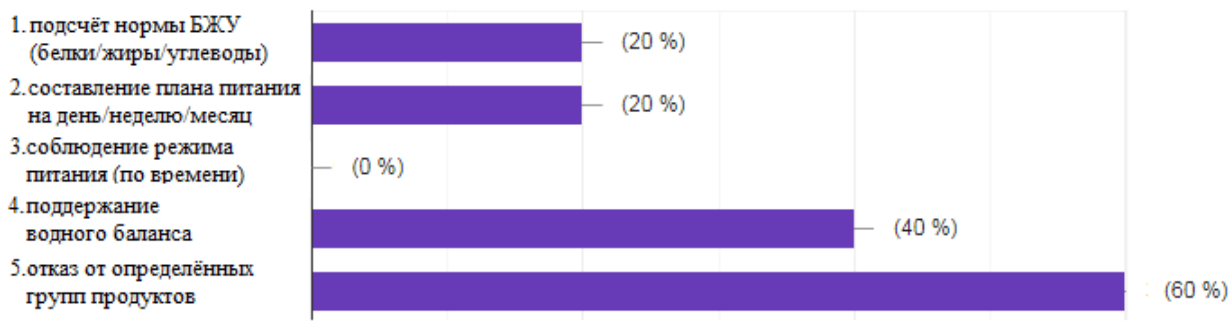


Рисунок 4 – Методы соблюдения рационального питания

Таким образом, результаты опроса показывают, что большая часть опрошенных стремится добиться желаемого результата исключительно за счёт тренировок, однако это невозможно.

Следует комбинировать тренировки в спортивном зале и соответствующее цели питание, а также соблюдать определённые принципы рационального питания [2].

При составлении плана питания важной составляющей является подсчёт калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ), необходимых организму. Изначально происходит подсчёт величины обмена веществ (ВОО) по формуле Миффлина — Сан Жеора:

1. Мужчины: $ВОО = \text{вес (кг)} \times 9,99 + \text{рост (см)} \times 6,25 - \text{возраст (годы)} \times 4,92 + 5$

2. Женщины: $ВОО = \text{вес (кг)} \times 9,99 + \text{рост (см)} \times 6,25 - \text{возраст (годы)} \times 4,92 - 161$

Получившееся число показывает, как рассчитать норму калорий в день, потраченных без какой-либо физической активности. Чтобы определить норму калорий в день, нужно умножить показатель ВОО на КА (коэффициент активности) [3].

В зависимости от степени активности данный коэффициент всегда будет разным:

- 1,2 – отсутствие физических нагрузок, сидячая работа;
- 1,4 – физические нагрузки 2 раза в неделю;
- 1,46 – 4/5 тренировок в неделю или активная работа «в движении»;
- 1,55 – 5/6 интенсивных тренировок в неделю;
- 1,63 – тренировки 7 дней в неделю;
- 1,72 – ежедневные нагрузки 2 раза в день;
- 1,9 – интенсивные тренировки 2 раза в день или тяжелые физические нагрузки.

Далее, в зависимости от желаемого результата получившееся число изменяется на 10% в ту или другую сторону. Если целью является снижение веса, то дневная норма калорий уменьшается на 10%. Если же человек стремится набрать мышечную массу, то его норма увеличивается на 10% [3].

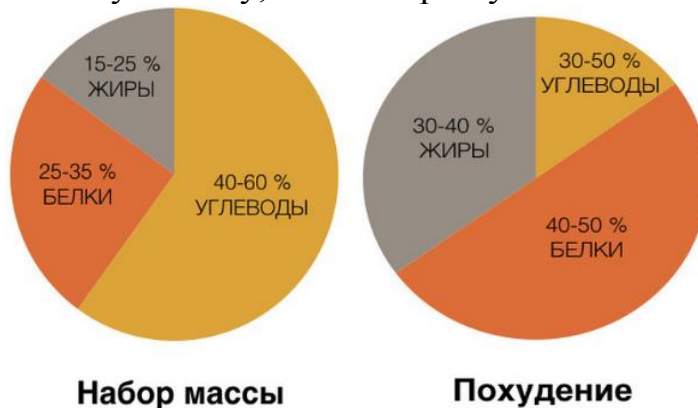


Рисунок 4 – Баланс БЖУ при наборе мышечной массы/снижении веса

Также, в зависимости от желаемого эффекта, определяется идеальный баланс белков, жиров и углеводов в процентном соотношении. Диаграммы распределения БЖУ можно увидеть на рисунке 4.

