

1932


УЛГПУ
имени И.Н. Ульянова



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ**

**УЛЬЯНОВСК
2023**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы Международной научно-практической конференции
(Ульяновск, 22 ноября 2023 г.)

*Под редакцией доктора педагогических наук, профессора
Л.И. Костюниной*

**Ульяновск
2023**

Рецензенты:

Тимошина И.Н., доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

Парфенова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».

Научный редактор:

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

Редколлегия:

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

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

Валкина Н.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

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

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

Кузнецова Н.Д., лаборант кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

С 56 Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Международной научно-практической конференции, (г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.): сборник статей: [Электронный ресурс] / отв. ред. Л. И. Костюнина – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2023. – 807 с. – URL: <https://www.ulspu.ru/science/spfv.pdf>. – Текст: электронный.

В сборнике Международной научно-практической конференции представлены результаты научных исследований, обобщен педагогический опыт ведущих ученых, специалистов, педагогов в области совершенствования физического воспитания в системе общего, среднего профессионального и высшего образования учащейся и студенческой молодежи; спортивной тренировки, подготовки спортивного резерва. Также включены статьи по проблемам формирования ЗОЖ, физической рекреации, развития оздоровительно-рекреационного туризма; современным подходам к преподаванию безопасности жизнедеятельности. Сборник материалов может быть рекомендован специалистам физической культуры, преподавателям, тренерам, учителям физической культуры, а также студентам, магистрам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

Статьи печатаются в авторской редакции.

Конференция проводится в рамках внутривузовского конкурса грантов по направлению исследования: - «в» – проекты по организации всероссийских и международных научных мероприятий (Приказ №22 от 30.01.2023 г.).

РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.015.6

ИЗУЧЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Авдонина Л.Г.

кандидат педагогических наук, доцент

l.g.avdonina@yandex.ru

Белова Е.Л.

кандидат биологических наук, доцент

lab_ffk@mail.ru

Федорова Г.А.

профессор

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

fedorovaga@vogu35.ru

Вологда, Россия

Аннотация. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий представляет одно из основополагающих физических качеств – силу. В статье представлен материал по изучению значимости силовых упражнений в физической подготовке современных школьников. На основе проведенного исследования предложены практические рекомендации учителям физической культуры по применению средств силовых видов спорта.

Ключевые слова. Здоровье, физическое здоровье, физическая культура, двигательные качества, силовые упражнения.

STUDYING THE SIGNIFICANCE OF THE USE OF STRENGTH EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Avdonina L.G.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Vologda State University

l.g.avdonina@yandex.ru

Belova E.L.

Candidate of Biological Sciences,

Associate Professor Vologda State University

lab_ffk@mail.ru

Fedorova G.A.

Professor Vologda State University

fedorovaga@vogu35.ru

Annotation. The ability of a person to overcome external resistance or resist it through muscular efforts is one of the fundamental physical qualities – strength. The article presents material on the study of the importance of strength exercises in the physical training of modern schoolchildren.

Based on the conducted research, practical recommendations for physical education teachers on the use of power sports are proposed.

Keywords. Health, physical health, physical culture, motor qualities, strength exercises.

Актуальность. Проблемы здоровья молодого поколения на сегодняшний день находятся в области значимых интересов государства и общества. По среднестатистическим данным РФ за последние годы заболеваемость детей до 14 лет увеличилась на 16%, подростков – на 18%. На сегодняшний день отклонение от нормы в состоянии здоровья присутствует почти у 60% детей [1].

В нынешней обстановке образовательное учреждение призвано реализовывать не только образовательную функцию, но и участвовать в сохранении и укреплении здоровья детей [4]. По мнению большинства авторов занятия, физической культурой в школе дают реальную возможность воздействовать, на уровень физического здоровья школьников через совершенствование их двигательных и психофизиологических качеств [3,5]. Опираясь на значимость выполнения силовых упражнений школьниками на уроках физической культуры встает вопрос, об особенностях их реализации на уроках физической культуры.

Цель исследования. В связи с этим целью исследования явилось изучение возможностей применения упражнений силовых видов спорта на уроках по физической культуре. Для изучения данной темы применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод анкетирования, методы математической статистики. В анкетировании приняли участие учителя по физической культуре (мужчины и женщины, со стажем работы от 5 до 20 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что все респонденты считают значимой силовую подготовку для современных школьников и видят важным включать упражнения силовой подготовки в уроки по физической культуре для всех детей независимо от их возраста.

Однако теоретические сведения о силовых видах спорта и развитии силовых способностей считают необходимым предлагать и предлагают всем школьникам, в доступном их виде только 90,5% опрошенных нами учителей физической культуры. 11,9% респондентов о силовой подготовке и силовых видах спорта рассказывают только школьникам старших и средних классов, по-видимому, считая, что младшим школьникам данная информация будет непонятна и неинтересна.

Для достижения тренировочного эффекта, по данным специалистов в области физической культуры и спорта необходимо организовывать занятия не реже двух раз в неделю. Однако 14,3% респондентов ответили, что включают упражнения силовой подготовки в уроки физической культуры один раз в неделю и реже, что, скорее всего не даёт достаточного прироста силовых способностей. Большинство респондентов (50%) используют силовые упражнения как одно из средств физической подготовки школьников на каждом уроке, 35,7% - не менее двух раз в неделю.

Известно, что уроки физической культуры в школе удовлетворяют лишь 11% потребности учащихся в двигательной активности, что не позволяет значительно повысить физическую подготовленность школьников [2]. Решением данной проблемы могут явиться домашние задания по предмету «Физическая культура».

В связи с этим нас интересовал вопрос «предлагают ли школьникам респонденты упражнения силового характера для домашнего выполнения в качестве домашнего задания?». Выявлено, что 45,2% предлагают школьникам домашние задания, направленные на развитие силовых способностей. Соответственно 55,8% учителей не задают выполнение силовых упражнений «на дом». Важен вопрос о распределении упражнений силовой подготовки на протяжении учебного года. Равномерно на протяжении всех учебных четвертей предлагают учащимся силовые упражнения 21,4% респондентов.

Основная доля опрошенных учителей (54,7%) чаще предлагают упражнения для развития силы у школьников в рамках учебной четверти с предметным содержанием «Гимнастика». Несколько меньшая доля респондентов (45,2%) считают, что более рационально для развития силы у школьников использовать учебную четверть с предметным содержанием «Лёгкая атлетика». Наиболее редко респонденты включают силовые упражнения в структуру урока с программным содержанием «Спортивные игры» (21,4%) и «Лыжная подготовка» (9,5%), что объясняется респондентами большим объёмом программного материала, который нужно освоить за один урок, по учебному модулю «Спортивные игры» и специфическими условиями занятий (улица) по учебному модулю «Лыжная подготовка».

Большинство респондентов (69%), согласно ответам, на вопрос «В какой части урока Вы предлагаете школьникам упражнения для развития силовых способностей?» ответили «в основной части», опираясь на то, что силовые упражнения являются высоко энергозатратным видом физической деятельности. В заключительной части урока силовые упражнения согласно ответам, предлагают 26,2% респондентов. А 4,8% учителей считают, что силовые упражнения можно включать в подготовительную часть урока физической культуры.

Большое значение для эффективного развития силы имеет подбор упражнений и методов силовой подготовки. Выявлено, что опрошенные нами респонденты недостаточно владеют знаниями о средствах и методах силовой подготовки, предлагая в ряде случаев средства и методы не соответствующие возрасту детей.

Также необходимо отметить однообразие отмечаемых средств в отдельных возрастных группах школьников. Так, среди упражнений силовой подготовки у старших школьников наиболее широко респонденты применяют упражнения с собственным весом и упражнения с небольшими отягощениями до 3 кг, что отметили 100% и 45,2% респондентов соответственно.

Незначительная доля учителей физической культуры, по 4,7% респондентов в уроки старшеклассников включают упражнения с отягощениями свыше 3–5 кг и подвижные игры с элементами единоборств.

Для школьников средних классов 92,9% респондентов в уроки физической культуры с целью развития силовых способностей включают упражнения с собственным весом тела и всего по 7,1% учителей отметили применение упражнений с отягощениями до 3 кг и подвижные игры с элементами силовых единоборств соответственно. Меньше половины опрошенных учителей (42,8%) для развития силовых способностей у младшеклассников применяют упражнения с собственным весом. 7,1% респондентов отметили элементы силовых единоборств.

Анализ методов развития силовых способностей, которые применяют респонденты в своей практике показал, что чаще всего во всех возрастных группах на уроках практикуется метод круговой тренировки. Другие методы используются намного реже. Так, выявлено, что в группе старшеклассников 92,9% респондентов для развития силы применяют круговой метод тренировки, 19% опрошенных учителей ответили, что силовые упражнения школьникам старших классов предлагают методом изометрических (статических) усилий. 9,5% респондентов отметили статодинамический метод и 7,1% метод максимальных усилий, использование которого в школьном возрасте, по данным литературы, недопустимо.

Получить обратную связь об уровне развития силовых способностей, обучающихся возможно при помощи контрольного тестирования, опираясь на результаты которого можно в последующем более эффективно подбирать средства и методы развития силы у школьников. Было установлено, что все опрошенные учителя проводят в течение учебного года контрольное тестирование физической подготовленности школьников, куда входят тесты на диагностику силовых способностей. Однако учитывают их результаты при подборе средств и методов развития силовых способностей в учебном процессе всего 42,8% респондентов, остальные их не учитывают.

Далее нам необходимо знать материальные возможности спортивной базы школы, что способствует более эффективной организации процесса силовой подготовки школьников. Так, почти единогласно респонденты высказались о дефиците инвентаря (95,2%) и тренажёров (92,8%), применяемых в процессе физической подготовки обучающихся. Учителя указали, что в школе недостаточно инвентаря (гантелей, медболов, набивных мячей, манжет утяжелителей). Всего 4,8% респондентов считают достаточным арсенал спортивного инвентаря в школе. У 7,1% респондентов в школах есть тренажёры для развития силы.

Об активности школьников, их интересе и мотивации к выполнению силовых упражнений и развитию силовых способностей все опрошенные нами учителя признались о недостаточной мотивации и низком интересе школьников к процессу силовой подготовки и выполнению силовых упражнений.

Данный факт, по нашему мнению, можно объяснить, как однообразие применяемых упражнений силовой подготовки и нерационально подобранными методами, так и дефицитом спортивного инвентаря и оборудования.

Заключение. Таким образом, нами был выявлен ряд недостатков в реализации средств силовых видов спорта в общеобразовательных школах. Это позволило разработать практические рекомендации для педагогов по физической культуре:

– разработать комплексы силовых упражнений для школьников определённого возраста и определённой направленности для выполнения дома в рамках домашнего задания по предмету «Физическая культура».

– учитывать результаты контрольного тестирования силовых способностей школьников, предлагая им для домашнего выполнения упражнения на повышение силы «отстающих» мышечных групп.

– разнообразить средства развития силовых способностей школьников за счёт включения в уроки старшеклассников упражнений с отягощениями свыше 3–5 кг, упражнений с элементами единоборств; в уроки младшеклассников - упражнений с небольшими отягощениями (гантели, медболы, утяжелители).

– использовать методы развития силовых способностей адекватные возрастным особенностям школьников.

– способствовать повышению мотивации школьников к выполнению упражнений силового характера и повышению силовой подготовленности школьников. С этой целью рекомендуем применять силовые упражнения в форме игровых заданий «Кто дольше простоит?», «Кто больше отожмётся?». Поощрять детей за выполненные упражнения, «за победу над самим собой». Рекомендуем организовывать соревновательные мероприятия с включением силовых заданий, например, между классами.

– рекомендуем в течение учебного года дважды организовывать контрольное тестирование физической подготовленности школьников, результаты которого использовать для внесения корректив в учебный процесс, а также для организации соревнования «с самим собой».

Список литературы:

1. Мигунова, Ю. В. К вопросу о состоянии здоровья детей и подростков / Ю. В. Мигунова // Инновационные технологии управления социально-экономическим развитием регионов России Материалы VII Всероссийской научно—практической конференции с Международным участием. – М.: МГПУ, 2015. – 116 с.

2. Серебрянская, О. Д. Домашние задания по физической культуре / О. Д. Серебрянская // Школьная педагогика, 2016. – С. 3– 7.

3. Циглакова, Е. А. Формирование культуры здоровья на уроках физической культуры у учащихся средних классов / Е. А. Циглакова // Национальная ассоциация учёных, 2015. – С. 5 – 8.

4. Чимаров, В. И. О стратегических ориентирах формирования здоровья детей в образовательных учреждениях / В. И. Чимаров // Образование и наука, 2013. – С. 87 – 91.

5. Шуба, Л. В. Влияние организации уроков по физической культуре на здоровье младших школьников / Л. В. Шуба // Pedagogics, psychology, medical– biological problems of physical training and sports, 2011. – С. 11 – 16.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ СПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ПОМОЩЬЮ ПРИМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

Алази И.Ю.

преподаватель высшей категории

Alasi93@inbox.ru

Чечевицына Л.В.

преподаватель высшей категории

ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва

Larisa2201@mail.ru

Ульяновск, Россия

Аннотация: личностно-ориентированный подход занимает одно из ведущих мест в системе среднего профессионального образования, так как направлен на решение задач, связанных с будущей профессией. В статье анализируется эффективность применения методик личностно-ориентированного подхода, проанализированы основные методы подхода, использующиеся в Ульяновском училище Олимпийского резерва.

Ключевые слова: среднее профессиональное образование, личностно-ориентированный подход, компетенция, фасилитационный метод, тренинговый метод, диалогические технологии, игровые технологии.

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF VOCATIONAL VOCATION STUDENTS OF THE SPECIALTY “PHYSICAL EDUCATION” THROUGH THE APPLICATION PERSONALITY- ORIENTED APPROACH.

Alazi I.Yu.

teacher of the highest category

Alasi93@inbox.ru

Chechevitsyna L. V.

teacher of the highest category

OGBPOU "Ulyanovsk School (Technical School) of the Olympic Reserve

Larisa2201@mail.ru

Ulyanovsk, Russia

Abstract: the person-centered approach occupies one of the leading places in the system of secondary vocational education, as it is aimed at solving problems related to the future profession. The article analyzes the effectiveness of applying methods of a person-centered approach, analyzes the main methods of the approach used in the Ulyanovsk Olympic Reserve School.

Key words: secondary vocational education, person-oriented approach, competence, facilitation method, training method, dialogic technologies, gaming technologies.

Актуальность. Формирование профессиональной компетентности студентов должно быть направлено на рост конкурентоспособности, которая

будет позволять успешно реализовывать себя в будущей профессии. Данная тенденция наиболее полно раскрывается в личностно-ориентированном подходе. Именно данный подход позволяет выделить студента, как отдельную личность, признать его самобытность и уникальность.

Современное общество предъявляет к специалистам требования, чтобы они с легкостью самостоятельно справлялись с профессиональными задачами, имели творческие и исследовательские навыки. Будущие педагоги должны не только иметь знания по квалификации, они должны уметь работать с детьми, должны учитывать индивидуальные особенности учеников, именно поэтому в современном процессе обучения необходимо этому научить будущих специалистов. Современное образование направлено на демократизацию отношений между преподавателем и обучающимся, поэтому целесообразным считается применение личностно-ориентированного подхода в системе среднего профессионального образования[1].

Личностно-ориентированный подход представляет собой систему взаимосвязанных сторон одного процесс, который способствует поддержанию самопознания, самореализации обучающегося и признание его неповторимой личности[2].

Цель данной работы – доказательство эффективности применения личностно-ориентированного подхода в образовательном процессе СПО при подготовке будущих педагогов физической культуры и спорта.

Именно использование данного подхода позволяет развить в подростке личность, основанную на индивидуальности и уникальности.

Большая ответственность в реализации личностно-ориентированного подхода лежит на преподавателе, именно он должен процесс обучения наполнять важными студенческими проблемами, он должен всегда себя контролировать и вести себя со студентами на равных, необходимо к студентам относиться доброжелательно и позволять студентам самостоятельно выбирать деятельность в процессе обучения[4]. Социализация личности – одно из ведущих целей среднего профессионального образования, необходимо воспитать ответственного, высококлассного специалиста, способного выполнять самую сложную работу.

Методы и организация исследования. В Ульяновском училище Олимпийского резерва на протяжении 2022–2023 учебного года проводился эксперимент.

В сентябре преподавателями был проведен входной контроль, благодаря которому был определен уровень творческих и исследовательских навыков обучающихся.

Затем в течение года обучение проводилось по следующей схеме, что одна группа получила роль контрольной, другая – экспериментальной.

Контрольная группа занималась по традиционному методу обучения, а методы личностно-ориентированного подхода проводились 1 раз в месяц, на занятиях экспериментальной группы каждую неделю были проведены занятия с помощью методов данного подхода.

Реализуется личностно-ориентированный подход в Ульяновском училище Олимпийского резерва на занятиях обществознания, географии, основах философии с помощью диалогических методов, игровых, тренинговых технологий. И самым успешным можно назвать фасилитационный подход, который строится на обмене идеями, мнениями между студентами и помогает в этом преподаватель, который играет роль фасилитатора. Преподаватель привлекает студентов к участию в конструктивных дискуссиях, как равноправных участников полилога. Очень важно использовать открытые и закрытые вопросы тем самым, стимулируя развитие творческого и критического мышления. При таком подходе студенты заинтересованы, их мнение слышат и учитывают. Отношения между учащимися и преподавателем строятся на доверии, уважении и взаимной поддержки[3]. Благодаря вовлечению студентов к решению текущих образовательных задач достигаются высокие результаты в обучении. На уроках фасилитация используется при изучении тем: «Типология общества», «Политические партии», «Избирательные системы», «Этнические группы» и другие.

По окончании каждого семестра студентам предстояло ответить устно на вопросы перед группой, продемонстрировав умение уверенно говорить и отстаивать свою точку зрения перед группой.

Результаты исследования и их обсуждение. Перед каждым планируемым занятием, проводимым с помощью личностно-ориентированного подхода в двух группах проводился опрос, состоящий из 5 вопросов для оценки начального уровня знаний по данной теме. Полученные результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Сравнительные данные начального уровня знаний студентов

Оценка	Контрольная группа, %	Экспериментальная группа, %
«5»	30	30
«4»	47	49
«3»	23	21

По данным таблицы мы видим, что уровень начальных знаний в обеих группах практически не отличается, что позволяет получению объективного будущего результата исследования.

Таблица 2 – Сравнительные данные уровня полученных знаний с использованием личностно-ориентированного подхода и без его использования

Оценка	Контрольная группа, %	Экспериментальная группа, %
«5»	29	47
«4»	35	45
«3»	36	8

После изучения темы с помощью личностно-ориентированного подхода в обеих группах снова проводился опрос из 5 вопросов. С полученными

результатами можно также ознакомиться в табл.2. По данным таблицы наглядно прослеживается успех экспериментальной группы. Приведенные данные позволяют сделать вывод об эффективности применения личностно-ориентированного подхода.

Вывод. Проведенный эксперимент доказал эффективность применения методов личностно-ориентированного подхода. С помощью этого подхода студент самостоятельно благодаря самостоятельному решению лучше усваивает пройденный материал. Плюс к этому познает себя и формирует активную внутреннюю позицию. В рамках подхода студенты оценивают свои знания в рамках своих потребностей, происходит успешное развитие личности. Поэтому мы считаем необходимым применение методик личностно-ориентированного подхода во всех группах. А преподаватель должен быть наставником другом одновременно для студента, чтобы наиболее полно воспитывать личностно-волевые качества, являющимися залогом успеха будущего профессионального роста.

Список литературы:

1. Никитина, Н. Н. Основы профессионально-педагогической деятельности: учеб. пособие для студентов учреждений ср. проф. Образования / Н.Н. Никитина, О.А. Железняков, М.Н. Петухова. – М.: Мастерство, 2022. – 312 с.
2. Сериков, В. В. Личностно ориентированное образование / В.В. Сериков/ Педагогика. - 2014. – № 5. – С. 16–21.
3. Тарасова, С. А. Становление специалиста: психолого-педагогический мониторинг / С. А. Тарасова, Е. Н. Таранова/ Высшее образование в России. – 2016. – № 2. – с.8-16
4. Якиманская И. С. Технология личностно-ориентированного образования / И. С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 2020. – 168 с.

УДК 796.011.2

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Антонов А. В.,

кандидат педагогических наук, доцент

avavifk@yandex.ru

Прохоренко А. А.,

кандидат педагогических наук, доцент

*Северо-Западный институт управления – филиал Российской академии
народного хозяйства и государственной службы*

andrei72vdn@mail.ru

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования авторов по внедрению в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» вузов форм двигательной активности и методов обучения. Предложения разработаны на основе проведенного анкетирования. Предложения направлены на реализацию требований учебных планов,

рабочих программ учебных дисциплин, приобщение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спорта.

Ключевые слова. Высшее учебное заведение, физическая культура, двигательная активность, формы и методы обучения.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY

Antonov A. V.

associate professor, candidate of pedagogical sciences

avavifk@yandex.ru

Prokhorenko A. A.,

associate professor, candidate of pedagogical sciences

North-Western Institute of Management – branch of the Russian Academy of National Economy and

Public Administration

andrei72vdn@mail.ru

St. Petersburg, Russia

Abstract. The article presents the results of a study by the authors on the introduction of forms of motor activity and teaching methods into the educational process in the discipline "Physical culture" of universities. The proposals were developed on the basis of the survey conducted. The proposals are aimed at implementing the requirements of curricula, working programs of educational disciplines.

Keywords. Higher educational institution, physical education, motor activity, forms and methods of training.

Введение. Учебная дисциплина «Физическая культура» в ряде высших учебных заведений относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки и специальностей. Она является обязательным разделом социально-гуманитарного компонента и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Тот факт, что дисциплина «Физическая культура» относится к циклу гуманитарных и социально-экономических дисциплин подчеркивает такую ее специфическую функцию, как социальность. В целом, функции предмета «Физическая культура» в структуре содержания высшего образования значительно отличается от других учебных дисциплин. Именно дисциплина «Физическая культура» способствует более качественному обучению другим дисциплинам посредством повышения уровня двигательной активности студентов и, как следствие, протеканием в их организме благоприятных процессов, помогающих лучше усваивать учебный материал. Учебно-воспитательный процесс характеризуется определенной общностью использования принципов, методов, форм организации, он связан с комплексным воздействием на морфофункциональные показатели обучающихся, их состояние здоровья и психику [1].

Сложность реализации всех требований к результатам обученности выпускника вуза и достижения конечных целей обучения заключается в том, что в современном мире молодые люди сталкиваются с целым рядом социальных, технологических, личностных, житейских вопросов, негативно сказывающихся на качестве обучения. Разнообразие мессенджеров и социальных сетей, различных новинок в игровых жанрах приводят к неподвижному образу жизни. Это приводит к серьезным проблемам со здоровьем уже в относительно молодом возрасте. Отсутствие свободного времени является важнейшим фактором снижения здоровья. Современная молодежь все чаще совмещает с учебной работой или другие занятия, приносящие доход, который нужен для оплаты того же обучения. Ведь на сегодняшний день количество бюджетных мест в вузах невелико. Такой образ жизни не всегда позволяет проводить время физически активно. Современные молодые люди стараются достичь экономической независимости и не желают менять данный стиль жизни ни при каких обстоятельствах. Современная молодежь начинает строить свою карьеру зачастую еще на этапе обучения, именно поэтому молодые люди уделяют меньше времени физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. В современном мире, почти каждый подвергнут стрессу и негативным эмоциям, что в свою очередь при отсутствии необходимых знаний лишает мотивации заниматься физической культурой и спортом. Современная молодежь всегда четко ставит приоритеты, поэтому получение образования и финансовая стабильность важны для нее в первую очередь. В случае с физической активностью процесс обратный, студенты не видят мгновенного результата и, как правило, не всегда мотивированы заниматься физической культурой, так как это не соответствует их интересам или приоритетам. Именно поэтому молодые люди при выборе между работой и спортом выбирают первое, так как им необходим мгновенный результат. Также, доступный городской транспорт или личный автомобиль позволяют молодым людям экономить время, но при этом лишают их возможности прогуляться на свежем воздухе. Из-за отсутствия свободного времени у студентов пропадает желание и мотивация заниматься физической культурой и спортом. Это влечет за собой снижение показателей здоровья, а также способствует развитию опасных болезней. Поэтому одной из важнейших задач преподавательского состава вузов является работа по повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой посредством разработки действенных форм и методов обучения учебной дисциплине «Физическая культура».

Актуальность заключается в необходимости разработки действенных форм и методов обучения учебной дисциплине «Физическая культура» с целью привлечения студентов к систематическим занятиям, формирования у них потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в целом, повышения уровня двигательной активности.

Методика и организация исследования. Важным элементом в формировании научно-методических основ дисциплины были и являются

научно-исследовательские работы, направленные на обоснование социально-биологических и психолого-педагогических положений предмета «Физическая культура» [2]. На основании этих работ происходит трансформация научно-методических основ в педагогическую систему и технологию ее практической реализации. Такое преобразование призвано повысить результативность и качество учебной работы.

Цели исследования. Провести анализ организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» студентов в вузе. Разработать и предложить новые формы двигательной активности и методы обучения дисциплине «Физическая культура».

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались такие методы исследования, как анализ и обобщение научно-методической литературы и педагогической документации, анкетирование, обобщение передового педагогического опыта, педагогического наблюдения.

Результаты и обсуждения. Анализ организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» студентов в вузе проводился на основе изучения локальных нормативных актов, рабочих программ учебных дисциплин вузов, размещенных в сети интернет. Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной учебной дисциплиной, обеспечивающей наравне с другими успешное решение задач формирования общей и профессиональной культуры современного высококвалифицированного специалиста. Приобщая студенческую молодежь к активным занятиям физическими упражнениями и спортом, физическая культура формирует специальные знания о здоровье, здоровом образе жизни и роли физических упражнений в режиме труда и отдыха, способствует более полному самовыражению личности [3].

В ходе исследования проведено анкетирование студентов различных вузов Санкт-Петербурга в приложении GOOGLE FORMS, количество опрошенных 190 человек. Цели опроса: определение количества студентов регулярно занимающихся физической культурой и спортом; определение количества студентов, регулярно посещающих учебные занятия; степень удовлетворенности студентов учебными занятиями; причины, негативно сказывающиеся на отношении студентов к учебным занятиям.

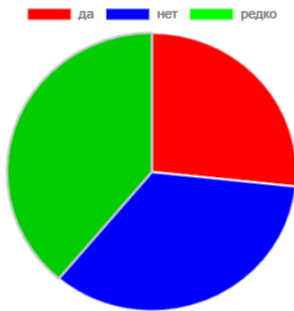


Рисунок 1 – Занимаетесь ли вы спортом, посещаете ли вы фитнес центры?

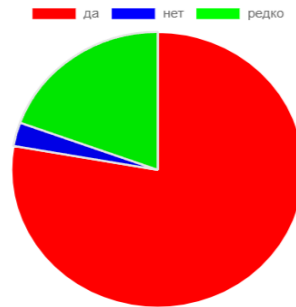


Рисунок 2 – Посещаете ли вы учебные занятия по дисциплине «Физическая культура»?

Как видно из графиков всего лишь 27% студентов занимаются регулярно спортом и посещают фитнес центры, в то время, как 31% не занимаются физическими упражнениями вообще (рис. 1). Регулярно посещают учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» 77% от общего числа опрошенных (рис. 2).



Рисунок 3 – Удовлетворены ли вы качеством учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»?

Полностью удовлетворены качеством учебных занятий по дисциплине 23% студентов, в то время как 75% опрошенных высказывают нейтральное мнение (рис. 3).

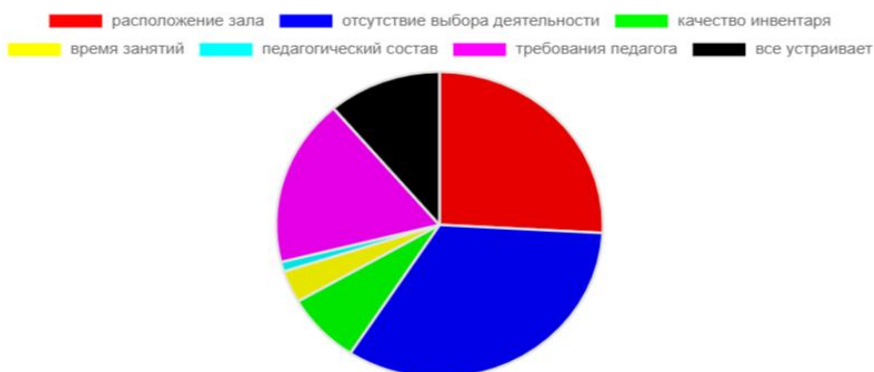


Рисунок 4 – Что именно не устраивает вас в занятиях по дисциплине «Физическая культура»?

На графике, раскрывающем содержание ответов на вопрос «Что именно не устраивает вас в занятиях по дисциплине «Физическая культура»?» наиболее частыми ответами (чуть более 50%) являются: отсутствие выбора деятельности и требования педагога. Два этих ответа включают в себя, в том числе, и такие пункты, как шаблонность, однотипность, низкий эмоциональный фон занятий.

На основании анализа проведенного анкетирования с учетом передового педагогического опыта были разработаны предложения по внедрению в образовательный процесс форм двигательной активности и методов обучения дисциплине «Физическая культура»:

1. В подготовительной части каждого учебного занятия доводить до обучающихся интересные научно обоснованные факты о положительном влиянии физических упражнений на здоровье человека. Цель – систематическое воздействие на сознание обучающихся с целью формирования у них потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

2. Вносить в методику проведения практических занятий элементы новизны. Цель – уход от шаблонности, однотипности занятий.

3. Разнообразить подбор упражнений, добавлять упражнения на внимание, упражнения в парах, упражнения на развитие координации. Цель – повышение интереса студентов к занятиям и, как следствие – повышение посещаемости занятий.

4. Применять в ходе проведения занятий соревновательный метод для придания занятиям яркого эмоционального фона и формирования в ходе его позитивного настроения у студентов. Цель – привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом через осознание ими факта формирования положительного эмоционального фона на занятиях физической культурой.

5. Организация и проведение соревнований среди студентов, по итогам которых поощрять участников. Как вариант: разработка локального акта вуза о соревнованиях среди студентов, в структуру которого включить положения о поощрении участников баллами. Цель – популяризация спорта, привлечение студентов к занятиям спортом.

6. Организация научной работы со студентами по направлениям: физическое воспитание, адаптивная физическая культура, оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни, спортивная деятельность. Цель – распространение в студенческом сообществе передовых научных положений в вопросах физической культуры и спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

7. На каждом занятии давать студентам задание на самостоятельную работу по изучению теоретических положений дисциплины «Физическая культура», разучиванию физических упражнений, комплексов физических упражнений. Проверять выполнение задания на самостоятельную работу. Цель – формирование объема теоретических знаний, практических навыков, организация самостоятельной тренировки.

Экспериментальное исследование о влиянии предложенных форм двигательной активности и методов обучения дисциплине «Физическая культура» на повышение мотивации студентов к занятиям, регулярность посещения ими занятий является предметом нашего дальнейшего исследования.

Заключение. Потребность дальнейшего совершенствования учебного процесса становится важным фактором в формировании всесторонне и гармонически развитой личности. Учебные занятия в недельном режиме двигательной активности, как показывают исследования, являются недостаточными для достижения оздоровительного эффекта. Поэтому задача преподавателя заключается в том, чтобы в процессе учебных занятий мотивировать учащуюся молодежь к дальнейшей самостоятельной работе в свободное от учебы время. Учебные занятия и самостоятельно организованная двигательная активность составляют тот минимум, который необходим для сохранения, поддержания и улучшения здоровья. Методика преподавания предмета «Физическая культура» должна соответствовать современным требованиям, способствовать решению целей и задач дисциплины. Организация образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» с применением предложенных форм и методов должна способствовать формированию и развитию физической образованности студентов, повышению уровня готовности к профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
2. Григорьев, В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 2. – С. 54–61.
3. Репников, И. А. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов / И. А. Репников, А. Г. Сметанин // Актуальные исследования, 2020. – № 4. – С. 59-61.

УДК 372.879.6

УТОЧНЕНИЕ СУЩНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Батуркина Г.В.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И. А. Бунина»

protektorius@mail.ru

Елец, Россия

Пугачев И.Ю.

кандидат педагогических наук, доцент

Аннотация. Целью работы является изучение и конкретизация положений о сущности дефиниции «педагогическое обеспечение» в системе физического воспитания людских ресурсов страны во взаимосвязи с образовательным процессом учащегося населения. Представлена аналитическая классификация взглядов. Выявлено, что педагогическое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию в наши дни не имеет четкой унификации транскрипций и носит индивидуально-обособленный характер реализации в каждом вузе.

Ключевые слова. Образовательный процесс, педагогическое обеспечение, физическое воспитание, сущность, противоречия.

CLARIFICATION OF THE ESSENCE OF PEDAGOGICAL SUPPORT OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION

Baturkina G. V.

the senior teacher

Bunin Yelets State University

protektorius@mail.ru

Yelets, Russia

Pugachev I. Yu.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

The Herzen State Pedagogical University of Russia

pugachyov.i@yandex.ru

St. Petersburg, Russia

Abstract. The purpose of the work was to study and concretize the provisions on the essence of the definition of "pedagogical support" in the system of physical education of human resources of the country in relation to the educational process of the student population. An analytical classification of views is presented. It is revealed that the pedagogical support of the educational process in physical education nowadays does not have a clear unification of transcriptions and is of an "individually separate" nature of implementation in each university.

Keywords. Educational process, pedagogical support, physical education, essence, contradictions.

Актуальность. Образовательный процесс по физическому воспитанию предполагает аккомодацию усилий педагогических воздействий среды вуза, колледжа, школы и других организаций на формирование у выпускников тех параметров, которые заложены в основных руководящих документах. В высшей школе базовым ориентиром выступают индикаторы федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) [2; 5]. Также образовательный процесс по физическому воспитанию осуществляется и в более ранних звеньях системы – в детских садах, яслях, специальных разноуровневых по возрасту подопечных заведений инклюзивного характера, поскольку участники процесса непрерывно получают от наставников (воспитателей) новые знания о явлениях жизни. Только в организациях более ранних звеньев системы физического воспитания страны принято оперировать

дефиницией «воспитатель», хотя «в числителе» он также выполняет функцию педагога. Школьный психолог также выступает и в роли педагога, поскольку дает учащимся знания о здоровье, раскрывает им особенности здорового образа жизни с психологических позиций. А если психолог еще и мастер спорта, то это большой творческий подарок начальному учреждению, поскольку специалист будет использовать контенты двигательной активности как инструмент достижения результата.

Ключевыми дефинициями, которыми достигаются требуемые ФГОС кондиции выпускников «на выходе», являются «формирование», «развитие». Сюда можно и отнести термин «накопление», поскольку объём знаний у студентов непрерывно растёт. Исходя из изложенного, можно вычленить основные кластеры, или инструментарии, подготовки выпускников к самостоятельному пути по профилю назначения с точки зрения физического воспитания. Это педагогические процессы формирования умений и моторных навыков, физического развития. Наконец, в среде вуза есть и подпроцессы (по аналогии с «параграф» → «подпараграф»). К ним и относится процесс обеспечения, т. е. он выступает как ассистент, помогающий главным процессам. В последние 10–20 лет широкие обороты набрал еще один термин – «сопровождение образовательного процесса». Во многих диссертациях по номенклатуре специальностей 5.8.4, 5.8.5, 5.8.6 делается акцент на «педагогическое сопровождение, например, формирования координационных способностей».

Дефиниция «сопровождение» по лексике в большей степени приемлема, на первый взгляд, гидам по музеям, по другим странам и т. д.; сопровождают «до аэропорта»; сопровождают ключевую фигуру государства переводчики и т. д. Таким образом, актуальность предстает в недостаточной ясности и трактовке ряда понятий образовательного процесса (рис.1). К примеру, чем отличается сущность дефиниций «обеспечение» и «сопровождение»? Может, это синонимы или подмена понятий? Мы считаем: для того чтобы на научно обоснованных позициях произвести такую дифференциацию и сопоставление, на начальном этапе необходимо уточнить, в чем сущность и структура дефиниции «обеспечение» образовательного процесса по физическому воспитанию, и в частности его «педагогического обеспечения».

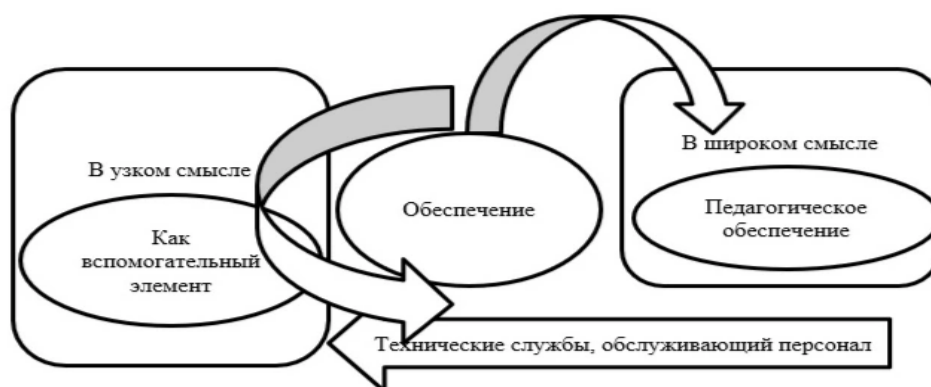


Рисунок 1 – Вероятностные кластеры толкования дефиниции «обеспечение»

Цель исследования: изучить и конкретизировать положения о сущности дефиниции «педагогическое обеспечение» образовательного процесса по физическому воспитанию преимущественно на примере высшей школы; сформулировать авторскую аналитическую классификацию взглядов.

Результаты исследования и их обсуждение. Представляется, что искомую дефиницию «обеспечение» следует рассматривать как два отдельных кластера – в широком и узком (частном) смысле, по аналогии с определением «спорт» (рис. 1). При этом имеют место так называемые стоящие по соседству макровиды обеспечения, такие как психологическое, медико-биологическое, спортивное, философское (существует понятие «философия физической культуры и спорта») и ряд других [3, 4].



Рисунок 2 – Наиболее ключевые блоки видов педагогического обеспечения образовательного процесса по физическому воспитанию

В широком смысле дифференциации трактовки педагогического обеспечения образовательного процесса по физическому воспитанию есть комплекс взаимосвязанных компонентов воздействия на обучающихся с позиций дидактических принципов обучения [1]. Структура педагогического обеспечения образовательного процесса по физическому воспитанию предполагает совокупность ряда отдельных видов (их можно перечислять бесконечно много, по аналогии с термином «культура», например культура поведения, культура общения, культура речи, культура жизни, культура менеджмента, культура образования, культура транспорта и др.), которые сфокусированы на общей задаче – как можно более эффективно подготовить качественного, востребованного обществом выпускника как социальный заказ. На наш взгляд, ключевые блоки видов педагогического обеспечения образовательного процесса по физическому воспитанию отражены на рис. 2. В представленную схему можно придумывать (домысливать) и другие, логически и объективно имеющие право на существование виды, например, «обеспечение безопасности» в рамках защиты объектов физической культуры и спорта,

«мобилизационное обеспечение оперативное» – на случай стихийных бедствий, затоплений, пожаров, землетрясений, захвата террористами, атака дронами, квадрокоптерами, сильных морозов и т. д.

Следует отметить, что в плане непосредственного проведения учебно-тренировочных занятий важными компонентами выступают научно-методический (точнее, именно методический — оно является основой детерминации качества проведения занятий педагогом, получения требуемой оптимальной нагрузки обучающимися, создает эмоциональный благоприятный фон занятия, мотивирует учащихся) и медицинский виды обеспечения.

В дополнение о ценности методического обеспечения укажем, что опытному педагогу физического воспитания не требуется обязательно быть кандидатом или доктором наук. Возможна ситуация, когда простой преподаватель является мастером спорта, ведёт здоровый образ жизни, является примером подражания для студентов.

Подчеркнем, что учебный и научно-методический виды обеспечения находят взаимосвязь в отражении часов реализации разделов индивидуального плана педагога на учебный год исходя из вариации количества часов в ту или иную сторону, в зависимости от занимаемой должности сотрудника.

Объективным противоречием является тот факт, что учебными отделами вуза установлена строгая, но, по сути, фантомная дифференциация пунктов содержания, входящих в раздел научной или методической деятельности в рамках написания учебников, учебных пособий. Считается, что это методический оттенок труда педагога. Мы с этим не согласны, поскольку учебник может подготовить только высоко подготовленный в научном плане сотрудник. Мало-мальски осведомленный в технологии научной деятельности педагог никогда не сможет реализовать подготовку оригинал-макета учебника. На наш взгляд, написание учебных пособий и учебников – это не что иное, как научный вид труда.

Зачастую материально-технический и финансовый виды педагогического обеспечения физического воспитания перераспределяются на доминирующую позицию. Это происходит, когда изнашивается спортивная база, объекты проведения занятий переводятся в ранг аварийных, а государственное бюджетное финансирование вуза в этот период незначительное.

Педагогу физического воспитания, особенно в отдаленных сельских школах, приходится становиться и строителем, и хозяйственным деятелем, и завхозом - держать в поле внимания ход капитального ремонта или какой-либо постройки, сварочных работ и т. д.

Отметим, что в этот временной период педагог вряд ли эффективно и полноценно проводит практические занятия с подопечными, поскольку психоэмоциональный фон и потенциал его сконцентрирован на объекте стройки.