Заключение. Таким образом, данное исследование показывает, что результат зависит не только от количества и качества упражнений, а от рационально сбалансированного питания. Необходимо ответственно подходить не только к составлению плана тренировок, но также и к питанию.

Список литературы:

1. Рациональное питание [Электронный ресурс] : [официальный сайт] / Электрон. дан. – Режим доступа: <https://www.neboleem.net/stati-o-zdorovom-pitanii/5478-racionalnoe-pitanie.php>, свободный (дата обращения : 15.12.2018) – Загл. с экрана.
2. Сбалансированное питание [Электронный ресурс] : [официальный сайт] / Электрон. дан. – Режим доступа: <https://100diet.net/pitanie/chto-takoe-sbalansirovannoe-pitanie.php>, свободный (дата обращения : 13.12.2018). – Загл. с экрана.
3. Что такое БЖУ и как его рассчитать [Электронный ресурс] : [официальный сайт] / Электрон. дан. – Режим доступа: <https://onamag.ru/chto-takoe-kbju-i-kak-ego-rasschitat>, свободный (дата обращения : 16.12.2018). Загл. с экрана.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

<i>Алази И.Ю., Тусся А.Л.</i> МЕТОД ПРОЕКТОВ КАК СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	3
<i>Бегидова Т.П., Васильев В.А.</i> К ВОПРОСАМ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ НЕКОМПЕНСИРОВАННЫЙ С–ОБРАЗНЫЙ СКОЛИОЗ II СТЕПЕНИ.....	6
<i>Бекчиндаева А.Д., Коновалов И.Е., Парфенова Л.А.</i> ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	9
<i>Борисенко А.С., Логачева Н.В., Селиванова Е.Г.</i> ТЕОРЕТИЗАЦИЯ КАЧЕСТВА ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТА УОР К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	13
<i>Волкова Т.И., Таланцева В.К., Алтынова Н.В.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ДЕВУШЕК ГРУППЫ ЛФК, ОБУЧАВШИХСЯ В 2008 И 2018 ГОДАХ.....	18
<i>Герасимов Е.А., Парфенова Л.А.</i> АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФЛОРБОЛА.....	22
<i>Герасимова Н.А.</i> СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....	26
<i>Гибадуллин И.Г., Анисимова А.Ю., Воротова М.С., Рубцова Л.В.</i> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗЕРВНЫХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК ИЖГСХА.....	32
<i>Годз Л.А., Добровольская Н.А., Шиншина С.И.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В РАМКАХ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА.....	40

<i>Годз Л.А., Шиншина С.И., Нескреба Т.А.</i> КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА.....	44
<i>Голубина О.А., Кочнев А.В., Юшманова Е.В.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ САФУ.....	48
<i>Дуброва Т.И., Майсурадзе И.Ю., Богданов В.В.</i> ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОЙ ФУНКЦИИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОРРЕКЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	52
<i>Елисеев С.А., Коновалов И.Е.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ.....	58
<i>Ерохина М.А.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО МЕТОДУ ПРОФЕССОРА, Д.М.Н. БУБНОВСКОГО С. М., АДАПТИРОВАННЫЕ К СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ.....	63
<i>Жужгов А.И., Переверзева И.В.</i> СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННО–ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ВОЕННО–ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	67
<i>Кодолова Ф.М., Отдельнова Е.Н.</i> РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ТИПОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА.....	72
<i>Козлова Ю.А.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ.....	75
<i>Коновалов С.В., Чигишев Е.А., Бойкова И.В.</i> УСПЕШНОСТЬ И КАЧЕСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	77
<i>Козлова Ю.А., Марцинович Л.И.</i> ОСОБЕННОСТИ РЕШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНО–МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.....	82
<i>Коновалов И.Е., Власова Э.И.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ В ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ.....	84