Заключение. Таким образом, в настоящее время педагогическое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию не имеет строгой унификации дефиниций и их общепризнанных трактовок.

До сих пор нет четкого разделения даже в дефинициях «руководство» и «управление», эти функции также выполняют педагоги физического воспитания в статусе начальника или заместителя начальника кафедры. В Вооруженных силах данную функцию выполняет помощник командира по физической подготовке.

Педагогическое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию в наши дни носит индивидуально-обособленный характер реализации в том или ином учреждении, детерминировано условиями климатогеографического расположения вуза, параметрами его материально-технических спортивных объектов и их пропускной способностью.

Здесь образно имеет сходство аналога теории адаптации, когда по мере персонального развития человека происходит перераспределение степени значимости тех или иных функциональных систем организма; в случае реализации мероприятий педагогического обеспечения так же элементы структуры варьируются по «мере возникновения проблемы».

Считаем, что в блоке «Методическое обеспечение» раздел «Написание учебников и учебных пособий» недостаточно обоснованно выходит за рамки «научного обеспечения»; в «Индивидуальном плане» работы педагога на год этот блок принудительно зачислен в контент методической работы.

Список литературы:

1. Габов, М. В. Педагогическое обеспечение профессиональной деятельности курсантов и слушателей военно-морских учебных заведений Российской Федерации к условиям боевой деятельности средствами физической подготовки: монография / М. В. Габов, И. Ю. Пугачев. Том Часть I. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2012. – 400 с. – ISBN 5-303-00192-X.

2. Парамзин, В. Б. Анализ и основные направления реализации требований ФГОС ВО по дисциплине «физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях / В. Б. Парамзин, И. Ю. Пугачев, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Современный ученый. – 2021. – № 2. – С. 96-101.

3. Пугачев, И. Ю. Тенденция усиления роли организаторско-управленческого компонента в деятельности военных специалистов по физической подготовке / И. Ю. Пугачев, Ю. Ю. Кораблев, Э. М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21, № 11(163). – С. 22-35.

4. Пугачев, И. Ю. Преимущественные установки использования дидактических принципов обучения в теории и методике физического воспитания / И. Ю. Пугачев, Л. Г. Рубис // Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов: сборник трудов Международ. науч.-практ. конф. – СПб. Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2017. – С. 143-148.

5. Сысоев, А. Н. Критерии эффективности организационно-управленческой деятельности преподавателей кафедры физического воспитания вуза / А. Н. Сысоев, И. Ю. Пугачев, С. В. Разновская [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 451-456.

ИЗ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ

Белова Е.Л.

*кандидат биологических наук, доцент
lab_FFK@mail.ru*

Румянцева Н.В.

*кандидат педагогических наук, доцент
nvrum_skitur@mail.ru*

Авдонина Л.Г.

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет
l.g.avdonina@yandex.ru
Вологда, Россия*

Аннотация. Организация здоровьесберегающих мероприятий, таких как спортивные дни, физкультурные праздники, забеги на свежем воздухе и другие, стимулируют интерес к физической активности и здоровому образу жизни. Эти мероприятия создают позитивную атмосферу, позволяют участникам испытать радость движения и сотрудничества, а также повышают осведомленность о важности заботы о своем здоровье. В статье представлены результаты анкетирования школьников и родителей по совместной физкультурной деятельности. На основе полученных результатов подобран комплекс мероприятий по спортивно-оздоровительной работе в школе и даны практические рекомендации для педагогов.

Ключевые слова. Физическое воспитание, здоровый образ жизни, физкультурная деятельность, агитация, пропаганда.

FROM THE PRACTICE OF ORGANIZING SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES AT SCHOOL

Belova E.L.

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
lab_FFK@mail.ru*

Rumyantseva N.V.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
nvrum_skitur@mail.ru*

Avdonina L.G.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Vologda State University
l.g.avdonina@yandex.ru
Vologda, Russia*

Annotation. The organization of health-saving events, such as sports days, physical culture holidays, outdoor races and others, stimulates interest in physical activity and a healthy lifestyle. These events create a positive atmosphere, allow participants to experience the joy of movement and cooperation, and raise awareness of the importance of taking care of their health. The article presents the results of a survey of schoolchildren and parents on joint physical education activities.

Based on the results obtained, a set of measures for sports and recreation work at school was selected and practical recommendations for teachers were given.

Keywords. Physical education, healthy lifestyle, physical activity, agitation, propaganda.

Актуальность. Физическое воспитание детей в условиях школы играет важную роль в их общем развитии и здоровье. Одной из целей физического воспитания в школе является формирование у детей положительного отношения к занятиям физической активностью. Уроки физкультуры стимулируют интерес и увлечение детей спортом. Через игру и соревнования дети учатся работать в команде, развивать такие качества, как сотрудничество, уважение к правилам и честность [3].

Как отмечают исследователи физическое воспитание в системе «семья-школа» представляет собой целенаправленный педагогический упорядоченный процесс активного использования средств физической культуры в совместной деятельности всех субъектов образовательно-воспитательного процесса (детей, педагогов, родителей) в направлении их гармоничного физического развития. Именно в семье и в школе должны вырабатываться привычки к регулярным, обязательным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Поэтому одним из действенных средств укрепления взаимоотношений семьи и школы следует рассматривать совместную физкультурную деятельность. Помимо этого, физкультурные занятия – это один из видов совместной деятельности, основным элементом которой является взаимное познание и влияние друг на друга [1, 2].

Агитация и пропаганда физической культуры и занятий спортом во время обучения в образовательном учреждении являются наиболее благоприятным периодом для организации оздоровления, восстановления сил и спортивной реализации физической активности детей. В связи с чем рассмотрение вопросов взаимодействия семьи и школы в процессе физического воспитания школьников в настоящее время является актуальными.

Цель исследования. Обоснование практических рекомендаций по агитации, пропаганде и привлечению родителей и детей к совместному участию (взаимодействию) в спортивно-оздоровительных мероприятиях школы.

Результаты исследования и их обсуждение. Работа в данном направлении строилась в несколько этапов. Первоначально нами была собрана информация о том, что ранее в образовательном учреждении делалось для пропаганды и агитации к занятиям физической культурой.

Опрос учителей, классных руководителей, учащихся и ряда родителей показал следующий результат: что на протяжении многих лет редко проводились спортивные праздники, в том числе и совместные с родителями. Многие вспоминали, что раньше ходили в походы с родителями и учителями, устраивали спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», но со временем эти мероприятия сошли на нет.

Спортивные стенды не обновлялись последние 10 лет. Проведенное анкетирование родителей и школьников показало, что охотно занимаются спортом 71% детей и только 48% родителей. При этом родителям больше нравятся игровые виды спорта (59%), а дети отдают предпочтение подвижным играм, с мячом (32%) и с бегом (55%).

93% учащихся с удовольствием посещают уроки физической культуры. Большим стимулом является использование подвижных игр на уроке (83% детей) и быстрому ритму урока (18%).

У родителей были выявлены следующие причины того, что они не занимаются физической культурой: недостаточные знания в области физической культуры и спорта 49% опрошенных, недостаток времени у 30% и отсутствие инфраструктуры для занятий спортом 21%.

Многим детям (86%) нравится, когда родители занимаются с ними, однако только (35%) родителей находят время для совместных занятий физической культурой.

На вопросы по использованию различных форм занятий физической культурой получены следующие ответы: домашнее задание по физической культуре выполняют 66% учащихся, при этом 86% из них сказали, что требуется помощь семьи. При анкетировании родителей были следующие результаты: только 46% родителей подтвердили, что их дети выполняют домашнее задание по физической культуре и все из них могут в этом помочь. Утреннюю зарядку каждый день делают 29% учащихся, и половина из них отметили, что делают это совместно с родителями. При обработке анкет родителей можно отметить, что только 25% делают утром зарядку и некоторые родители делают ее вместе с детьми.

На вопросы, о том проводят ли родители и дети совместные прогулки на улице, 71% детей ответили, что гуляют на улице более 2 часов в день и 77% из них сказали, что родители часто гуляют с ними. А также 71% родителей сказали, что практически постоянно проводят время с ребенком на свежем воздухе и из них 64% стараются проводить время на свежем воздухе активно.

Закаливание с детьми проводят 32% мам и пап. При этом чаще всего используют воздушные ванны, и лишь немного обтирание снегом.

Основной проблемой в нехватке физической активности своих детей 93% родителей сказали, что не обладают достаточными знаниями, а 97% родителей отметили, что им необходимо помочь в правильном построении плана совместных занятий с детьми.

Все детей считают, что в школе проводится очень мало спортивных мероприятий. С ними согласилась половина родителей, которым хотелось бы, чтобы спортивная жизнь в школе улучшилась, а также увеличилось количество совместных спортивных мероприятий, где мамы и папы могли бы почувствовать со своими детьми.

Проведя анализ результатов анкетирования, можно констатировать, что часть родителей не имеют необходимых знаний в области физического

воспитания, а также не имеют достаточно времени для совместных спортивных мероприятий.

Проделанная нами работы на начальном этапе показала, что в этом направлении необходимо внести корректировки и продолжить реализацию совместной спортивно-оздоровительной работы школы и семьи. Основная цель была направлена на пропаганду физической культуры и спорта, а также здорового образа жизни. Улучшение взаимодействия между семьей и школой в процессе физического воспитания школьников. Были определены следующие задачи: повысить двигательную активность детей; обучить самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности детей и родителей; улучшить взаимоотношений детей и родителей в условиях семьи.

На первом этапе педагогического эксперимента нами была определена тематика бесед по пропаганде и агитации – о пользе занятий физической культурой и спортом и ведения здорового образа жизни. А также разработаны мероприятия по взаимодействию семьи и школы в условиях образовательного учреждения и в условиях семьи. Так были выбраны следующие формы совместных мероприятий:

Агитационно-пропагандистская: в эту форму вошли различные беседы и лекции, направленные на изучение вопроса о пользе занятий физкультурой. Была проведена работа по объединению учителей школы и родителей по важнейшим воспитательно-педагогическим проблемам физического воспитания детей.

Проведение открытых уроков по физической культуре, совместных с родителями в качестве присутствующих, а также участников. После урока родители могли задать интересующие их вопросы, связанные с занятиями физкультурой. В основном родителей интересовали такие вопросы, как: помощь в создании режима дня, правильного питания, а также составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий вне школы. Практические занятия проводились один раз в четверть и рассматривались, как небольшой шаг к приобщению семьи к занятиям физической культурой.

Далее совместно с учителями трудового обучения, а также при помощи родителей были обновлены: спортивные стенды, отремонтирована уличная спортивная площадка, родители приняли участие на начальном этапе строительства футбольного поля и беговой дорожки. В данных мероприятиях было задействовано два учителя трудового обучения, четыре классных руководителя, четырнадцать родителей и тридцать восемь учеников старших классов.

В школе так же действует спортивный клуб «Лыжник». Поэтому следующей формой была выбрана совместная деятельность в условиях образовательного учреждения с помощью спортивного клуба.

Совместно с родителями школьники приняли участие в лыжной гонке «Лыжня России-2023» в забеге для детей с ОВЗ «Мы вместе» на старт данного соревнования вышли более 30 детей с своими родными.

Промежуточный опрос после реализации части плана спортивно-оздоровительной работы показал, что детям нравится совместная спортивная деятельность с родителями, однако по данным опроса родителей, было установлено, что часть родителей не занимаются спортивной деятельностью совместно со своими детьми и за отсутствия свободного времени. Кроме этого, было установлено недостаточное использование таких форм двигательной активности, как выполнение утренней гимнастики, домашних заданий по физической культуре, закаливающих процедур и прогулок на свежем воздухе. Поэтому мы продолжили работу.

Необходимо выделить еще одно из мероприятий – совместно с учителями при поддержке родителей были созданы информационные стенды ГТО, а также было проведено пробное мероприятия в рамках «ГТО-Без Границ», где дети при поддержке своих родителей готовились и сдавали нормативы. На золотой знак сдали шесть школьников, на серебряный знак - восемь, бронзовым знаком были отмечены десять человек.

Заключение. На заключительном этапе нашего исследования было проведено родительское собрание совместно с учащимися школы, где были собраны отзывы о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий, выслушаны пожелания, составлены практические рекомендации, включающие:

1. Для повышения уровня знаний по организации самостоятельных видов деятельности физической культурой и спортом в условиях семьи необходимо проведение лекций с родителями на темы: «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Закаливающие процедуры», «Значение физических упражнений на здоровье», а также проведение бесед, как на родительских собраниях, так и ответы на вопросы индивидуально: «О пользе самостоятельных занятий по физической культуре», «Выполнение и контроль домашних заданий по физической культуре», «Совместная спортивная деятельность родителей и детей».

2. Для улучшения взаимодействия детей и родителей в процессе физической деятельности мы рекомендуем проведение не менее двух спортивных праздников в четверть один из них организованный учителем физической культуры, а второй родителями учеником, где учитель физической культуры является помощником.

3. Для улучшения взаимодействия в процессе самостоятельных занятий рекомендуется совместное ежедневное выполнение утренней гимнастики, закаливающих процедур, прогулок на свежем воздухе, организация и проведение совместных спортивных и подвижных игр.

4. Для агитации и пропаганды ЗОЖ, рекомендуется постоянно обновлять стенды, а также выделять лучших спортсменов на доске почета. Так же выставлять общие фото детей и родителей в процессе занятий ФК, на школьном сайте.

Список литературы:

1. Ким, Т. К. Исходные предпосылки реализации специфических функций физической культуры в условиях семейного быта / Т. К. Ким // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №9. – С. 58– 62.
2. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева// Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 4. – С. 10–15.
3. Матвеев, А. П. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / А.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 192 с.

УДК 796.413

ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК СРЕДСТВО ВНЕШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Бутакова Е.Д.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы»

butakova-ed@ranepa.ru

Москва, Россия

Аннотация. С целью определения роли и значения спортивной гимнастики как вида спорта в формировании осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста проведено анкетирование тренеров по спортивной гимнастике. Определено, что приобщение к занятиям физической культурой и спортом должно быть постепенным и начинаться в дошкольной организации. Использование образных стимулов и целеполагания в раннем возрасте помогает укреплять интерес к занятиям спортом.

Ключевые слова. Спортивная гимнастика, мотивация к спорту, дети дошкольного возраста.

GYMNASTIC EXERCISES IN A PRE-SCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION AS A MEANS OF CHILDREN'S OUT-OF-SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Butakova E.D.

Senior Lecturer

North-West Institute of Management, RANEPa

butakova-ed@ranepa.ru

Moscow, Russia

Abstract. In order to determine the role and significance of artistic gymnastics as a sport in the formation of a conscious attitude towards physical education and sports in preschool children, a survey of artistic gymnastics coaches was conducted. It has been determined that introduction to physical education and sports should be gradual and begin in a preschool organization. The use of imaginative stimuli and goal setting at an early age helps to strengthen interest in sports.

Keywords. Artistic gymnastics, motivation for sports, preschool children.

Актуальность. Для активного вовлечения в мир спорта и здорового образа жизни необходимо начинать заниматься с раннего возраста. Каждый маленький гражданин нашей страны может постигать азы физической культуры, начиная с дошкольного возраста посредством участия в доступных формах физических упражнений [5].

Занятия гимнастическими упражнениями в дошкольной образовательной организации многие родители выбирают как средство внешкольного или внеурочного физического воспитания детей. Для этого существует множество спортивных школ, кружков и секций раннего развития [3].

Начиная с дошкольного возраста, каждый ребенок отличается своей индивидуальностью, умеет демонстрировать эмоции осознанно и проявлять их адекватно внешнему воздействию, проявлять интерес к тому или иному виду деятельности, выражать чувства и формулировать четкие представления о занятиях физическими упражнениями [1].

Младший дошкольный возраст относится к началу этапа социализации вне семейного круга. В традиционной форме образования ребенок проходит все этапы образовательно-воспитательного воздействия. Большинство детей начинают посещать детский сад, и попадают в социальную воспитывающую среду, где и происходит активное восприятие окружающего мира, людей, коллектива.

Средний дошкольный возраст приходится на пик физической активности, именно в этот период необходимо уделять максимальное внимание физическому развитию и направить энергию, потребность в активности детей в контролируемый вид деятельности (при выборе дисциплины с ранней специализацией) или же отдать предпочтение общеразвивающим упражнениям, способствующим удовлетворению потребностей ребенка в данном возрасте. В среднем дошкольном возрасте сенситивный период благоприятствует развитию физического качества гибкости [2]. Гимнастика, как вид спорта наиболее эффективно способствует решению этой задачи.

В старшем школьном возрасте необходимо поддержать ребенка в его спортивном выборе, поскольку на этом этапе он готовится к серьезным изменениям, связанным с будущим переходом в образовательную организацию следующего уровня – начальную школу. Смена обстановки, коллектива, формы образования, режима дня требует особого подхода к сохранению здоровья ребенка. Самосознание личности переходит на новый уровень. Ребенок способен определиться с формой досуга, ему так же необходима физическая активность [4].

С целью сохранения здоровья посредством занятий физическими упражнениями, приобщения ребенка к спорту целесообразно выбрать направление спортивной гимнастики.

Спортивная гимнастика – сложно-координационный вид спорта, который предъявляет высокие требования к физическим качествам, содействует гармоничному развитию организма, знакомит юных спортсменов с техникой гимнастических упражнений.

Содержание гимнастики составляют упражнения, направленные на общее развитие организма. В дошкольных учреждениях, общеобразовательной школе, высшем образовательном учреждении выделяется время на физическое развитие и укрепление здоровья посредством выполнения гимнастических упражнений. Начиная с раннего дошкольного периода формой выполнения стандартизированных гимнастических упражнений являются минутки физического развития в детском саду.

В последние годы дети проводят большую часть своего времени бодрствования в малоподвижном состоянии или с низким уровнем физической активности, что может подвергнуть их риску возникновения многих неинфекционных заболеваний. Определение конкретного временного отрезка недели, когда дети испытывают недостаток физической активности, и временного периода, в течение которого дети изучают материал в положении сидя, имеет решающее значение для разработки форм и содержания физической активности.

Одним из главных положений теории достижения целей является постулат об эффективности недифференцированного развития двигательных способностей примерно до 10-летнего возраста. Анализ доступных исследований в сфере изучения возраста начала занятий спортивной деятельностью позволяет заключить, что остаются не изученными изменения показателей целевых ориентаций в зависимости от возраста, т.е. не определены этапы возрастного формирования мотивации ребенка по отношению к дифференцированной концепции способностей. Поэтому актуальность исследования заключается в определении различий мотивационной ориентации задач спортивной подготовки в зависимости от возраста.

Традиционные программы выявления спортивно одаренных детей сосредоточены на сочетании антропометрических, физических и спортивных тестов для оценки двигательных возможностей юных спортсменов для достижения максимального уровня работоспособности. Однако преобладание специфических спортивных навыков в процедурах отбора является проблематичным по нескольким причинам. Во-первых, результаты специфического спортивного теста могут серьезно искажаться различиями в истории тренировок между спортсменами, что дает преимущество спортсмену с самой продолжительной историей целенаправленных тренировок. Во-вторых, любой тест следует включать в подобные программы лишь в том случае, если его прогностическая ценность будет доказана.

Последствия достигнутых результатов многочисленны. Один из них – дети, занимающиеся соревновательными видами спорта, имеют стабильный показатель ориентации на достижение высоких результатов в спортивной гимнастике. Важнейший вопрос будущих исследований касается различий в ориентации целей среди детей, занимающихся оздоровительным спортом, а также среди детей, прекративших занятия спортивной деятельностью.

Целью исследования – выявить роль и значение спортивной гимнастики как вида спорта в формировании осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

Организация и методы исследования. В исследовании использовался анализ литературы, нормативно-правовых актов, статистических данных и информации представленной органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта; наблюдение за функционированием спортивных клубов и организаций; анкетирование; интервьюирование; обобщение полученных данных и информации.

Для достижения цели исследования проведен анализ нескольких исследований, соответствующих указанным критериям изучения. Наряду с теоретической частью анализа использовался опросник «Восприятие успеха в спорте в зависимости от возраста начала», в результате которого было получено 17 типологических вариантов ответов тренеров по виду спорта «Спортивная гимнастика». Общий размер выборки составил 69 человек.

В качестве упражнений, оказывающих развивающее воздействие, использовались средства освоения основных гимнастических элементов: перекат вперед, перекат назад, перекат назад с вытянутыми ногами, подсвечник, колесо в левую и правую сторону и стойка на руках. Первичная проверка двигательных навыков проводилась на стадии отбора в начальные группы освоения спортивной гимнастики; повторная – через три месяца обучения. Оценка техники выполнения элементов проводилась тремя экспертами по гимнастике. Различия между начальной и конечной стадией определяли с помощью t-критерия для независимых выборок с использованием критерия Стьюдента. Для анализа данных использовалась программа Statistica 12.