<i>Копейкина Т.Е.</i> КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АРКТИЧЕСКОГО РЕГИОНА.....	89
<i>Косихин В.П., Сокунова С.Ф., Лобанов С.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	92
<i>Кучинов А.А., Буцик А.В., Нагаев Г.Н.</i> УТОЧНЕНИЕ МОДЕЛИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТА УОР: ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ.....	96
<i>Марченко Д.В., Пантюхов О.А., Чувашов Ю.В.</i> ПРИОРИТЕТЫ И НАПРАВЛЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	101
<i>Мангушева Н.А., Маркова Д.В., Ахмеров И.Н.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 13–14 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	105
<i>Медведкова Н.И., Медведков В.Д.</i> МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	109
<i>Медвецкая Н.М.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА С ПОЗИЦИЙ ГЕНДЕРНОЙ КУЛЬТУРЫ.....	112
<i>Орлова Л.Т.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	116
<i>Пархаева О.В., Ильмушкин Г.М.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	120
<i>Прохорова А.Ф., Федулова Л.Р., Егоров А.А.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ УЛЬЯНОВСКОГО ГВАРДЕЙСКОГО СУВОРОВСКОГО ВОЕННОГО УЧИЛИЩА И УЧАЩИХСЯ ШКОЛ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА.....	126
<i>Старченко В.Н.</i> ДИНАМИКА УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ ЛИЦЕЯ МЧС В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПРОЕКТА МО РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....	130

- Хегай Д.И., Вериго Л.И.* ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШАХМАТИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....136
- Херувимова Т.А., Херувимова С.А.* РЕАЛИЗАЦИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....138
- Чикованова Е.А.* ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДОВ И ПРИЕМОВ ПРИ РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ.....144
- Шамаева Е.В., Степанова О.Н.* ОРГАНИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В 5–9 КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....147
- Шелешкова Т.А., Головинец О.В.* ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....153
- Шпак В.Г., Шацкий Г.Б.* КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 12–14 ЛЕТ.....158
- Шутова Т.Н.* ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПЕРЕПОДГОТОВКИ «ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО–МАССОВАЯ РАБОТА С НАСЕЛЕНИЕМ».....163
- Языкова О.В., Горюшкина О.С., Козырева О.А.* ТЕОРЕТИЗАЦИЯ УСПЕШНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА УОР.....169

**Секция 2. «ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА, ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»**

- Багайоко Дузуфана, Костюнина Л.И.* РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В МАЛИ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ.....174
- Блохин А.В., Александров Д.С.* РАЗРАБОТКА НАУЧНО ОБОСНОВАННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО СОДЕРЖАНИЮ НАЦИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ НА СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.....179
- Болотин А.Э., Сагиев Т.А., Дементьева С.А.* СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА БЛОЧНО–МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ

ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	184
<i>Бруй К.Е., Волокитин Д.М.</i> ПОДДЕРЖКА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ ПОСРЕДСТВОМ КРОССФИТ–ТРЕНИРОВКИ.....	188
<i>Везеницын О.В.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ВОДЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА.....	193
<i>Высоцкая Т.П.</i> ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПЕРЕПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.....	199
<i>Валкина Н.В., Панова Е.О., Рыскалкина Л.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОНДО.....	205
<i>Еганов А.В., Цветков С.В., Рзаев Д.О., Поздняков Г.П.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИММЕТРИИ–АСИММЕТРИИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	211
<i>Иванченко Л.В.</i> МОТИВАЦИОННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ.....	216
<i>Ирхин В.Н., Харитонов А.Н.</i> ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЗИМНЕГО ПОЛИАТЛОНА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	218
<i>Кузьменко Г.А.</i> ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКО–ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ: ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ ПРИЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ В ПРАКТИКУ.....	223
<i>Куликова Т.М., Галныкин С.А., Галныкина М.А.</i> ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН ПО СТАНДАРТАМ WORLDSKILLS В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	230
<i>Лукичев Д.В.</i> СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ.....	234
<i>Макеева В.С., Никонов Д.Н., Д. Ху</i> МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ.....	241

<i>Малофеев А.Ю., Ключников С.Ф., Силантьев И.С.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ.....	245
<i>Мальгин Д.А., Мелихова Т.М.</i> ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.....	251
<i>Мелентьева Н.Н.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЦИГУН–ТЕРАПИИ У ЛЫЖНИКОВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА.....	254
<i>Морозова Л.В., Переверзева И.В.</i> СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО– ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС–ТЕННИСА В ХОДЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ.....	260
<i>Морозова Л.В., Болотин А.Э.</i> СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ТЕННИСА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ.....	264
<i>Назаренко Л.Д.</i> НАУЧНАЯ ШКОЛА ДОКТОРА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРА Л.Д. НАЗАРЕНКО «РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО–КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА, У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ».....	267
<i>Николаев Д.С., Костюнина Л.И.</i> ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ФУТБОЛУ В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ.....	271
<i>Никулин И.Н., Посохов А.В., Воронков А.В., Максименко В.А.</i> ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ ВЕДУЩИХ СБОРНЫХ КОМАНД ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЧЕМПИОНАТАХ РОССИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПО АРМРЕСТЛИНГУ В 2015–2019 ГОДЫ.....	278
<i>Померанцев А.А., Яковлева П.И., Ильиных В.В.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОДЕ И НА СУШЕ.....	283
<i>Постнов Ю.М.</i> ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ВФСК ГТО В СИСТЕМЕ ИСПРАВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.....	286
<i>Пьянзин А.И., Бутов М.Я., Пьянзина Н.Н., Сулагаев Р.В.</i> СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ В 2016–2018 гг.....	292