Результаты исследования и обсуждение. В ходе наблюдения за группами детей дошкольного возраста, занимающихся в спортивных секциях, была выявлена следующая статистика снижения интереса после первых 3-х занятий: занимающиеся в секции восточных единоборств теряют интерес к занятиям в 40% случаев; в секции игровых видов спорта – в 15% случаев; в секции плавания – в 5% случаев; в секции спортивной гимнастики – в 7% случаев; в секции шахмат в 43% случаев.

Выявленное снижение интереса обусловлено отсутствием в повседневной жизни физических упражнений, изученных в спортивной секции, индивидуальными психофизиологическими особенностями ребенка, а также возникновением чувства дискомфорта при высоких спортивных нагрузках.

Результаты показали, что показатели мотивационной ориентации детей в возрасте до 10 лет не различались в зависимости от возрастной категории. Первоначально показатели ориентированности на задачу занятий спортом не наблюдаются в возрасте до 5 лет. Теоретически дети переходят к дифференцированному представлению о способностях после 10 летнего возраста. Несмотря на это, в сознании ребенка способности не равны усилиям,

самооценка ценностей ориентации на цели занятий спортивной деятельностью, измеренная с помощью теста стабильна.

Результаты данного исследования свидетельствуют о том, что методический процесс обучения в значительной степени способствовал совершенствованию выполнения основных гимнастических элементов.

Полученные результаты показывают, что по всем тестам двигательных знаний начинающие спортсмены улучшили оценки со статистической значимостью $p < 0,05$.

Установлено, что уровень общей двигательной координации, как основного качества для обучения специфическим спортивным навыкам в гимнастике, может являться информативной для будущего успеха в спорте.

Анкетирование тренеров по спортивной гимнастике показало, что дети, посещавшие детский сад, в 70% случаев быстрее осваивают технику гимнастических упражнений. Наоборот, дети, которые ранее не были знакомы с общеразвивающими гимнастическими движениями, более подвержены пониженной мотивации, быстрее утомляются и теряют интерес к виду спорта на самых начальных этапах.

Начальный этап подготовки в спортивной гимнастике требует желания ребенка идти на занятия, общаться и взаимодействовать с тренером. При индивидуализации процесса тренер становится наставником и лицом, управляющим процессом спортивного совершенствования ребенка.

Постепенное вовлечение ребенка в систематические занятия спортом позволят добиться высокого качества тренировочного процесса детей. Одной из задач начального этапа подготовки является знакомство с общими развивающими упражнениями.

Визуализация вида спорта, формирование знаний об успехах выдающихся спортсменов формирует у детей мотивацию к занятиям спортом. Важной задачей тренера по спортивной гимнастике является создание образа красоты движений, воплощенного в технике гимнастических упражнений. Таким образом, важное направление работы тренера по спортивной гимнастике – формирование стойкого интереса к занятиям путем стимулирования мотивации к дальнейшим спортивным успехам, несмотря на сложности в освоении программы вида спорта.

Заключение. В результате изучения научных источников по проблеме исследования определено, что приобщение к занятиям физической культурой и спортом должно быть постепенным и начинаться в дошкольной организации. В этом случае процесс адаптации к избранному виду спорта является более эффективным. Использование образных стимулов и целеполагания в раннем возрасте помогает укреплять интерес к занятиям спортом. Применение определенных методов обучения, направленных на освоение основных гимнастических элементов акробатического характера, может успешно применяться для начинающих гимнастов. Будущие результаты юных гимнасток точнее прогнозируются по координации движений, чем по другим антропометрическим, физическим или физиологическим характеристикам.

Вовлечение детей раннего возраста в занятия спортивной гимнастикой, формирование положительного отношения к виду спорта в целом является не только залогом успешной спортивной карьеры, но и умения применять приобретенные спортивные навыки при соблюдении правил здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Вакнин, Е. Е. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами / Е. Е. Вакнин, Е. В. Малышева, О. Е. Понимасов, Е. В. Сабурова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 68-71.
2. Зюкин, А. В. Нейтрализация неблагоприятных урбанистических факторов средствами эколого-дидактической среды вуза / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов, М. В. Габов, Н. В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 108-109.
3. Кирьянова, Л. А. Полифункциональная фитнес-технология физического воспитания студентов управленческих специальностей / Л. А. Кирьянова, О. Е. Понимасов, Н. В. Колесников, О. П. Виноградова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 74-76.
4. Миронов, А. О. Антикризисная стратегия реализации физического воспитания студентов в условиях ограничения жизнедеятельности / А. О. Миронов, О. Е. Понимасов, Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 61-62.
5. Морозова, Л. В. Экзогенные факторы развития художественной гимнастики в современных условиях / Л. В. Морозова, И. В. Быстрова, О. Е. Понимасов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 13-15.

УДК 376.3.018: 796.011

ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ К ПРОВЕДЕНИЮ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК –СИРОТ С ЗПР

Быстрова О.Л.

кандидат педагогических наук, доцент

leons66@mail.ru

Березина Л.А.

кандидат педагогических наук, доцент

berezinalar@yandex.ru

Кузнецова Н.Д.

магистрант

ФГБОУ Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

tashaakuznetsova@yandex.ru

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье раскрывается методика внеурочных занятий с использованием коррекционно-оздоровительных средств физической культуры таких как ритмопластика, оздоровительная аэробика, стретчинг, игры на развитие внимания, памяти для девочек-сирот с задержкой психического развития. Предложенные средства позволят оказать

коррекционно-развивающее воздействие на девочек-сирот с ЗПР улучшить их координационные качества, внимание и память.

Ключевые слова. Девочки-сироты 9-10 лет, задержка психического развития, коррекционно-оздоровительные средства, оздоровительно-физическая культура, координационные качества, внимание, память.

FORMATION OF CONDITIONS FOR CARRYING OUT CORRECTIONAL AND HEALTH-IMPROVING CLASSES IN THE FRAMEWORK OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR ORPHAN GIRLS WITH ZPR

Bystrova O.L.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
leons66@mail.ru*

Berezina L.A.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
berezinalar@yandex.ru*

Kuznetsova N.D.

Master's student

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"
tashaakuznetsova@yandex.ru*

Ulyanovsk, Russia

Annotation. The article reveals the methodology of extracurricular activities using correctional and recreational means of physical culture such as rhythmoplasty, recreational aerobics, stretching, games for the development of attention, memory for orphan girls with mental retardation. The proposed means will make it possible to have a correctional and developmental effect on orphan girls with a PO to improve their coordination qualities, attention and memory.

Keywords. Orphan girls 9-10 years old, mental retardation, correctional and health-improving means, health-improving physical culture, coordination qualities, attention, memory.

Актуальность. Применение различных средств двигательной активности в сочетании с музыкальным сопровождением доступно и эффективно для детей с задержкой психического развития. Ритмопластика - это обучение свободе движений под музыку основанная на простых общеразвивающих упражнениях в которых дети занимают активную двигательную позицию, становятся активными участниками и ведущими в процессе двигательной деятельности [2].

Организация и условия внедрения методики специфичны, так как внеурочные занятия проводились в детском доме для детей с ограниченными возможностями здоровья «Гнездышко» (г. Ульяновск). До поступления в детский дом дети воспитывались в неблагополучных семьях (ассоциальных), многие родители лишены родительских прав и говорить о полноценном воспитании и развитии детей не приходится. В связи с неблагоприятными условиями среды и воспитания детей специалистами детского дома (медработник, психолог, социальный работник) сделано заключение, что наряду с сопутствующими заболеваниями по состоянию здоровья девочки-сироты отнесены к группе заболеваний психического развития (ЗПР). В физическом развитии данная категория детей, как утверждает автор Беженцева Л.М., 2006,

и двигательная подготовленность уступают своим сверстникам, воспитывающихся в семьях. Если рассматривать физические качества, то значительные нарушения наблюдаются в развитии координационных способностей [1]. У девочек с ЗПР скорость протекания нервных процессов тесно связана с нарушением познавательной деятельности, а это в свою очередь приводит к различного рода двигательно-координационным нарушениям.

Для актуализации исследования был проведен анализ рабочих программ по физической культуре для коррекционных классов или классов выравнивания, которые посещают девочки – сироты с ЗПР в школе:

- на урок физической культуры, так же как и в обычных классах, отводится 2 часа в неделю;
- различие наблюдается в содержании уроков и в применении средств таких как ритмика, корригирующая гимнастика, подвижные игры;
- коррекционно-развивающее обучение достаточно схоже по контингенту учащихся, педагогическому коллективу и специалистам, условиям для проведения образовательного процесса для детей с различными нозологиями, в том числе и с ЗПР.

Внедрение в урочную часть занятий ритмики и корригирующей гимнастики направлено на развитие чувства ритма, пластичности и соразмерности двигательных действий с музыкальным сопровождением [3, 4]. Учитывая особые условия проведения и организацию внеурочной деятельности в детском доме нами была внедрена экспериментальная методика на основе средств оздоровительной аэробики, ритмопластики, подвижных игр на внимание и память тем самым формируя пространственно-временную визуализацию двигательных действий, позволяющих задействовать определенные уровни зрительно-моторной координации, с помощью слаженной работы зрительного, двигательного и слухового анализаторов. Таким образом межанализаторная деятельность позволяет обеспечивать базу для овладения ритмическими структурами у девочек-сирот с ЗПР, и это улучшит их коррекцию психических, физических и речевых недостатков.

Целью работы является экспериментальная методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с внедрением коррекционно-оздоровительных средств для развития координационных качеств, внимания и памяти девочек – сирот 9–10 лет с ЗПР.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в 2021-2022 гг. детском доме «Гнездышко» по утвержденной программе дополнительного образования (во внеурочное время) с внедрением ритмопластики, средств оздоровительной аэробики, стретчинга, игр на развитие внимания, памяти для девочек-сирот.

Был проведен анализ научно-методической литературы с целью теоретического обоснования коррекционно-оздоровительных средств ритмопластики, средств оздоровительной аэробики и игр на развитие внимания, памяти для девочек-сирот с ЗПР.

Для оценки устойчивости внимания и кратковременной памяти использовался тест «Таблица Горбова-Шульте» рассчитанный на 2 минуты. В предложенных бланках девочки последовательно, рассматривая каждую строчку, отыскивать буквы «А» и «С» и зачеркивать. Оценивали кратковременную память у испытуемых, используя методику «12 слов», где предлагались слова по порядку, но не связанные по смыслу между собой. Испытуемые должны по команде записывать слова, в протокол фиксировалось количество правильно воспроизведенных слов.

Использование средств и методов в экспериментальной методике направлены на развитие координационных качеств. Были проведены тесты для определения способности к согласованию движения и перестроению двигательных действий; определения пространственной координации и удержания равновесия.

Полученные в ходе исследования данные обрабатывались методами математической статистики. Коэффициент достоверности различий (Р) находился по таблице вероятности -t - критерия Стьюдента.

В исследовании приняли участие 20 испытуемых девочек-сирот с ЗПР, в экспериментальную группу (ЭГ) вошли 10 девочек из учреждения ОГКУ СКДД «Гнездышко», в контрольную группу (КГ) 10 девочек из ОГКУ СКДД «Дом детства». Девочки ЭГ занимались по предложенной методике, КГ в рамках дополнительной образовательной программы два раза в неделю выполняла упражнения силового характера, подвижными играми с предметами и без, играми на развитие двигательной памяти и корригирующей гимнастикой.

Результаты исследования и их обсуждение. Организация внеурочной деятельности с учащимися контрольной и экспериментальной групп проводилась по утвержденной коррекционно-развивающей программе дополнительного образования детских домов. Основными требованиями к внедрению экспериментальной методики коррекционно-оздоровительных средств представлены в таблице 1.

Таблица 1. Условия проведения коррекционно-оздоровительных занятий в рамках внеурочной деятельности (ОГКУ СКДД «Гнездышко» г.Ульяновск)

Организационно-методические условия планирования коррекционно-оздоровительных занятий		
Цель: внедрение коррекционно-оздоровительных средств для развития координационных качеств, внимания и памяти девочек – сирот 9-10 лет с ЗПР.		
Занятия проводятся во внеурочное время в детском доме, в сопровождении инструктора по физической культуре (тренера), психолога. Занятия проводятся 60 минут 2-3 раза в неделю. Вводно-подготовительная часть длилась 10 - 15%, основная 40 - 60% и заключительная 15 - 20% общего времени занятия. Темп музыкального сопровождения варьировался с учетом типа урока и составлял от 40 - 60 до 150 музыкальных акцентов в минуту.		
№	Средства	Требования к проведению
1.	ритмопластика и средства	1.В ритмопластике учитывались критерии по подбору музыкального произведения, моторность звучания

	оздоровительной аэробики	<p>(физиологическое воздействие, побуждающее к действию), доступность для двигательной интерпретации соответственно возрастным возможностям. Музыкальное сопровождение подбиралось под каждую девочку индивидуально по запросу или предпочтениям.</p> <p>Основным педагогическим методом при проведении и сопровождении на занятиях являлся метод: словесно - визуальных команд и указаний.</p> <p>Средства оздоровительной аэробики были адаптированы под возраст и контингент занимающихся, основу составляли базовые шаги в сочетании с танцевальными связками. Для разнообразия (вариативность) танцевальных движений использовался метод: музыкальной интерпретации, усложнений, сходства и метод блоков.</p> <p>Оптимальный темп музыкального произведения во время занятий – от медленного (40-60 акцентов в минуту) до быстрого (120-150 акцентов в минуту). Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения.</p>
2.	игры и задания по развитию познавательных процессов	<p>При организации игр и игровых заданий необходимо: сфокусировать внимание на конкретном задании; повысить эмоциональный фон ребенка (поддержка, поощрение и т.д.); постоянно возвращаться к инструкции игры или задания и сопровождать с наглядным показом; усложнять задание только если ребенок освоил и выполнил задание и на основе известного усложнять условия, предлагать новые варианты; усвояемость и запоминание нового материала происходит быстрее, если игра протекает позитивно, весело; так же необходимо учитывать темп-ритм в игре (то медленно, то с паузами, то непрерывно; с большими, средними и малыми амплитудами, с одновременным изменением темпа).</p>
3.	организация занятий с учетом психоэмоционального состояния занимающихся	<p>При организации занятий необходимо совместно с психологом определить, как будут взаимодействовать на занятиях занимающиеся в парах, в группах. Обязательно учитывать поэтапность обучения от простого к сложному, при разучивании танцевальных связок или упражнений поощрять обучающихся; при возникших трудностях вовремя переключать внимание с одного вида деятельности на другой. В упражнениях ритмопластики задавать сюжет в сочетании с медленной или ритмичной музыкой.</p>

Таблица 2. Показатели координационных качеств девочек-сирот 9-10 лет с ЗПР в КГ и ЭГ в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Группы	$X \pm m$	P (n=20)
1	Прыжки с возвышенности на разметку, см	КГ ЭГ	7,4 ± 1,7 4,4 ± 1,8	<0,001
2	Равновесие на одной ноге, с	КГ ЭГ	26,2 ± 5,7 21,8 ± 1,8	<0,001
3	Бег к мячам, с	КГ ЭГ	0,3 ± 0,1 0,2 ± 0,1	>0,001

4	Упор присев -упор лёжа, баллы	КГ ЭГ	4,2 ± 0,5 5,4 ± 0,6	<0,001
---	-------------------------------	----------	------------------------	--------

Результаты исходного тестирования показали, что испытуемые ЭГ и КГ в начале проведения педагогического эксперимента не имели достоверных статистических различий по исследуемым показателям.

К концу эксперимента в ЭГ выявлены достоверные различия в следующих тестовых заданиях: прыжок с возвышенности, равновесие на одной ноге, упор присев и упор лежа. Полученные данные подтверждают, что девочки ЭГ, занимающиеся по предложенной методике улучшили координационные качества благодаря ритмопластики и средствам оздоровительной аэробики (табл. 2).



Рисунок – Показатели психических процессов у девочек –сирот в ЭГ и КГ в конце педагогического эксперимента

Используя в методике вариативность танцевальных движений с различной музыкальной интерпретацией, усложнений танцевальных связок в сочетании с играми и игровыми заданиями у испытуемых на начало эксперимента полученные результаты в обеих группах были вполне однородны, к концу педагогического эксперимента достоверно улучшился уровень кратковременной памяти на 2,4 ($P<0,01$), устойчивость внимания на 4,1 балла ($P<0,01$) (рис.).

Заключение. Полученные результаты в конце эксперимента подтверждают целесообразность выбранных средств ритмопластики, оздоровительной аэробики и игр на внимание и память для девочек-сирот с ЗПР. Визуализация движения под музыку, создание определенной темы в сюжете позволили раскрыть выразительность каждой девочки, улучшить память и внимание за счет разучивания новых «связок», «блоков», ориентировку в пространстве и координацию движений, эмоционально включаться в педагогический процесс владея своим телом.

Предложенные условия к проведению коррекционно-оздоровительных занятий в рамках внеурочной деятельности позволят специалистам в области физической культуры спланировать коррекционно-оздоровительную работу не только в коррекционных классах, детских домах, но и других учебных заведениях.

Список литературы:

1. Беженцева, Л. М. Влияние занятий оздоровительной физической культурой на коррекцию нарушений в состоянии здоровья девочек-сирот 10-11 лет с задержкой психического развития / Л. М. Беженцева : Автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Томск, 2006. – 236 с.
2. Березина, Л. А. Особенности разноуровневых двигательных режимов младших школьников во внеурочной форме занятий / Л. А. Березина, О. Л. Быстрова // Поволжский педагогический поиск: Ульяновск. – 2018 – № 4(26) – С. 92-98.
1. З.Даянова, А. Р., Стреляева О.П. Уроки физической культуры в специальной (коррекционной) школе VIII вида / А. Р. Даянова., О. П. Стреляева.: учебно-методическое пособие. Уфа: БашИФК. – 2009. – 53 с.
3. Куприна, Н. Г. Танцуем вместе с мамой: развитие ритмопластики у дошкольников: монография / Н.Г. Куприна, Т.Б. Нечаева; ФГБОУ ВПО «УрГПУ»; МАОУК ДОД Екатеринбургская детская школа искусств № 4 «АртСозвездие». – Екатеринбург, 2015. – 186 с.

УДК 378.14.015.62

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО КОРРЕКЦИИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Быстрова О.Л.

*кандидат педагогических наук, доцент
leons66@mail.ru*

Березина Л.А.

*кандидат педагогических наук, доцент
berezinalar@yandex.ru*

Терентьев А.В.

*магистрант
terentyev620@yandex.ru*

*ФГБОУ Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье раскрываются организационно-педагогические условия оптимизации образовательного процесса студентов факультета физической культуры и спорта, направленные на формирование профессиональных умений по коррекции техники выполнения двигательных действий в волейболе. Предлагаемые организационно-педагогические условия обучения позволили с помощью учебных и самостоятельных занятий выявить уровень сформированности знаний и умений студентов в повышении профессиональных компетенций по коррекции техники выполнения двигательных действий в волейболе.

Ключевые слова. Студенты, организационно-педагогические условия, интерактивные формы обучения, волейбол.

FORMATION OF PROFESSIONAL KNOWLEDGE AND SKILLS OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON CORRECTION OF THE TECHNIQUE OF PERFORMING MOTOR ACTIONS IN VOLLEYBALL

Bystrova O.L.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
leons66@mail.ru*

Berezina L.A.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
berezinalar@yandex.ru*

Terentyev A.V.

*Master's student
terentyev620@yandex.ru*

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"
Ulyanovsk, Russia*

Annotation. The article reveals the organizational and pedagogical conditions for optimizing the educational process of students of the Faculty of Physical Culture and Sports, aimed at the formation of professional skills to correct the technique of performing motor actions in volleyball. The proposed organizational and pedagogical conditions of training made it possible, with the help of educational and independent classes, to identify the level of formation of students' knowledge and skills in improving professional competencies in correcting the technique of performing motor actions in volleyball.

Keywords. Students, organizational and pedagogical conditions, interactive forms of education, volleyball.

Актуальность. Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» относится к основной профессиональной образовательной программе высшего образования (направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»). Данная дисциплина проходит в течении 2-х семестров с общим количеством 180 часов, по окончанию курса студенты сдают экзамен.

Волейбол сложно координационная игра по техническим элементам в сочетании с тактикой игры. В раздел программы входит комплексное усвоение теоретических и практических знаний по обучению техники и тактики, развитию физических качеств, освоению методики обучения двигательным действиям и построению занятий по волейболу. Сложность в обучении данной дисциплине в вузе заключается в том, что студенты, поступившие на факультет, не всегда обладают тем багажом технико-тактических элементов, который позволит им с легкостью освоить умения и навыки во время учебного процесса и успешно сдать экзамен. И далее освоив технику включиться в процесс передачи практических знаний на педагогической практике выявляя технические ошибки и самостоятельно исправлять их у обучающихся.