<i>Рыбакова Е.О., Созинов В.В.</i> КОНТРОЛЬ ПИТАНИЯ И ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (3000м, СТИПЛЬ–ЧЕЗ).....	297
<i>Салмова А.И., Парфенова Л.А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БИЛЬЯРДУ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.....	301
<i>Сергеев М.В., Сивков В.А.</i> ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ В МИНИ–ФУТБОЛЕ.....	307
<i>Сидоренко Т.А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА.....	310
<i>Синицын Р.Д., Голубева Г.Н., Кузнецов А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ МЕЖДУНАРОДНОЙ ШКОЛЫ FINA НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ.....	314
<i>Сомкин А.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИМНАСТОК 10–12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СОПРЯЖЁННОЙ ФИЗИКО–ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРАЛИЗОВАННЫХ СБОРОВ.....	316
<i>Ставропольский Ю.В.</i> МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ.....	322
<i>Судьина Л.Н., Омельчук И.Н., Сидоренко Е.А.</i> ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ЛИЧНОСТИ В КОНСТРУКТАХ ТЕОРЕТИЗАЦИИ И УНИФИКАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	326
<i>Файзериев Л.Р., Доброхотов Н.А., Виноградов Т.В.</i> ИННОВАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.....	331
<i>Фаттахов Р.В.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ.....	335
<i>Швецова Т.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ШТРАФНОГО БРОСКА БАСКЕТБОЛИСТОК 17–18 ЛЕТ.....	340

Шмелев А.А., Катанский С.А., Мещеряков А.В., Абрамычев А.В. РАЗРАБОТКА КЛАССИФИКАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В РУКОПАШНОМ БОЮ.....343

Эйдельман Л.Н. ТВОРЧЕСТВО В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....348

Секция 3. «НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Антонова Т.В., Кожанов В.В. АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ.....352

Богданов В.В., Чарыкова А.Ф. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ.....357

Дернова Е.В. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА.....362

Дюжикова М.А., Чупахина Е.В., Апанаева С.В. ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ОСОЗНАННОМУ ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....365

Касавцев М.Ю., Дулишкин Р.М., Букин А.С. ИНФОРМАТИЗАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ОБУЧЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....368

Касмакова Л.Е., Мустафина Д.И. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.....374

Мисбахов А.А., Салихов Н.Р., Андреева Г.М. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ.....380

Морозова М.М., Осипова В.Н. ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ И ОБЩАЯ КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....385

Обливанцов В.В. УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ГОРНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА.....389

Полетаева И.В. ФАКТОРЫ АКТИВИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....395

Ставропольский Ю.В., Муталимов А.Э. НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ЯПОНИИ.....400

Царанкина И.В., Богданов В.В. ПРОЦЕСС СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ...405

Херувимова Т.А., Херувимова С.А., Габов Н.П. ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....410

Яцюнь Чжан, Шилько Т.А. ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....415

СЕКЦИЯ 4. «ШКОЛА МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ»

Бедрина Э.Г. ОБРАЗ ТРЕНЕРА КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТ.....419

Быстрова О.Л., Ауц А.В., Хмелевских С.О. ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....423

Бодров И.М., Москальков А.В. РАЗВИТИЕ СПОРТА В СТРАНАХ–ПАРТНЕРАХ РОССИЙСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА (НА ПРИМЕРЕ ФРАНЦИИ).....426

Варламова И.В., Костюнина Л.И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....431

Васильев В.А., Бегидова Т.П. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИДИОПАТИЧЕСКИМ СКОЛИОЗОМ 2–3 СТЕПЕНИ.....434

Гончарук С.В., Митусова Д.А. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....437