Различные школы обучения техническим элементам, малое количество часов, отведенных на волейбол в школах все это результат освоенности

техники игры в волейбол с каким студенты приходят на факультет физической культуры и спорта. По опросам среди первокурсников (16-17 лет) поступивших в вузы на уроках физической культуре чаще проводится баскетбол в разделе «Спортивные игры»; по рейтингу привлекательности видов спорта предпочтения были отданы плаванию (74%), футболу (37%), баскетболу (30%) и на 6м месте волейболу (26%) среди предложенных 30-ти видов спорта [3]. Это еще раз подтверждает интерес к занятиям волейболом, необходимостью дополнения к самостоятельным занятиям в программу «Волейбол и методика преподавания» новых форм, средств и методов для эффективного освоения технических элементов.

Цель исследования организационно-педагогические условия повышения уровня знаний и умений по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» с внедрением в учебный процесс интерактивных форм обучения.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент посвящен обоснованию организационно-педагогических условий повышения знаний и умений студентов факультета физической культуры и спорта по коррекции техники выполнения двигательных действий в волейболе с внедрением интерактивных форм обучения на самостоятельных занятиях.

Предложенный интерактивный практикум проходил с использованием электронной образовательной среды Moodle и включал в себя: видеоролики с демонстрацией правильного исполнения технических приемов игры и приемов игры с ошибками; лекции с разбором техники двигательных действий в волейболе, тесты, форум для уточнения средств и методов используемых при обучении; для моделирования соревновательных действий в волейболе, направленной на совершенствование восприятия, двигательной памяти, внимания, аналитических способностей, прогнозирования [2] были предложены тактические задачи используя схемы расстановок и комбинаций на тактической панели.

На первом этапе работы были выявлены организационно-педагогические условия проведения занятий по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»: практические и лекционные занятия проходили по плану рабочей программы; по окончанию новой темы проводился контроль в виде тестовых заданий, сдачи технических двигательных действий на оценку; самостоятельные занятия проходил с использованием электронной образовательной среды Moodle.

На втором этапе проведен анализ научно-методической литературы по проблеме профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, определению комплекса значимых и сложно формируемых профессиональных умений по коррекции техники волейбола. Выявлена форма организации занятий поэтапного обучения профессиональным знаниям и умениям в коррекции техники исполнения двигательных действий в волейболе у студентов факультета физической культуры педагогического вуза.

Для определения уровня сформированности знаний и умений по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» были предложены следующие диагностические методы: метод экспертной оценки для выявления уровня владения техническими приемами игры организован высококвалифицированными специалистами из штата кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания и преподавателей кафедры теории и методики безопасности жизнедеятельности УлГПУ им. И.Н. Ульянова. Оценка уровня сформированности умений определялась с помощью методики автора В.П. Беспалько [1].

Полученные в ходе исследования данные, обрабатывались методами математической статистики. Достоверность различий между разными выборками проводилась по критерию Стьюдента.

В исследованиях приняли участие студенты факультета физической культуры и спорта Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова. В экспериментальную группу вошли 26 человек группа ФК-20-1, в контрольную группу вошли 26 человек группы ФБ-20-1.

В экспериментальной группе процесс обучения был организован по разработанной нами методике с внедрением интерактивных форм обучения на самостоятельных занятиях, в контрольной группе прохождение дисциплины осуществлялось по традиционной программе.

Результаты исследования и их обсуждения. Интерактивные формы обучения были активно внедрены в учебный процесс комбинированного и смешанного обучения в связи пандемией, и вошли в повседневную жизнь студенчества в современных условиях высшей школы как дополнительный вариант формирования знаний, умений в избранных дисциплинах.

На самостоятельную работу по освоению дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» отводится 83 часа, которые были проведены в интерактивной форме с оперативной обратной связью в электронной образовательной среде Moodle.

На учебных занятиях овладение техникой игры и коррекции техники выполнения двигательных действий в волейболе проходило в три этапа: начальное обучение техническим приемам игры и их дальнейшее совершенствование; обучение анализу правильного или ошибочного выполнения технического приема, и подбор средств и методов для коррекции техники выполнения; самостоятельное нахождение причины ошибочного выполнения технического элемента, выявление ее возникновения и обоснование.

В таблице 1 представлена схема начального этапа обучения техники игры волейбол в процессе прохождения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)».

Таблица 1 – Овладение техническими приемами игры волейбола в процессе обучения дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»

Этапы	Последовательность обучения технически игры в волейбол
1	Название технического приема (терминологически правильно)
2	Использовать педагогический метод непосредственной и опосредованной наглядности
3	Словесное сопровождение технического приема с последующим объяснением и демонстрацией (последовательное перемещение звеньев тела с акцентами на ООТ, ООД).
4	Выполнение двигательного действия в целом (И.п., перемещение, имитации в целом или по частям).
5	Упражнения в парах (с мячом) без усложнения.
6	Упражнения в парах, самостоятельно, (с мячом или без) на технику используя тренажеры и специальное оборудование
7	Выполнение упражнений в парах с мячом в усложненных условиях
8	Выполнить технический прием (приемы) в условиях, приближенных к игре

На втором и третьем этапе во время учебных занятий волейболом в основной части предлагались задания на нахождение ошибок в технике исполнения, анализа правильного или ошибочного выполнения технического приема, исправления и коррекции двигательных действий в волейболе. Упражнения выполнялись в пара, тройках каждый студент был и «проводящим» и «обучающимся» предлагая и применяя подбор средств и методов для коррекции техники выполнения, самостоятельно выявляя причины ошибочного выполнения технического элемента, проводил анализ возникновения ошибок и их обоснование.

Уровень сформированности знаний и умений определялся во время практических занятий при обучения техническим элементам, после проведения лекций контрольными срезами и тестовыми задания, а также интерактивным выполнением заданий в Moodle в разделе самостоятельная работа.

Сопоставление данных исходного тестирования показателей свидетельствует об отсутствии статистически значимых различий (при $p > 0,05$) (табл. 2).

Для выявления уровня сформированности знаний у студентов, в рабочей программе запланировано 6 лекций (темы представлены в таблице 2), при освоении материала, студенты выполняли контрольное тестирование. В начале эксперимента при прохождении основных тем лекций при сопоставлении данных исходного тестирования показателей свидетельствует об отсутствии статистически значимых различий (при $p > 0,05$) (табл. 2).

Таблица 2 - Сравнительные показатели уровня сформированности знаний у студентов контрольной и экспериментальной групп, %

Темы лекций	Группы	В начале эксперимента			В конце эксперимента			W
		$X_1 \pm m_1$	t	P	$X_2 \pm m_2$	t	P	

Техника нападения и защиты	Э	72,1±0,16	1,62	>0,05	80,1±0,72	3,44	<0,05	12,7
	К	71,9±0,14			77,4±0,55			7,7
Последовательность обучения (цель, задачи, средства и методы)	Э	73,2±0,17	1,25	>0,05	82,3±0,69	4,04	<0,05	12,3
	К	72,6±0,17			77,7±0,63			8,3
Классификация ошибок техники	Э	73,0±0,17	1,21	>0,05	86,3±0,74	3,21	<0,05	16,6
	К	74,1±0,15			78,1±0,67			4,0
Причины возникновения ошибок техники	Э	71,6±0,17	1,28	>0,05	87,2±0,73	3,68	<0,05	25,0
	К	71,1±0,18			77,6±0,69			8,7
Контроль за техникой исполнения	Э	75,3±0,16	1,14	>0,05	84,8±0,74	3,92	<0,05	14,0
	К	74,6±0,16			78,7±0,63			8,0
Средства и методы исправления	Э	66,1±0,18	1,23	>0,05	83,3±0,73	3,83	<0,05	29,2
	К	65,1±0,17			77,3±0,62			17,5

Примечание: Э – экспериментальная группа (n =26), К – контрольная группа (n =26), X – среднее арифметическое значение, m – ошибка среднего арифметического значения, W – прирост,%

Экспериментальной группе в процессе эксперимента дополнительно была предложена интерактивная форма выполнения заданий в Moodle в разделе самостоятельная работа по основным темам лекций. Повторная оценка уровня знаний студентов выявила положительную динамику в обеих группах. Однако наиболее значимые результаты прослеживаются у студентов ЭГ по всем шести темам (табл. 2). Межгрупповые достоверные различия показателей прослеживаются при пятипроцентном уровне значимости.

Показатели сформированности профессиональных умений, складывались из практических занятий (темы представлены в табл. 3) и дополнительно выполнение интерактивных заданий. Полученные результаты в конце эксперимента, характеризуют положительную динамику изменения уровня сформированности профессиональных умений в обеих группах, но в экспериментальной группе эти показатели значительно лучше. Об этом свидетельствуют статистически значимые различия (p<0,05). В среднем прирост в экспериментальной группе составил 12,2%, в контрольной группе - 5,3%. Наиболее высокий прирост отмечен в следующих умениях: определение степени значимости ошибок (ЭГ-14,3%, КГ-6,4%); определение причин возникновения ошибок и их обоснование (ЭГ -13,6%, КГ - 5,5%).

Таблица 3- Показатели сформированности профессиональных умений в контрольной и экспериментальной группах за период исследования

Темы практических занятий	Группы	В начале эксперимента			В конце эксперимента		
		X ₁ ± m ₁	t	P	X ₂ ± m ₂	t	P
1.Визуальное	Э	72,3±0,12			82,5±0,12		

распознавание ошибки	К	71,8±0,11	1,95	>0,05	75,2±0,11	2,28	<0,05
2.Выбор места для наблюдения за исполнением ТТД волейболиста	Э	70,0±0,09	1,25	>0,05	82,5±0,14	2,35	<0,05
	К	71,3±0,1			77,2±0,12		
3.Определение степени значимости ошибки	Э	68,3±0,24	1,15	>0,05	82,4±0,08	2,44	<0,05
	К	67,1±0,26			73,5±0,11		
4.Определение пос-ти исправления ошибок	Э	67,3±0,18	1,21	>0,05	79,6±0,11	2,52	<0,05
	К	68,2±0,17			73,4±0,15		
5.Определение причины возник-я ошибки и ее обоснование	Э	67,2±0,24	1,28	>0,05	85,9±0,11	2,60	<0,05
	К	66,1±0,26			77,3±0,14		
6.Сопоставление правильного и ошибочного выполнения приема	Э	74,2±0,16	1,35	>0,05	88,2±0,11	1,35	<0,05
	К	73,6±0,17			79,0±0,13		
7.Применение помощи тренера для исправления ошибок	Э	70,2±0,14	1,89	>0,05	82,6±0,12	3,05	<0,05
	К	71,5±0,11			76,1±0,11		
8.Выбор спец. упр. для предупреждения и исправления ошибок	Э	68,6±0,11	1,25	>0,05	80,6±0,11	3,25	<0,05
	К	66,4±0,09			72,0±0,13		
9.Использование наглядно-демонст. средств и методов	Э	66,5±0,11	1,16	>0,05	77,2±0,12	2,65	<0,05
	К	67,2±0,11			67,1±0,11		

Заключение. Таким образом, предложенные организационно-педагогические условия обучения позволили с помощью учебных и самостоятельных занятий выявить уровень сформированности знаний и умений студентов в повышении профессиональных компетенций по коррекции техники выполнения двигательных действий в волейболе. Это подтверждается положительными результатами, полученными в конце эксперимента, в обеих группах наблюдается динамика в изменении уровня сформированности профессиональных знаний, умений, но в экспериментальной группе эти показатели значительно лучше. Высокий прирост отмечен в знаниях по всем предложенным темам лекций; в умениях: определение степени значимости ошибок (ЭГ-14,3%, КГ-6,4%); определение причин возникновения ошибок и их обоснование (ЭГ -13,6%, КГ - 5,5%).

Список литературы:

1. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 156 с.

2. Назаренко, Л. Д. Методика формирования навыков моделирования соревновательных действий в волейболе / Л. Д. Назаренко, И. Н. Тимошина, О. Л. Быстрова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 30 – 32.

3. Чапурин, М. Н. Педагогические условия обучения волейболу в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Н. Чапурин; Чебоксарский коопер. ин-т. автономной неком. орг-ии. – Чебоксары, 2007. – 24 с.

УДК 796.011.1

**СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ
АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ, К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Волков А.Н.

*кандидат педагогических наук
wolkow.70@mail.ru*

Кузнецов С.В.

*кандидат психологических наук, доцент
ФГКОУ ВО «Нижегородская академия МВД России»
wolf09111965@rambler.ru
Нижний Новгород, Россия*

Аннотация. В статье авторы представили результаты научного исследования, проводимого в Нижегородской академии МВД России группой преподавателей физической подготовки. Целью этого исследования выступило определение причин снижения физической подготовленности абитуриентов, поступающих в образовательные организации МВД России. Эмпирической базой исследования послужили результаты анкетирования абитуриентов, проводимого в 2015 и 2022 годах.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, физическая подготовка, абитуриент, дополнительное вступительное испытание, образовательные организации МВД России.

**A SOCIOLOGICAL STUDY OF THE READINESS OF APPLICANTS
ENTERING THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA TO PERFORM THE EXERCISES OF
THE ADDITIONAL ENTRANCE TEST FOR PHYSICAL FITNESS**

Volkov A.N.

*Candidate of Pedagogical Sciences
wolkow.70@mail.ru*

Kuznetsov S.V.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
FGKOU HE "Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia"
Nizhny
wolf09111965@rambler.ru
Novgorod, Russia*

Annotation. In the article, the authors presented the results of a scientific study conducted at the Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia by a group of physical training teachers. The purpose of this study was to determine the reasons for the decrease in physical fitness of applicants entering the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The empirical basis of the study was the results of a survey of applicants conducted in 2015 and 2022.

Keywords. Physical culture, sports, physical training, entrant, additional entrance test, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Актуальность исследования. Физическая подготовка, как часть физической культуры, характеризуется тем, что используемые средства и методы физической культуры несут, в данном случае, прикладную направленность по отношению к трудовой или иной деятельности. Физической подготовке сотрудников силовых структур всегда уделялось большое внимание. Это связано со спецификой их профессиональной деятельности, предъявляющей достаточно высокие требования к уровню личной физической подготовленности. Физическая подготовка как учебная дисциплина в системе подготовки кадров МВД России реализуется на первоначальной профессиональной подготовке, в рамках служебной профессиональной и физической подготовки во время прохождения службы, а также в образовательных организациях высшего образования. Одним из требований к кандидатам на поступление в такие вузы является необходимый уровень физической подготовленности, оцениваемый на дополнительных вступительных испытаниях по физической подготовке. Несомненно, этот уровень значительно выше, чем тот, который определен программой среднего образования. Поэтому для поступления в образовательные организации силовых структур необходима дополнительная подготовка, которая может осуществляться как в самостоятельном режиме, так и на подготовительных курсах, организованных в каждом вузе.

В 2015 году в рамках НИРО курсантами Нижегородской академии МВД России (далее – академия) проводилась исследовательская работа под научным руководством Волкова А.Н., одной из задач которого был анализ качества подготовки абитуриентов к поступлению в образовательные организации МВД России. Эмпирическим материалом этого исследования послужили данные полученные в результате проведенного анкетирования первокурсников – недавних абитуриентов, поступивших в академию.

С того времени произошло хоть и постепенное, но достаточно заметное снижение уровня физической подготовленности абитуриентов, которые поступали в образовательные организации МВД России. Противоречие между физической готовностью выпускников общеобразовательных школ и требованиями к физической подготовленности абитуриентов, поступающих в образовательные организации силовых структур, выступило основной **проблемой исследования**, которое с 2022 года проводится группой

преподавателей кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России.

Целью исследования является определение причин снижения физической подготовленности абитуриентов, поступающих в образовательные организации силовых структур.

Цель исследования достигалась решением следующих **задач**:

1) провести сравнение полученных данных с целью установить общие черты или различия в процессе подготовки к вступительным испытаниям по физической подготовке в разные года.

2) установить причину снижения уровня физической готовности абитуриентов к сдаче упражнений дополнительного вступительного испытания по физической подготовке.

Мы применяли такие теоретические и эмпирические **методы научного исследования** как анкетирование, сравнение и анализ.

Результаты и их обсуждение. В 2022 году за основу были взяты анкеты, разработанные в ходе исследования, проводимого в 2015 году. И сравнение проводилось по данным исследования 2015 года и полученным в 2022 году. Во всех случаях анкетирование проводилось среди курсантов 1 курса в первом полугодии учебного года. В 2015 году респондентами выступили 253 курсанта, а в 2022 году – 247.

Результаты анкетирования представлены в таблице. Далее проведем анализ полученных данных. Сравнение полученных данных показал достаточно значимые изменения практически во всех результатах анкетирования.

На вопрос № 1 «Посещали ли Вы уроки по физической культуре в школе» в 2015 году 90% респондентов ответило «регулярно» и 10% – «периодически». В 2022 году уже только 60% респондентов посещало уроки по физической культуре в школе регулярно, а 40% – периодически. Освобождённых от занятий по болезни ни оказалась ни в 2015, ни в 2022 году. Как видно регулярно посещающих абитуриентов занятия по физической культуре в школе снизилось на 30%. На вопрос № 2, предполагающий выразить своё отношение к урокам по физической культуре в школе, в 2015 году ответ «очень нравилось» зарегистрирован у 75% респондентов, «вполне удовлетворяло моим потребностям» – 25%, тех которым занятия не нравились, не было. В 2022 году таких, которым занятия нравились, снизилось на 30% (до 45%) и, что особенно значимо, 20% абитуриентам занятия не нравились в принципе.

На вопрос № 3 «До поступления в академию занимались ли спортом или физической культурой дополнительно» в 2015 году 60% респондентов ответило, что регулярно занимались в спортивной секции, посещали спортивные секции изредка – 20%, и также 20% занимались самостоятельно. Таких абитуриентов, кто не занимался физической культурой, не было. В 2022 году заметно снижение количества абитуриентов, которые регулярно занимались в спортивных секциях на 15%, и что важно появились те, кто дополнительно физической культурой не занимались – 5%.

В тоже время, анализ ответов на вопрос № 4, выявил, что количество абитуриентов, имеющих какой-то спортивный разряд, выросло на 30%: с 20% в 2015 году до 50% в 2022.

Таблица – Результаты анкетирования курсантов 1 курса Нижегородской академии МВД России в 2015 и 2022 годах

№	Вопрос	Варианты ответов	Результат по годам	
			2015	2022
1.	Посещали ли Вы уроки по физической культуре в школе	А. Регулярно	90%	60%
		Б. Периодически	10%	40%
		В. Был постоянно освобожден по болезни	0	0
2.	Ваше отношение к урокам по физической культуре в школе	А. Очень нравились	75%	45%
		Б. Вполне удовлетворяли моим потребностям	25%	30%
		В. Не нравились	0	20%
3.	До поступления в вуз занимались ли спортом или физической культурой дополнительно	А. В спортивной секции регулярно	60%	45%
		Б. Посещал спортивные секции изредка	20%	20%
		В. Занимался самостоятельно	20%	30%
		Г. Не занимался	0	5%
4.	Имели ли Вы какой-либо спортивный разряд до поступления в вуз	А. Имел	20%	50%
		Б. Не имел	80%	50%
5.	Участвовали ли Вы в школе в каких-либо массовых спортивных мероприятиях	А. Участвовал регулярно	65%	40%
		Б. Участвовал, т.к. назначали выступать за класс (школу)	10%	30%
		В. Иногда участвовал в тех видах, которые мне интересны	20%	25%
		Г. Был активным болельщиком	5%	0
		Д. Не интересовался, старался не ходить	0	0
6.	На уроках по физической культуре в школе давался ли Вам какой-либо теоретический материал	А. Не давался в принципе	20%	35%
		Б. Только если самому спросит у учителя	35%	15%
		В. О здоровом образе жизни	30%	20%
		Г. О методике самостоятельных занятий	10%	5%
		Д. Об истории спорта, великих спортсменах	5%	0
7.	Готовились ли вы к вступительным испытаниям по физической подготовке для поступления в вуз?	А. Посещал предварительные курсы, этого достаточно	0	15%
		Б. Посещал дополнительные курсы и дополнительно занимался самостоятельно	10%	35%
		В. Занимался регулярно только самостоятельно	80%	45%
		Г. Специально не готовился	10%	5%
8.	Насколько трудным, на Ваш взгляд, было вступительное испытание по физической подготовке при поступлении в вуз	А. Справился во всех видах испытания	65%	50%
		Б. Справился, но только за счет одного из видов, в котором наиболее подготовился	25%	30%
		В. Справился с трудом, набрав минимум баллов	10%	20%
9.	Оцените по уровню сложности для Вас виды вступительного испытания по физической подготовке Расставьте цифры по убыванию сложности от 3 до 1. Например: 3 – самое сложное	А. кросс 1000 м	30%	20%
		1 – не сложно		
		2 – достаточно сложно, но поси́льно	40%	25%
		3 – очень сложно	30%	55%
		Б. бег 100 м	50%	40%
		1 – не сложно		
		2 – достаточно сложно, но поси́льно	35%	35%
		3 – очень сложно	15%	25%
		В. Силовое упражнение (юноши – подтягивания, девушки – силовое комплексное упражнение)	70%	30%
		1 – не сложно		
		2 – достаточно сложно, но поси́льно	45%	50%
		3 – очень сложно	15%	20%

В 2015 году 65% абитуриентов участвовали во время учебы в школе в различных массовых спортивных мероприятиях регулярно, 10% принимали участие в них только, когда их официально назначали в команду класса

(школы), а 20% участвовали только в тех видах спорта, которые вызывали у них интерес (вопрос № 5). В совокупности в той или иной мере 95% абитуриентов во время учебы в школе участвовали в различных спортивных активностях и лишь 5% позиционировали себя в качестве активных болельщиков. В 2022 году с одной стороны уже все 100% абитуриентов участвовали в различных спортивно-массовых мероприятиях, а с другой стороны регулярно это делали 40% (на 25% меньше чем в 2015 году).