<i>Горбунова Л.Н., Фузейн С.В.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО УЧИЛИЩА.....	440
<i>Гришин И.Д., Березина Л.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ У ЮНЫХ ФЛОРБОЛИСТОВ 11–12 ЛЕТ.....	444
<i>Драндров Г.Л., Калашникова Ю.В.</i> РАЗВИТИЕ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	449
<i>Душкова К.Б., Чарыкова А.Ф.</i> ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	452
<i>Иванов А.Е., Костюнина Л.И.</i> СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ РЕГБИ.....	454
<i>Кайсин А.Д., Кузьменко Г.А.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ С УЧЕТОМ СУБЪЕКТИВНЫХ ТРУДНОСТЕЙ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ.....	457
<i>Ключникова С.Н., Адушкина К.В., Ляшенко О.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ.....	463
<i>Ключникова С.Н., Ахметишин И.Р., Ахметишин С.Р.</i> ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ–ФУТБОЛУ.....	466
<i>Кожанова Е.В., Костюнина Л.И.</i> ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГООБОРЬЯ.....	470
<i>Кокоулина О.П., Ахметова Б.А., Ахметова Д.А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	473
<i>Комарова В.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ С УЧЕТОМ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОПЫТА ЗАПАДНЫХ СТРАН.....	477
<i>Козлова Ю.А., Боталко М.А.</i> ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРИХОДА ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ.....	481

<i>Корнева П.А., Данилова Н.В.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПУТЁМ ВНЕДРЕНИЯ ГТО В ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ.....	483
<i>Кораблёва Ю.А., Кузьменко Г.А.</i> ВОСПИТАНИЕ СПОСОБНОСТИ ПОДДЕРЖИВАТЬ СТАТИЧЕСКОЕ И ДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	486
<i>Красильников А.А., Закиров Ф.Х.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО–ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	492
<i>Лосева И.В., Анциферова Д.А.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА У БАСКЕТБОЛИСТОК НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	496
<i>Мансурова В.М., Касаткина Н.А.</i> ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ.....	502
<i>Матвеева А.И., Васенков Н.В.</i> ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	504
<i>Микитчук А.В., Демидко Н.Н.</i> ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГТО» МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ ПЕРВОМАНСКОЙ ШКОЛЫ МАНСКОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.....	510
<i>Мелентьева Н.Н., Петряшова Е.В.</i> ПРОБЛЕМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	513
<i>Мелихова Т.М., Абрякина М.А.</i> ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ МНОГООБОРОТНЫХ ПРЫЖКОВ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ.....	518
<i>Николаева А. А., Васенков Н.В.</i> КИБЕРСПОРТ КАК ВИД СПОРТА И БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	523
<i>Панфилов А.Н., Ушников А.И.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ФЛОРБОЛА.....	526
<i>Павловский А.А., Быстрова О.Л.</i> УРОВЕНЬ ЛАТЕРАЛЬНОГО ДОМИНИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.....	531

<i>Сургачев К.А., Швецова Т.В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА СТУДЕНТОВ–БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	534
<i>Сурина Ю.Е., Сметанин А.Г.</i> ТЕНДЕНЦИИ И НОВЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	537
<i>Фролова М. И., Сафонова Д.С., Чернухин Д.В.</i> ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	542
<i>Хайруллин И.Т., Гильмуллина К.И.</i> ФИТБОЛ–АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	548
<i>Хамидуллин Б.А., Павлов С.Н.</i> БРОСКОВАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ ВЫСОКОГО КЛАССА В МАКРОЦИКЛЕ.....	552
<i>Хусаинов Р.Р., Иванова К.А, Абзалова С.В.</i> ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА.....	557
<i>Чернова Е.А., Балахонов К.К., Ключникова С.Н.</i> НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ.....	560
<i>Шека В.В., Петренко О.В., Карпушин А.Н., Чефранов Б.Н.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ.....	564
<i>Хайруллин И.Т., Безбородова А.Е.</i> ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВКАХ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	567
<i>Толкачева А.И., Юдашкина Е.Е.</i> ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ.....	571
<i>Филиппова М.С.</i> РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.....	575

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Сборник трудов
III - й Всероссийской научно–практической конференции
с международным участием
«Современные проблемы физического воспитания и спорта, безопасности
жизнедеятельности в системе образования»,
посвященной юбилею доктора педагогических наук, профессора
Л.Д. Назаренко
(Ульяновск, 28–29 ноября 2019 г.)

Сборник трудов
Под ред. Л.И. Костюниной
Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019.

Усл. печ. л. 33,60

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
им. И. Н Ульянова»
432071, г. Ульяновск, площадь Ленина, д. 4/5