При ответе на вопрос №6 «На уроках по физической культуре в школе давался ли вам, кроме физических упражнений, какой-либо теоретический материал» мы видим следующие результаты:

- в 2015 году 20%, а в 2022 году 35% ответили, что такой материал им учителем физической культуры в принципе не давался;

- в 2015 году 35%, а в 2022 году 15% утверждают, что получали информацию только, когда они сами его спрашивали.

Остальные 45% абитуриентов в 2015 и 25% в 2022 году ответили, что теоретический материал давался на регулярной основе, при этом о здоровом образе жизни – 30% и 20%, о методике самостоятельных занятий – 10% и 5%, об истории спорта, великих спортсменах – 5% и совсем нет, соответственно.

Следующие три вопроса были посвящены непосредственно дополнительному вступительному испытанию по физической подготовке.

На вступительных испытаниях абитуриенты выполняли три контрольные упражнения (виды): бег (кросс) 1000 м, бег 100 м и силовое упражнение (для юношей – подтягивание на перекладине, для девушек силовое комплексное упражнение). Каждое упражнение оценивалось по 100-бальной шкале. Для поступающих на разные направления подготовки необходимо было в сумме трех упражнений набрать минимум от 36 до 39 баллов. Следует отметить, что с 2015 года ни требования к выполнению упражнений, ни шкала оценки не изменились [1].

Выяснилось, что в 2015 году при подготовке к вступительным испытаниям по физической подготовке для поступления в академию посещали подготовительные курсы лишь 10% абитуриентов, а в 2022 году уже 50% (вопрос №7). Соответственно снизилось количество занимающихся самостоятельно с 80% в 2015 до 45% в 2022 году. Также в 2 раза снизилось и количество абитуриентов, которые специально к вступительным испытаниям не готовились (с 10% до 5%).

Вопрос № 8 был следующий: «Насколько трудным, на Ваш взгляд, было вступительное испытание по физической подготовке при поступлении в академию?» В результате анализа ответа на этот вопрос выяснилось, что наблюдается снижение на 15% тех, кто справился во всех видах испытания: с 65% в 2015 году до 50% в 2022 году. Незначительно увеличилось количество тех, кто смог набрать необходимые баллы за счет одного из видов испытания (на 5%). В тоже время вырос и процент тех, кто смог с трудом набрать минимум баллов – на 10% (с 10% до 20%).

Очень информативными оказались результаты, полученные в ходе ответа на вопрос №9. От респондентов требовалось оценить по уровню сложности выполнение ими каждого вида вступительного испытания. Мы видим, что значительно выросла сложность выполнения абитуриентами всех упражнений: бега (кросса) 1000 м (на 25%), бега на 100 м (на 10%), силового упражнения (на 10%)

Заключение. По результатам анализа полученных данных можно утверждать, следующее.

Во-первых, несомненно, налицо рост трудности выполнения абитуриентами всех видов вступительного испытания по физической подготовке, хотя и требования к упражнениям, и шкала оценок с 2015 по 2022 год не изменялась.

Этот рост происходит даже, несмотря на то, что увеличилось количество абитуриентов, которые начали посещать подготовительные курсы и дополнительно готовиться к испытаниям самостоятельно. Это все в очередной раз свидетельствует о снижении уровня физической подготовленности школьников в целом.

Во-вторых, одной из причин этого снижения можно признать системный сбой в физическом воспитании подрастающего поколения.

В первую очередь наблюдается значительное снижение интереса к физической культуре у школьников, желание посещать уроки, с желанием участвовать в спортивно-массовых мероприятиях. Видимо пока в школьном образовании не начали работать средства популяризации здорового образа жизни, приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой, мотивации посещения спортивных секций во внеучебное время.

Однако следует отметить, что в последнее время реализуется государственная программа развития физической культуры и спорта, одной из задач которой выступает «повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни» [2].

Кроме того, реализуются различные ведомственные, межведомственные, региональные и общественные программы развития физической культуры и спорта в нашей стране. Однако существенного результата действия этих программ можно ожидать в течение некоторого времени, когда совокупное (суммарное) их воздействие на молодое поколение перерастет в качественный показатель.

Список литературы:

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 31.07.2023 г.).

2. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации" (с

УДК 376.4

ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Евсикова Н.Ю.

заведующий

nata.nata.evsikova.1975@mail.ru

Зинченко Е.Е.

старший воспитатель

lena.zinchenko77@yandex.ru

Назаренко Е.В.

старший воспитатель

МОУ «Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда»

katerina13.03@mail.ru

Волгоград, Россия

Аннотация. Статья представляет материалы по обоснованию различных форм физической работы с детьми с расстройством аутистического спектра. В ней представлены результаты изучения психофизической активности детей. Так же авторы описывают функциональные возможности различных форм работы и их содержание.

Ключевые слова. Дети дошкольного возраста, расстройство аутистического спектра.

FORMS OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS WORK WITH PRESCHOOL CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

Evsikova N.Yu.

Head of the

nata.nata.evsikova.1975@mail.ru

Zinchenko E.E.

senior educator

lena.zinchenko77@yandex.ru

Nazarenko E.V.

senior educator

MOU "Kindergarten No. 220 of Traktorozavodsky district of Volgograd"

katerina13.03@mail.ru

Volgograd, Russia

Annotation. The article presents materials on the justification of various forms of physical education work with children with autism spectrum disorder. It presents the results of studying the psychophysical activity of children. The authors also describe the functionality of various forms of work and their content.

Keywords. Preschool children, autism spectrum disorder.

Введение. Расстройство аутистического спектра (РАС) относится к группе психических заболеваний. В современной классификации болезней (МКБ-11) оно разделяется на подгруппы в соответствии с уровнем сохранности интеллекта и речевой функции ребенка. Однако, коррекционно-педагогическая практика, для четкого понимания специфики этой болезни, опирается на характеристики, приведенные в МКБ-10. В частности, они выделяют такие черты как предельно экстремальное одиночество ребенка, стереотипность двигательного и вокального плана и патологический сценарий развития речевой функции (она или отсутствует, или присутствует в виде эхолалии). Современная коррекционно-педагогическая практика активно ищет пути реабилитации детей с РАС [1,2,3,4].

Негативная динамика увеличивающегося числа таких детей обуславливает их появление в массовых образовательных организациях, в том числе и на уровне дошкольного учреждения. На базе МОУ «Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда» функционирует региональная инновационная площадка по обоснованию методических аспектов физического воспитания детей с РАС. В проблемное поле ее деятельности вошли вопросы обоснования наиболее эффективных средств физической подготовки, методов коррекционного воздействия, способов поддержания работоспособности. Как отдельный вопрос выступало определение наиболее подходящих форм коррекционно-педагогического воздействия.

Основная часть. Целью исследования стало определение наиболее подходящих для детей с РАС форм коррекционно-педагогического воздействия физического воспитания. В рамках проводимой работы мы понимали, что здесь должны присутствовать не только индивидуальные формы работы, но и групповые. Однако специфика их сочетания не была определена. С одной стороны, для эффективного решения коррекционных задач, необходимы индивидуальные формы работы. С другой стороны, для большего эффекта социализации и адаптации, нужна групповая работа (рисунок 1).

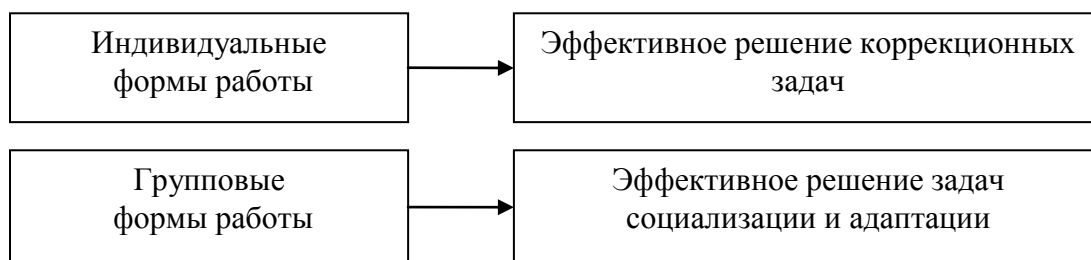


Рисунок 1 - Функциональность различных форм физкультурной работы с детьми с РАС

По оценке параметров частоты сердечных сокращений, активности и внимания детей мы определяли необходимые варианты сочетания. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Анализ таблицы, демонстрирующий средние результаты за занятие, позволяет увидеть, что активность детей с РАС на обоих вариантах двигательной деятельности примерно одинаковая. И в индивидуальных и в групповых формах работы показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) были совсем не высокими и поднимались не более чем на 10-12 ударов от ЧСС покоя (частота сердечных сокращений у детей дошкольного возраста в покое колеблется в пределах 90 ударов в минуту). Не высоки были и показатели активности и внимания. При максимальных пяти баллах эти показатели составили не более 3,2 балла, и то в редких случаях.

Полученные результаты позволили сделать заключение, что и индивидуальные и групповые формы двигательной работы оказывают одинаковое воздействие на психофизическое состояние детей с РАС, что позволяет сделать заключение о возможности использования обеих форм.

Таблица 2 – Показатели психофизической активности детей с расстройством аутистического спектра в различных вариантах занятий

№ п/п	Индивидуальные занятия			Групповые занятия		
	ЧСС (уд/мин)	Активность (баллы)	Внимание (баллы)	ЧСС (уд/мин)	Активность (баллы)	Внимание (баллы)
Ребенок 1	94,5	2,3	2,1	93,6	2,2	2,3
Ребенок 2	110,1	3,1	2,9	108,3	3,2	3,1
Ребенок 3	101,2	2,8	2,7	106,2	2,9	3,1
Ребенок 4	97,3	1,9	1,7	94,2	1,3	1,4
Ребенок 5	99,1	2,5	2,6	101,1	2,6	2,6
Ребенок 6	102,4	2,9	2,9	97,4	2,6	2,7

Вместе с тем, содержательный компонент этих форм работы должен быть различным (рисунок 2).

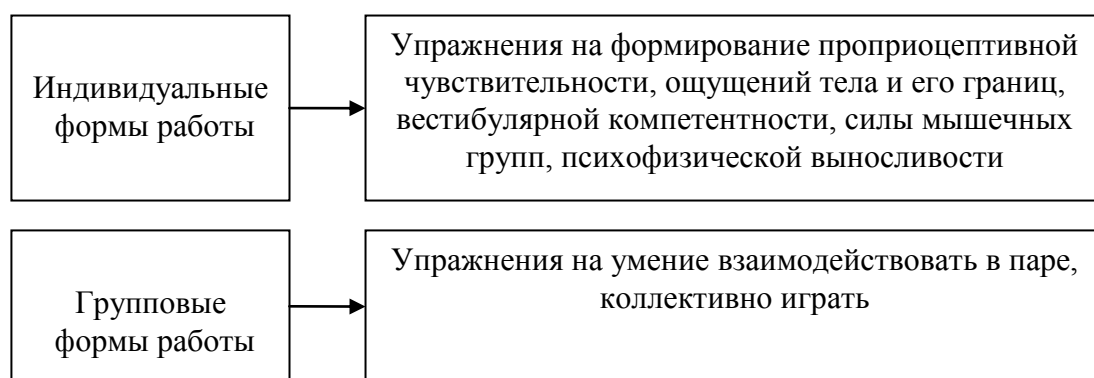


Рисунок 1 - Распределение средств коррекционно-педагогического воздействия в различных формах физкультурной работы

Так в рамках индивидуальных занятий должны использоваться:

1) Упражнения на формирование проприоцептивной чувствительности (работа с утяжелителями, попеременное выполнение упражнений с лежанием под тяжелым одеялом, упражнения силовой гимнастики, упражнения в парах).

2) Упражнения на формирование ощущений тела и его границ (перекаты по полу, различные варианты ползания, ходьба лицом и спиной вперед).

3) Упражнения вестибулярной гимнастики (задания на скамейке, на балансировочных досках и качелях).

4) Упражнения на формирование психофизической выносливости (беговая дорожка, полосы препятствия).

5) Упражнения на развитие силы мышечных групп (подъемы корпуса из положения лежа на спине и животе, приседания, подтягивания по скамейке).

В рамках групповых форм работы двигательные задания несколько иные. Здесь используются:

1) Упражнения в парах (перекаты мяча друг другу, ходьба вперед и назад взявшись за руки, удары по ладоням друг другу).

2) Задания на коллективные игры (перемещения по кругу взявшись за руки, смыкания и размыкания в кругу, коллективное преодоление полос препятствий, перекаты мяча в кругу, передача мяча из рук в руки, стоя в кругу).

Безусловно, для проведения коллективных занятий необходимо дополнительное педагогическое сопровождение в виде тьюторов, волонтеров и количество детей в них не более 4 человек. В групповые занятия мы берем детей, прошедших адаптационные процессы. В рамках нашей коррекционно-педагогической работы доля индивидуальных занятий составляет 70%, а коллективных 30%.

Заключение. Проведенная исследовательская работа показала, что дети с РАС показывают низкий уровень психофизической активности в индивидуальных и групповых занятиях. Вместе с тем, функциональность этих занятий различна. Для усиления коррекционно-педагогического эффекта воздействия необходимо использовать обе формы работы.

Список литературы:

1. Геслак, Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом: Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС / Дэвид С. Геслак. пер. с англ. У. Жарниковой ; предисл. С. Шора. - Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2019. – 192 с.

2. Максимова, С. Ю. Средства физической подготовки детей младшего возраста с расстройством аутистического спектра / С. Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. – 2022. – Т. 92, № 4. – С. 22-23.

3. Максимова, С. Ю. Возможности физической культуры в укреплении психического здоровья детей / С. Ю. Максимова // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 11 апреля 2023 года / Редколлегия: Е.М. Бердичевская, Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, С.П. Лавриченко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 93-96.

4. Янушко, Е. А. Игры с аутичным ребенком. Установление контакта / Е.А. Янушко. – М.: Теревинф, 2018. –128 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ САМОКОНТРОЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 КЛАССА, УЧАСТВУЮЩИХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЕКТЕ «СПОРТИВНЫЙ КЛАСС»

Ерина О.И.
аспирант

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»
Институт физической культуры, спорта и здоровья
erina.1997@mail.ru
Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются результаты и выводы оценки самоконтроля у обучающихся 10 класса. Автором представлены результаты эмпирического исследования оценки способностей школьников к самоанализу и направленности организации самоконтроля в условиях взаимодействия школа-вуз при реализации проекта «Спортивный класс». В этой связи особую актуальность приобретает выявление условий развития личностного качества «самоконтроль», «самоанализ» у обучающихся 10 класса, участвующих в образовательном проекте «Спортивный класс».

Ключевые слова. Самоконтроль, физкультурно-спортивная деятельность, образовательный проект, спортивный класс, обучающиеся.

RESEARCH ON SELF-CONTROL OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG 10TH GRADE STUDENTS PARTICIPATING IN THE EDUCATIONAL PROJECT "SPORTS CLASS"

Erina O.I.

postgraduate student, assistant of the Department
Moscow Pedagogical State University
erina.1997@mail.ru
Moscow, Russia

Abstract. The article discusses the results and conclusions of self-control assessment in students of the 10th grade. The author presents the results of an empirical study of the assessment of students' abilities for self-analysis and the orientation of the organization of self-control in the context of school-university interaction during the implementation of the Sports Class project. Research methods. Descriptive statistics of the results of the survey and interviewing of 28 students. In this regard, the identification of the conditions for the development of personal quality "self-control", "introspection" among students of the 10th grade participating in the educational project "Sports class" is of particular relevance.

Keywords. Self-control, physical culture and sports activities, educational project, sports class, students.

Актуальность. Рассматривая категорию «самоконтроль», Г. А. Кузьменко, опирается на ее «обусловленность самооценкой личности, через призму которой происходит самоанализ компонентов готовности к деятельности» [1, с. 128].

Г. А. Кузьменко, указывает, что без помощи ребенка тренеру не по силу понять, оценить состояния, ощущения, чувства ребенка и выделяет некоторые способы получения информации о ребенке-спортсмене:

«1) непосредственный: – прямой (когда ребенок сам предоставляет информацию о себе рассказом, беседой, презентацией, проведением функциональных, психологических проб, тестирования и др.); – косвенный (педагог получает информацию посредством просматривания дневниковых записей, рисунков, видеоматериалов, предложенных ребенком, и др.);

2) опосредованный (когда о ребенке рассказывают тренеры, родители, близкие люди, сверстники, представляются протоколы соревнований, тестирования и др.)» [2].

«Каждый ребенок стремится к пониманию значимости собственной деятельности. Мир ребенка-спортсмена многообразен, требования окружения разноплановы, условия деятельности постоянно меняются. Как гармонизировать отношения между внешними требованиями, в том числе учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью и внутренним состоянием? Чем пожертвовать: собой (чтобы быть удобным всем) или окружающим (чтобы проявить себя как личность)? Как найти золотую середину? Как создать такое образовательное пространство, в котором бы ребенок мог максимально помочь себе самому?» [2].

Исследование оценки самоконтроля физкультурно-спортивной деятельности у обучающихся 10 класса, участвующих в образовательном проекте «Спортивный класс» имеет актуальность в контексте развития физической активности, понимания себя и спортивных навыков учащихся.

Целью исследования является определение уровня самоконтроля в физкультурно-спортивной деятельности у обучающихся 10 класса, а также выявление факторов, влияющих на этот уровень.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования были использованы следующие методы: анкетирование, наблюдение и анализ результатов спортивных достижений учащихся. Анкетирование проводилось с целью оценить самооценку учащихся в отношении своего самоконтроля в физкультурно-спортивной деятельности на базе разработанной Г.А. Кузьменко анкет «Направленность организации педагогического контроля и самоанализа процесса образовательного процесса обучающихся», «Направленность организации самоконтроля обучающихся». Контингент испытуемых – юные спортсмены, обучающиеся 10 класса общеобразовательных школ г. Москвы, участвующие в проекте «Спортивный класс» (28 человек). Наблюдение позволило оценить практическую реализацию самоконтроля во время практических занятий различными видами спорта, мастер-классов в рамках взаимодействия школа-Вуз.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический анализ результатов анкетирования 28 обучающихся 10 класса, участвующих в образовательном проекте "Спортивный класс", позволил определить средний уровень самоконтроля и самоанализа физкультурно-спортивной деятельности.

Однако, были выявлены некоторые факторы, которые могут негативно влиять на уровень самоконтроля, такие как отсутствие мотивации, недостаточная поддержка окружающих и неправильное планирование тренировок.

По анкете №1, на вопрос, оценить в 3-х бальной системе (высокий, средний, низкий) мотивацию к получению знаний, только 5 человек (17,9%) от общего числа исследуемых выделили как высокий уровень, 82,1% как средний, что в какой-то степени влияет на уровень самоконтроля.

При оценке способности к применению знаний в практической деятельности 42,8% исследуемых указали низкий уровень, способности к аналитической деятельности 89,2% – средний уровень. Оценка способности к вербальной интерпретации особенностей своего движения («самостоятельная проводка по действию») 35,7% от общего числа исследуемых выделили низкий уровень, развитие данной способности позволит точно и осознанно обучающимся описывать свои движения, и оценивать связь их спортивной эффективностью. Они также могут указать на проблемные области, где учащиеся нуждаются в дополнительной поддержке и тренировке. Способность к самостоятельному получению знаний на базе имеющейся информации 82,1% исследуемых оценили как средний уровень. Получение информации по вопросам анкет, позволит корректно организовать самоконтроль за качеством физкультурно-спортивной деятельности. По результатам исследования анкеты «Направленность организации педагогического контроля и самоанализа процесса образовательного процесса обучающихся» можно сделать вывод о необходимости развития у школьников 10 класса навыков вербальной интерпретации своего движения, а также предложить рекомендации по улучшению методов обучения и тренировки в рамках проекта "Спортивный класс". Это может помочь повысить эффективность образовательного процесса и достижение лучших результатов в спортивной деятельности.

Анализ суждений, позволяет сделать вывод, что обучающиеся с низким уровнем самоконтроля, не в состоянии оценить свое состояние, свои возможности, способности, что определяет необходимость направленного развития данных сфер личности школьников.

Таблица - Сравнительный анализ суждений обучающихся при оценке направленности организации самоконтроля и самоанализа

Вопросы анкеты	Суждения исследуемых с высоким уровнем самоконтроля и самоанализа	Суждения исследуемых с низким уровнем самоконтроля и самоанализа
Каково ваше эмоциональное и физическое состояние перед тренировкой?	положительное, отличное, если размяться, то прекрасное	затрудняюсь ответить, зависит от перерыва между тренировками
Желаете ли вы идти на тренировку? Ждете ли вы	да, 100%	затрудняюсь ответить, когда как

встречи с тренером, с детьми-спортсменами с вашей команды?		
Как вы себя ощущаете: успешным спортсменом; как все, с победами и поражениями; неудачником?	как все, с победами и поражениями, успешным спортсменом	затрудняюсь ответить
Каковы ваши ощущения в процессе выполнения различных упражнений (мышечные, эмоциональные, образные)?	терпимость, тяжело, мне нравится, отлично, ощущаю нагрузку мышц, ощущаю себя богом, целеустремленность, зависит от упражнения, а так нравятся	затрудняюсь ответить, не могу определить
Как долго вы можете контролировать себя?	3-6 часов, довольно долго, одну тренировку, пока не дойду до результата	затрудняюсь ответить, не следил, не могу определить
Можете ли вы исправлять свои ошибки?	да, но требуется много времени, да, конечно	затрудняюсь ответить
Каково эмоциональное и физическое состояние после тренировки?	хорошее, но чувствую усталость, приятная усталость, удовлетворительное,	затрудняюсь ответить, не замечал, вроде нормальное
От какой нагрузки возникает утомление?	принудительной, скоростная, физической/интеллектуальной	точно длительной
Какими средствами лучше восстанавливаетесь?	смена вида деятельности, здоровый сон	отдых
О чем вы переживаете?	ни о чем, о том, что подведу команду, проиграть, не проявить себя	ни о чем, затрудняюсь ответить
Чего боитесь?	не само реализовать, сдаться, низких результатов, травм, сделать ошибку по не внимательности, пропустить элемент, проиграть, выступить не так как ожидают другие	опозориться перед всеми, ничего, подвести команду
Какими средствами вы можете себя мобилизовать?	бить себя по конечностям, силой воли, тренировки, хобби, разговоры с самим собой, отключиться от ситуации, настроить себя, поговорить с тренером.	затрудняюсь ответить, сном
Какой противник вам нравится? Почему?	который равен и лучше меня, чтобы оценить себя, посмотреть, как можно что-то улучшить, вежливый, нацеленный на победу. Это здоровое соперничество, сильного, интереснее играть, выкладываешься в полную	не принципиально, затрудняюсь ответить

Как вы переживаете победу?	радуюсь, положительно, готовлюсь к другому	затрудняюсь ответить
Как вы переживаете поражение?	анализирую и работаю над ошибками, смотрю на ошибки, исправляю их	никак, затрудняюсь ответить
Соответствует ли ваш уровень подготовленности ожидаемым результатам?	всегда есть к чему стремиться	сложно определить
Чего вам не хватает для достижения ваших планов?	уровня подготовки, знаний, мотивации, результатов, поддержки, времени, уверенности в себе, планов.	затрудняюсь ответить, наличие самих планов
Умеете ли вы анализировать ход соревновательной деятельности, находить ошибки свои и других детей-спортсменов?	да	нет
На какой уровень самоконтроля и самоанализа в физкультурно-спортивной деятельности вы себе оцениваете?	Высокий, средний (20 человек)	Низкий (8 человек)

Самооценка юными спортсменами уровня самоконтроля и самоанализа: высокий – 10,7%, средний – 60,7%, низкий – 28,6% – отражает существенные ресурсы развития данного качества.

По результатам исследования было выявлено, что у некоторых обучающихся 10 класса, участвующих в образовательном проекте "Спортивный класс", наблюдается низкий уровень самоконтроля и самоанализа. Они испытывают затруднения в вербальной интерпретации особенностей своего движения и не всегда способны объективно оценить свои действия на тренировках или соревнованиях, мастер-классах.

Заключение. В заключение исследования можно отметить, что развитие самоконтроля в спортивной деятельности является важным аспектом для достижения высоких спортивных результатов. Поэтому рекомендуется проведение дополнительных тренировок и мероприятий, направленных на развитие самоконтроля учащихся, а также создание поддерживающей и мотивирующей обстановки в спортивном классе.

Список литературы:

1. Кузьменко, Г. А. Интеллектуальная готовность подростка к реализации в спортивной деятельности: сущность, содержание, диагностика, пути развития / Г. А. Кузьменко // Преподаватель XXI век. 2011. – № 3. – Часть 1. – С. 117-130.
2. Кузьменко, Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет / Г. А. Кузьменко. – Москва: Советский спорт, 2008. – 267 с.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАДЕТОВ НОРМАТИВАМИ КОМПЛЕКСА ГТО

Исанаева Е.А.
преподаватель
eisanaeva@mail.ru

Павлов С.Н.
кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма»
pavlov-serqej@mail.ru

Камалиев Т.Ф.
учитель физической культуры первой категории
ГБОУ «Казанская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза Б.К. Кузнецова»
desantnik.talgat@gmail.ru
Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрен уровень физической подготовленности школьников 5 класса, поступивших в кадетскую школу-интернат 1 сентября 2022 г. Тестами для оценки служили нормативы комплекса ГТО. В военных учебных заведениях система ГТО имеет большое значение в военно-патриотическом воспитании.

Ключевые слова. Физическая подготовленность, нормативы, кадеты, физические качества

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS BY THE STANDARDS OF THE GTO COMPLEX

Isanaeva E.A.
teacher

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism
eisanaeva@mail.ru

Pavlov S.N.
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism
pavlov-serqej@mail.ru

Kamaliev T.F.
teacher of physical culture of the first category
Kazan Cadet Boarding School named after Hero of the Soviet Union B.K. Kuznetsov
desantnik.talgat@gmail.ru
Kazan, Russia

Abstract. This article examines the level of physical fitness of 5th grade students who entered the cadet boarding school on September 1, 2022. The standards of the GTO complex served as tests for evaluation. In military educational institutions, the GTO system is of great importance in military-patriotic education.

Keywords. Physical fitness, standards, cadets, physical qualities.

Актуальность. В настоящее время военная подготовка является приоритетным направлением государственной политики в Российской Федерации. В связи с ведением специальной военной операции на Украине отношение политической системы России к вопросам ее национальной безопасности, территориальной целостности, угрозам и вызовам нашей стране, отношение к Вооруженным силам Российской Федерации как составной части государственной машины значительно улучшилось, повысилось финансирование. Особое внимание стали уделять не только военной службе, но и военному образованию в кадетских школах [4]. Одним из основных направлений в таких школах является физическая подготовка. В настоящее время актуальным средством оценки физической подготовленности считаются нормативы комплекса ГТО [1-3].

Цель исследования – оценить уровень физической подготовленности кадетов нормативами комплекса ГТО.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было проведено исследование на базе ГБОУ «Казанская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза Б.К. Кузнецова» в сентябре 2022 года. В исследовании приняли участие 48 кадетов 5-го класса, начавшие первый год обучения в кадетской школе-интернат. Возраст испытуемых на время тестирования составил 10-11 лет. Данная возрастная группа соответствует третьей ступени норм ГТО.

Было выбрано 4 обязательных испытания и 2 испытания по выбору, на выполнение которых предоставлялась одна попытка. Средние результаты тестов и знаку, которому соответствует результат представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний

№ п/п	Наименование испытания (теста)	$x_{ср.} \pm m$	Норматив знака
1	Бег на 30 м (с)	6,2±0,6	бронза
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:11,2±57,1	бронза
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19,5±13,0	серебро
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	3,4±5,9	бронза
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7±0,9	бронза
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	148,3±22,4	серебро

Примечание: $x_{ср.}$ – средняя арифметическая исследуемой группы; m – стандартное отклонение

Исследование показало, что кадеты имеют разный уровень развития физических качеств.

Таблица 2 – Нормативы комплекса ГТО как критерии оценки физических качеств

Золотой знак отличия		Серебряный знак отличия		Бронзовый знак отличия		Не справились с испытанием	
Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Бег 30 м (с)							
5	10,42	15	31,25	14	29,17	14	29,17
Бег 1000 м (мин, с)							
7	14,58	9	18,77	13	27,08	19	39,58
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)							
32	66,67	6	12,50	2	4,16	8	16,67
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)							
10	20,83	18	37,50	3	6,25	17	35,42
Челночный бег 3x10 м (с)							
5	10,42	13	27,08	12	25,00	18	37,50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
12	25,00	18	37,50	12	25,00	6	12,50
Итого по 6 нормативам							
2	4,17	8	16,67	7	14,58	31	64,58

Так, в таблице 2 показана статистика готовности кадетов по каждому тесту относительно требований знаков отличия. Проанализировав результаты, отраженные в таблицах 1 и 2, отметим: в беге на 30 м средний результат составил 6,2 секунды. Несмотря на то, что средний показатель соответствует бронзовому знаку, 14 кадетов пробежали хуже норматива бронзового знака отличия, что отмечает низкий уровень развития скоростных способностей у данных испытуемых. 10,42% от общего количества кадетов справились с тестом на отлично, результаты соответствуют 5,3 с и лучше. 15 результатов или 31,25% соответствуют требованию норматива серебряного знака отличия. 14 кадетов могут выполнить норматив на бронзовый знак отличия.

В беге на 1000 м средний результат составил 6 минут и 11,2 секунды, что соответствует нормативу бронзового знака отличия. 19 кадетов оказались не готовыми к выполнению теста на выносливость. 14,58% испытуемых пробежали быстрее 4 мин и 42 с, а это минимальные требования золотого знака отличия. 9 кадетов показали результат, соответствующий требованиям серебряного знака отличия в диапазоне от 5 мин и 41 с до 4 мин 41 с. 27,08% тестируемых показали свою выносливость на бронзовый знак отличия.

В третьем испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» средний показатель равняется 19,5 раз, что соответствует нормативу серебряного знака отличия. 8 испытуемых сгибание и разгибание рук выполнили меньше 10 раз, тем самым не справились с минимальным требованием для знака отличия. Большая часть испытуемых (32 человека) справились с тестом на силу на отлично (22 раза и более); 6 кадетов, или 12,50% выполнили требования серебряного знака отличия (минимум 13 раз); 2

испытуемых выполнили по 10 и 12 подтягиваний, что, соответственно, укладывается в норматив бронзового знака отличия.

Тест на гибкость «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» - средний результат 3,4 см, что соответствует нормативу бронзового знака отличия. 35,42% (17 кадетов) показали результат хуже 2 см и не выполнили минимальные требования бронзового знака отличия. 10 испытуемых в тесте на гибкость показали результат 8 см и выше, что соответствует требованиям золотого знака отличия. 18 кадетов выполнили требования серебряного знака отличия, а 3 кадета могут получить бронзовый знак отличия.

В челночном беге 3x10 м средний результат составил 9,7 секунд. Показатель координационных способностей соответствует нормативу бронзового знака отличия. 18 испытуемых не уложились в норматив. 5 кадетов выполнили требования золотого знака отличия 8,4 с и быстрее. 27,08% испытуемых справились с нормативом серебряного знака отличия. 12 кадетов выполнили требования бронзового знака.

В прыжке в длину с места толчком двумя ногами средний результат составил 148,3 см. Этот показатель соответствует нормативу серебряного знака. 6 кадетов не справились с минимальными требованиями знака отличия. 25% испытуемых выполнили норматив на золотой знак отличия, прыгнули больше 162 см. 18 кадетов справились с требованиями серебряного знака отличия. Показатель скоростно-силовых возможностей у 12 человек или 25% испытуемых соответствует нормативу бронзового знака отличия.

Заключение. Сравнив полученные результаты физической подготовленности кадетов с нормативами комплекса ГТО, выявили, что только 2 кадета претендуют на золотой знак отличия, это 4,17% от общего количества испытуемых (48 человек). 8 кадетов или 16,67% справились с шестью испытаниями и готовы сдать на серебряный знак отличия. 7 кадетов (14,58%) справились с испытанием на бронзовый знак отличия. Большая часть испытуемых 64,58% (31 человек) не готовы к выполнению нормативов комплекса ГТО. Одним из способов дальнейшего улучшения показателей физической подготовленности кадетов считаем дополнительное введение внеурочных занятий физкультурно-спортивной направленности.

Список литературы:

1. Березина, Л. А. Оптимизация двигательной активности учащихся 5-х классов к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО / Л. А. Березина, Д. Н. Немытов, В. В. Вавилов / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т.14. – №1. – С. 141-146.

2. Крапивин, О. В. Нормативы комплекса ГТО как потенциальный критерий оценки физической подготовленности студенток гуманитарного ВУЗа / О. В. Крапивин, Л. Т. Орлова, О. А. Плаксина, Е. А. Еськов / Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №7 (185). – С. 193-197.

3. Михель, О. И. Оценка физической подготовленности обучающихся I-II ступени в выполнении нормативов комплекса ГТО / О. И. Михель, С. Ю. Белозёрова, М. Ю. Кириллова // Молодой учёный. – 2020. – №25 (315). – С. 399-402.

4. Фролова, С. Л. Традиции кадетского образования России в развитии современной воспитательной среды / С. Л. Фролова, С. М. Куницына. – 2020. – №1. – С. 346-351.

УДК 796.011.1

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАСТОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Карпенко Е.А.

кандидат исторических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»

karpenkoelen@list.ru

Барнаул, Россия

Аннотация. В настоящее время постепенно складывается тенденция к широкому использованию настольных спортивных игр (джакколо, корнхол, кульбуто, шаффлборд, матрешка) как новой формы двигательной активности студентов специальной медицинской группы. Посредством соревновательного мероприятия было выявлено отношение студентов к перспективе использования настольных спортивных игр в физическом воспитании студентов всех медицинских групп здоровья. Результаты проведенного опроса показали общую заинтересованность студентов настольными спортивными играми.

Ключевые слова. Настольные спортивные игры, физическое воспитание студентов, джакколо, корнхол, кульбуто, шаффлборд, матрешка.

PROSPECTS OF USING BOARD SPORTS GAMES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Karpenko E.A.

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor

Altai State University

karpenkoelen@list.ru

Barnaul, Russia

Abstract. Currently, there is a gradual trend towards the widespread use of board sports games (jaccolo, cornhole, kulbutu, shuffleboard, matryoshka) as a new form of motor activity of students of a special medical group. Through a competitive event, the attitude of students to the prospect of using table sports games in physical education of students of all medical health groups was revealed. The results of the survey showed the general interest of students in board sports games.

Key words: board sports games, physical education of students, jaccolo, cornhole, culbutu, shuffleboard, matryoshka.

Актуальность. Настольные спортивные игры (НСИ) мало знакомы большинству населения нашего региона, однако по накалу страстей они не уступают «большому» спорту и являются альтернативой для азартных людей любого пола, возраста и состояния здоровья. Во многих странах мира есть федерации настольных спортивных игр, регулярно проводятся международные

турниры и чемпионаты по шаффлбордингу, джакколо, корнхоллу. В нашей стране с 2014 г. функционирует общероссийская общественная организация «Федерация настольных спортивных игр России», занимающаяся развитием и популяризацией этого нестандартного вида спорта. В Алтайском крае, несмотря на отсутствие ее регионального отделения, спортивные мероприятия по НСИ проводятся с определенной периодичностью. Так, с 2022 г. Алтайская краевая организация Всероссийского общества слепых реализует проект «Интеллектуальные, настольные и спортивные игры, как современный способ интеграции инвалидов по зрению» в рамках которого проводятся турниры по джакколо, кульбутто, настольному боулингу, айроболу. В ноябре 2022 г. в Алтайском государственном университете был проведен турнир по НСИ, объединивший студентов с ограниченными возможностями здоровья из трех вузов Алтайского края (Алтайский государственный университет, Медицинский университет, Алтайский государственный педагогический университет). В апреле 2023 г. Алтайский государственный педагогический университет провел первенство г. Барнаула по спортивной настольной игре «Корнхол» среди обучающихся с инвалидностью и ОВЗ. Кроме того, в рамках социального проекта, реализуемого этим ВУЗом, «Мобильная школа ПараДвижение» предполагаются занятия адаптивными спортивными играми корнхол, джакколо, бочче.

Уникальность НСИ заключается в том, что участие в соревновательных мероприятиях может быть реализовано в онлайн-формате, что нашло широкое применение в общероссийской практике. Календарный план онлайн чемпионатов ежегодно формируется федерацией настольных спортивных игр России и находится в открытом доступе. В феврале 2023 г. студенты Алтайского государственного университета под руководством доцента кафедры физического воспитания Карпенко Е.А., успешно приняли участие в онлайн чемпионате Забайкальского края по настольной спортивной игре джакколо. В личном зачете представительница Алтайского края заняла второе место среди девушек. Практический опыт других регионов России, показывает, что НСИ это одно из доступных и простых в освоении правил средств физической активности для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью. Игры способствуют развитию и совершенствованию мелкой моторики. Совместное участие в спортивных мероприятиях здоровых молодых людей и людей с ограниченными возможностями способствует воспитанию чувства толерантности, активной социализации. Кроме того, по мнению ряда исследователей, систематическое занятие НСИ благотворно влияют на развитие волевых качеств занимающихся [1, 2, 4, 5]. Все это позволяет рассматривать НСИ как новую форму двигательной активности.

Цель исследования. Посредством соревновательного мероприятия по настольным спортивным играм выявить отношение студентов к перспективе использования настольных спортивных игр в физическом воспитании студентов всех медицинских групп здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. В апреле 2023 г. в Алтайском государственном университете была проведена «Спартакиада НСИ народов мира – спорт для всех»[3]. При выборе игр для мероприятия были максимально учтены их исторические составляющие. Джакколо, шаффлборд, кульбуто, корнхол – эти игры имеют многовековую историю своего существования. Время их появления – от средневековья до начала XX в. Только «Матрешка», как отечественная разновидность настольного керлинга, возникла в России в XXI в.

Спартакиада НСИ позволила расширить возможности для проведения физкультурно-массовых мероприятий в Алтайском государственном университете, поскольку принять участие в играх мог любой желающий без каких-либо ограничений. Участников сознательно не стали разделять по возрасту и нозологическим группам, хотя в мероприятии наравне со всеми принимали участие и студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, в том числе с ограниченными возможностями здоровья. Общее количество участников составило 115 человек. Такой конгломерат актуализировал вопрос рассмотрения перспектив использования НСИ в физическом воспитании студентов различных медицинских групп здоровья.

Для реализации поставленных задач был проведен онлайн опрос среди студентов – участников Спартакиады НСИ. В нем приняли участие 88,7% от числа всех участников. Возрастной диапазон участников опроса варьировался от 17,5 до 20 лет. Гендерная принадлежность – 54 юноши и 48 девушек. Все участники опроса были разделены на две группы в случайном порядке: основная (первая группа) и специальная медицинская группа (вторая группа).

Предложенная респондентам анкета включала десять вопросов, составлявших три основных блока: мотивационный (для анализа мотивационных факторов и потребностей), сравнительно-аналитический и социально-демографический. Доступ к онлайн анкетированию осуществлялся путем сканирования QR-кода, предоставленного всем участникам в рамках информационного обеспечения мероприятия. Опрос проводился при наличии информационного согласия респондентов, с гарантией сохранности и неразглашения их личной информации.

На вопрос «Имеете ли Вы регулярную физическую активность, в том числе занятия спортом» 82,3% основной группы ответили положительно, что статистически не имело сильных различий с ответами респондентов специальной медицинской группы. Можно предположить, что к числу регулярной физической активности опрошенные относили, в том числе, еженедельные практические занятия физической культурой, предусмотренные учебным планом. Настольными спортивными играми никто из числа опрошенных студентов ранее не занимался. Более того, все респонденты отметили, что первое знакомство с играми состоялось в рамках проводимой Спартакиады НСИ, а предложенные игры стали предметом неподдельного интереса и внимания.

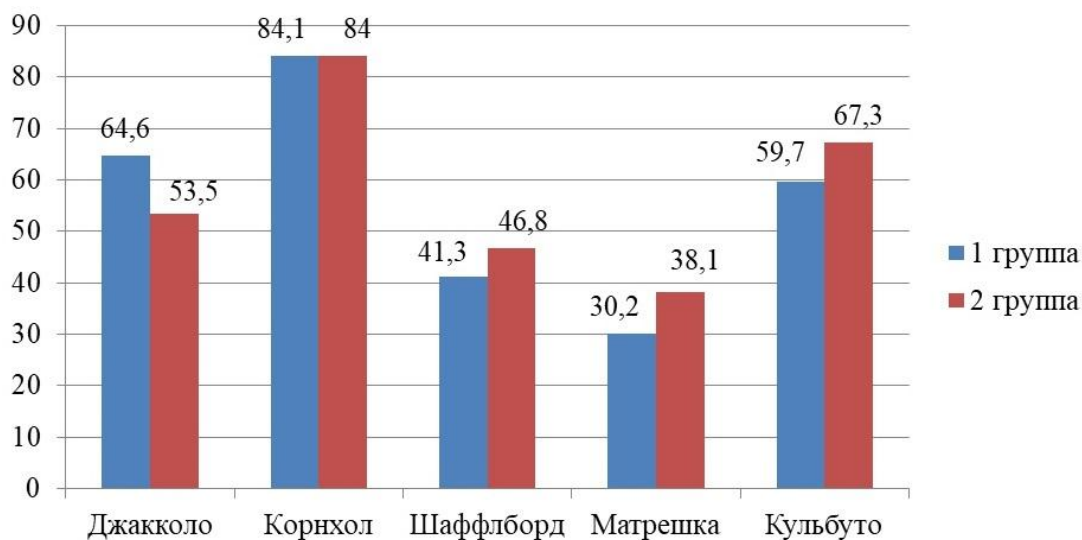


Рисунок - Результат выбора НСИ студентами основной и специальной медицинской группы (% , множественный выбор)

Важно было выяснить, какие виды НСИ вызвали наибольший интерес у участников. Представителям обеих групп было предложено сделать множественный выбор, по итогам которого существенных расхождений не наблюдалось. Так, большая часть всех опрошенных участников (84%) заинтересовалась настольной игрой «Корнхол». На 11,6% больше в первой группе отдали предпочтение игре «Джакколо». Опрошенные студенты из второй группы отдали свои голоса в пользу «Матрешки», «Кульбудо», «Шаффлборда» (рисунок 1).

Свое желание продолжать заниматься НСИ выразили 68,5% респондентов первой и 85,3% второй группы. При сопоставлении ответов на вопрос «Почему вам понравились НСИ»? значимых различий между опрашиваемыми выявлено не было. Большинство участников обеих групп отметили личную заинтересованность. Позитивные эмоции от участия в Спартакиаде НСИ испытали 91,4% от числа всех респондентов, принявших участие в опросе.

На вопрос «Как бы Вы относитесь к тому, что НСИ стали бы частью учебной программы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»? положительный ответ выбрали 73% от числа опрошенных первой группы и 82% второй группы, что в целом может указывать на заинтересованность со стороны студентов в изучении НСИ.

Заключение. Безусловно, данное направление требует дополнительного углубленного изучения, однако на основе проведенного опроса можно с уверенностью сказать о наличии определенного интереса к НСИ со стороны студентов. Это может послужить основанием для развития данного направления физической активности в Алтайском государственном университете и проведения различных мероприятий по НСИ на регулярной основе. Важно обратить внимание, что при занятиях НСИ отсутствует высокая интенсивность мышечных нагрузок, что позволяет рекомендовать эти игры студентам всех медицинских групп здоровья, а также для лиц с ограниченными

возможностями. Они, овладев достаточными навыками игры, могут на равных противостоять соперникам без ограничений в состоянии здоровья. Кроме того, привлечение здоровых сверстников к совместной спортивной, соревновательной деятельности, работе студентов-волонтеров может послужить одновременно комплексным средством социализации, коммуникации, интеграции и консолидации студенческой молодежи. Так же следует отметить, что НСИ – это игры народов мира, занятие ими позволяет приобщиться к многовековой истории представителей различных этносов, превращая настольные спортивные игры в средство формирования культуры межнационального общения.

Список литературы:

1. Бралитис, Г. Р. Многоборье НСИ. Новус, джакколо, шаффлборд, / Г. Р.Бралитис – «Издательские решения», 2016. – 35 с.
2. Бралитис, Г.Р., Кохан, Т.С., Середкин, А.К. Популяризация и развитие настольных спортивных игр: практическое пособие / Г.Р Бралитис, С.Т. Кохан, А.К. Середкин. – Чита: ЗабГУ, 2021. – 98 с.
3. В АлтГУ прошла Спартакиада настольных спортивных игр – спорт для всех [Электронный ресурс]: // Алтайский государственный университет: [сайт]. – 10 апреля 2023. – URL: <https://www.asu.ru> (дата обращения: 20.10.2023).
4. Козлов, А. В. Влияние унифицированной методики преподавания физической культуры с применением спортивных настольных игр на функциональное состояние организма студентов специальной медицинской группы / А.В. Козлов, А.М. Каткова, М.А. Козлова // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. – 2020. – Том 12. – №3 – С. 80-93.
5. Мелентьева, Н. Н. Настольные спортивные игры: возможности в адаптивном физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями здоровья / Н. Н. Мелентьева, А. С. Лопухина, Н. С. Сверкунова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7. – № 2. – С. 93-98.

УДК 796.03

ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ УСПЕВАЕМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Кириллов Н.А.

*доктор биологических наук, профессор
kna27zergut@mail.ru*

Кириллова М.А.

студент

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
marikrll@yandex.ru*

Чебоксары, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблеме посещаемости школьниками уроков по физической культуре. В число задач исследования также вошло изучение влияния физкультуры и спорта на показатели развития высших психических функций и успеваемость учащихся. Авторами установлено, что реальное число учеников школ, регулярно занимающихся спортом, ниже общих показателей по региону, а процент учеников, освобожденных от уроков физкультуры,

имеет тенденцию к увеличению. В ходе исследования было выявлено, что физические упражнения способствуют повышению показателей активности и уровня развития высших психических процессов. В частности, в группе подростков, занимающихся спортом, было выявлено улучшение зрительной памяти и внимания.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, успеваемость, занятия, школьники.

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON SCHOOL PERFORMANCE INDICATORS

Kirillov N.A.

Doctor of Biological Sciences, Professor

kna27zergut@mail.ru

Kirillova M.A.

Student

marikrll@yandex.ru

I.N. Ulyanov Chuvash State University

Cheboksary, Russia

Abstract. The article is devoted to the problem of attendance of physical education lessons by schoolchildren. The objectives of the study also included the study of the influence of physical education and sports on the indicators of the development of higher mental functions and student academic performance. The authors found that the real number of school students who regularly play sports is lower than the general indicators for the region, and the percentage of students who are exempt from physical education lessons tends to increase. During the study, it was revealed that physical exercises contribute to an increase in activity indicators and the level of development of higher mental processes. In particular, an improvement in visual memory and attention was revealed in the group of teenagers involved in sports.

Keywords. Physical education, sports, academic performance, classes, schoolchildren.

Актуальность. Некоторые педагоги считают, что отсутствие здоровья или отставание в физическом развитии часто сопровождается и умственной слабостью. Так, в начале прошлого столетия В.А. Сухомлинский отмечал, что отставание в учебе является результатом «плохого здоровья». На сегодняшний день считается доказанным, что причиной неуспеваемости, в данном случае, выступает гиподинамия, когда из-за сокращения двигательной активности снижается уровень обмена веществ и информации, поступающей в корковые отделы головного мозга из мышечных рецепторов, что сопровождается нарушением контролирующей и регулирующей функций мозга, и которое негативно отражается на функционировании внутренних органов [1-5]. Таким образом, можно заключить, что нормальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма служат необходимым условием не только для развития показателей соматического здоровья, но и психического. Поэтому многие исследователи и философы придерживаются мнения о том, что хорошее здоровье выступает залогом успешного обучения.

Стоит отметить, что во время обучения в учебном заведении или выполнении домашнего задания у человека напрягаются мышцы шеи и

плечевого пояса, а также мышцы лица и речевого аппарата, связанные с нервными центрами, отвечающими за внимание, эмоции и речь. При длительном нахождении в таком положении запускается процесс торможения, снижения работоспособности коры головного мозга, который отражается и на состоянии мышечной системы. Избавиться от этих проблем помогают физические упражнения и спорт [1-5]. Не зря в психологии физического воспитания и спорта особое внимание уделено изучению влияния гимнастики, спортивных игр и занятий по физической культуре на развитие отдельных органов и систем, восприятия, внимания и памяти. Связывают это с тем, что во время физических упражнений в коре головного мозга формируется так называемая «доминанта движения», которая способствует дальнейшему совершенствованию дыхательной, мышечной и сердечно-сосудистой систем, а во время отдыха эта доминанта помогает процессу восстановления [1;5].

С учетом важности этой проблемы нами была поставлена **задача** выявления оценки влияния физических упражнений на развитие памяти, степени развития внимательности и умственной утомляемости, которые играют ключевую роль в обучаемости и успеваемости школьников.

Методы и организация исследования. В исследованиях участвовали учащиеся 9-х классов г. Новочебоксарск, которые были разделены на 2 группы. В контрольную группу вошли подростки, ведущие малоподвижный образ жизни, а в экспериментальную – занимающиеся спортом или фитнесом не менее 1 года. Перед разделением обучающихся на эти группы было проведено анкетирование с небольшим числом вопросов. Для решения поставленных задач в ходе исследования проводился опрос учащихся 9-х классов, была использована методика оценки работоспособности по Э. Крепелину и метод оценки состояния слуховой памяти с помощью теста, предложенного А.Р. Лурия.

Результаты исследования и их обсуждение. Оказалось, что только 30% опрошенных занимаются регулярно спортом, тогда как 56% не занимаются вообще, а 14% - занимались раньше. При этом утреннюю зарядку делает 46%, не делает – 32%. Остальные делают утреннюю зарядку не регулярно, от случая, к случаю. Из числа занимающихся спортом 70% участвуют на соревнованиях разного уровня.

Сорок два процента подростков легко просыпается и никогда не опаздывает на занятия. Для 32% обучающихся это является проблемой, и они часто опаздывают на уроки.

Успеваемость у испытуемых оказалась на среднем уровне. Так, 14% учеников обучались на «Отлично», 32% - на «Хорошо» и 54% - на «Удовлетворительно». Среди последней группы подростков больше всего оказалось лиц, которые не занимаются спортом.

Восемьдесят процентов респондентов регулярно посещают уроки физической культуры, а 8% - имеют противопоказания к физическим нагрузкам и входят в специальную, медицинскую группу. В основной группе здоровья занимается 70%, а в подготовительной - 22% обучающихся. При этом, 78%

опрошенных положительно относятся к занятиям по физической культуре и получают от этого удовольствие, нейтрально - 13%, а отрицательно - 9%.

Для решения поставленных задач в работе была использована методика оценки работоспособности по Э. Крепелину и метод оценки состояния слуховой памяти с помощью теста, предложенного А.Р. Лурия.

Обработка результатов тестирования показала, что у обучающихся из экспериментальной группы показатели активности и уровня развития высших психических процессов выше, чем у подростков контрольной группы, которые ведут малоподвижный образ жизни. Так, обучающиеся из экспериментальной группы называли на 2 слова больше на каждом из этапов теста, чем участники контрольной группы. Максимальное число слов (10) также называли учащиеся из экспериментальной группы. Таковых оказалось всего 15%.

Зрительная память у членов обеих команд оказалась более развитой, хотя лучшие показатели были зафиксированы у подростков экспериментальной группы, из которых восемьдесят процентов смогли назвать 10 картинок из 10. В контрольной группе таковых было всего 45%.

Тестирование на способность быстро переключать внимание и сохранить его на должном уровне показало схожие результаты. Если в контрольной группе почти половина обучающихся (48%) допустили по 4-5 ошибок, то в экспериментальной группе таких оказалось лишь 25%. При этом, количество испытуемых с минимальным числом ошибок было выявлено также среди членов экспериментальной группы.

Заключение. При анализе результатов проведенного исследования мы обнаружили, что реальные цифры не совсем сходятся с результатами социологических исследований и данными официальной статистики. Так, нами зафиксирован относительно небольшой процент учащихся, регулярно занимающихся спортом. Количество учеников, освобожденных от уроков физической культуры по состоянию здоровья, также имела тенденцию к повышению, по сравнению с показателями десятилетней давности.

В ходе исследования выявлена закономерность снижения среднего балла успеваемости у учеников школ, периодически пропускающих занятия по физической культуре в силу разных причин.

Среди учеников экспериментальной группы нами были зафиксированы случаи снижения среднего балла по успеваемости и посещаемости по причине их участия в выездных соревнованиях, а также из-за завышения самооценки подростков на фоне успешного выступления на соревнованиях, что, видимо, стимулировало повышение собственной значимости спортсменов. Такие единичные случаи не оказывают особого влияния на заключение общего вывода о позитивной роли физической культуры и спорта на уровень общего развития, в том числе, и умственного.

Список литературы:

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов. – Москва: Мир, 2016. – 448 с.

2. Кириллов, Н. А. Восстановление работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок / Н. А. Кириллов, И. А. Григорьева, С. Н. Григорьев // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально–экономических условиях. материалы Международной научно– практической конференции, приуроченной Году российско– китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. Чебоксары – Ташкент, 2023. – С. 665– 670.

3. Кириллов, Н. А. Особенности организации тренировочного процесса на открытом воздухе / Н. А. Кириллов, С. Н. Григорьев // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально– экономических условиях. материалы Международной научно– практической конференции, приуроченной Году российско–китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. Чебоксары– Ташкент, 2023. – С. 423– 426.

4. Кириллов, Н. А. Позитивный опыт решения спортивных и социально– экономических проблем на селе / Н. А. Кириллов, С. Н. Григорьев // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной студенческой научно–практической конференции. Чебоксары, 2023. С. 397– 400.

5. Юнгов, А. А. Влияние занятий спортом на успеваемость в учёбе / А. А. Юнгов, Н. А. Власовец // Юный ученый. – 2023. – № 3.1 (66.1). – С. 58– 60.

УДК 316.628:796.011.1-057.875:378.4(476.2)

ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ГомГМУ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Кириченко Е. А.

магистрант

katya-blr@mail.ru

Врублевский Е. П.

доктор педагогических наук, профессор

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

vru-evg@yandex.ru

Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье изучена оценка мотивации студентов к занятиям физической культурой во внеучебное время, проведено онлайн-анкетирование.

Ключевые слова. Физическая культура, двигательная активность, мотивация.

ASSESSMENT OF MOTIVATION OF GOMSMU STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES DURING NON-SCHOOL TIME

Kirichenko E. A.

Master's student

katya-blr@mail.ru

Vrublevski E. P.

doctor of pedagogical sciences, professor

Francisk Skorina Gomel State University

vru-evg@yandex.ru

Gomel, Belarus

Annotation. The article examines the assessment of students' motivation to engage in physical education during extracurricular hours and conducts an online survey.

Keywords. Physical culture, physical activity, motivation.

Актуальность. Физическая культура как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль, способствует подготовке высококвалифицированных специалистов. Дефицит двигательной активности, эмоциональное напряжение, неправильное питание, недосып, малое пребывание на свежем воздухе, нехватка времени для поддержания своего здоровья – все это основные проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов. Своевременная и правильная мотивация формирования физической культуры личности как всего общества в целом, так и отдельно молодого специалиста является одной из главных задач, реализуемой в рамках государственной молодёжной политики. Чёткое определение значения физической культуры в обществе и пропаганда её во всех социальных категориях поможет нам сохранить нацию здоровой, а, следовательно, будет способствовать развитию социально-экономического прогресса страны [1].

Цель исследования - оценка мотивации студентов «ГомГМУ» к занятиям физической культурой во внеучебное время.

Методика и организация исследования. Методы исследования - анализ научно-методической литературы, онлайн анкетирование с помощью Google Forms, методы математической обработки полученных данных. Для оценки мотивации студентов «ГомГМУ» к занятиям физической культурой во внеучебное время, было предложено пройти онлайн-анкетирование. Исследование проводилось на кафедре физического воспитания и спорта УО «Гомельский государственный медицинский университет». Была разработана анкета, состоящая из 15 вопросов, отражающая оценку мотивации студентов ГомГМУ к занятиям физической культурой во внеучебное время. В опросе приняли участие 75 студентов ГомГМУ 1 курса лечебного факультета: из них девушек 57 (76%) и юношей 18 (24%). Возраст респондентов составил от 18 до 24 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам проведённого исследования 24% опрошенных (18 человек) считают физическую культуру значимой частью своей повседневной жизни. Большинство 76% (57 человек) ответили, что физическая культура имеет некоторое значение в их жизни.

На вопрос, как Вы предпочитаете заниматься физической культурой, индивидуально или в группе, ответили: индивидуально предпочитают заниматься 72% (54 человека), а в группе 28% (21 человек).

На вопрос, чтобы вы посоветовали студентам, которые не занимаются физической культурой во внеучебное время, ответили: 46,6% (35 человек) найти подходящую форму физической активности, 29,4% (22 человека) посоветовали определить цели, которых они хотят достичь и 24% (18 человек) выработать удобный для себя график занятий.

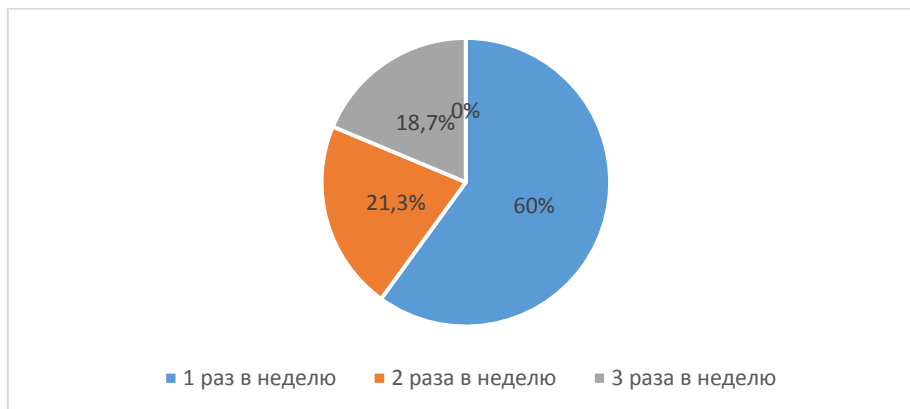


Рисунок 1 — Ответ на вопрос «Как часто Вы занимаетесь физической культурой во внеучебное время?»

Средний уровень физической активности опрошенных во внеучебное время сильно различается. Так, 60% (45 человек) респондентов утверждают, что не проявляют дополнительной физической активности вовсе или проявляют её не более 1 раза в неделю, 18,7% (14 человек) респондентов заявили о 3 и более раз дополнительных физических нагрузок в течение недели. 21,3% (16 человек) респондентов проявляют дополнительную физическую активность в среднем 2 раза в неделю. Результаты представлены на рисунке 1.

В вопросе предпочтительного характера физической активности мнения разделились следующим образом: большинство 15% (20 человек) отдают предпочтение ходьбе, 12,75% (17 человек) предпочитают бег другим видам физической активности, 11,25% респондентов (15 человек) назвали наиболее предпочитаемым видом физической активности занятия в тренажерном зале. Ещё 11,25% (15 человека) выбрали плавание, 6% (8 человек) спортивные игры (рисунок 2).

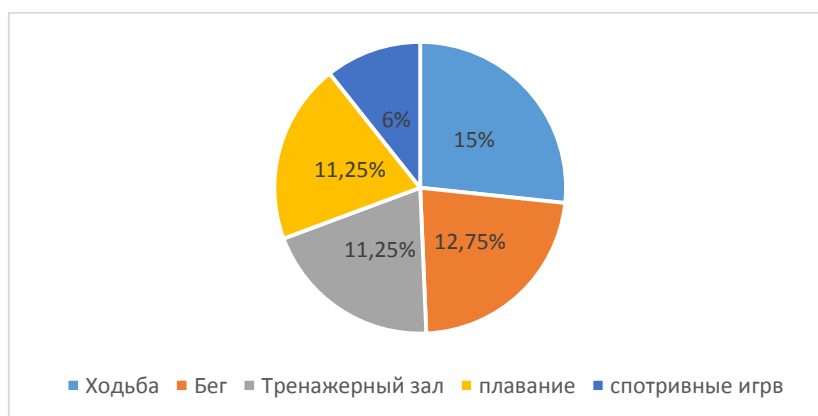


Рисунок 2 — Ответ на вопрос «Какой вид физической активности во внеучебное время наиболее привлекателен для Вас?»

Вопрос о мотивации к занятиям физической культурой во внеучебное время получил следующие ответы: Большинство респондентов 40% (30 человек) заявили, что занятия физической культурой помогают оставаться им в хорошей физической форме, 32% (24 человека) опрошиваемых указали в

качестве мотивации смену умственной работы на физическую, 20% (15 человек) занимаются физической культурой во внеучебное время, потому что им это нравится, 8% (6 человек) заявили, что такие занятия не приносят им никакого удовольствия.

Таблица 1 — Ответы на вопрос «Влияет ли учебная нагрузка на Ваше желание заниматься физической культурой во внеучебное время?»

Вариант ответа	Количество человек,%
Да, мешает заниматься регулярно	58,7% (44 человека)
Нет, учебная нагрузка не влияет на регулярность занятий	34,7% (26 человек)
Иногда мешает, но это не является серьезным препятствием	6,6% (5 человек)

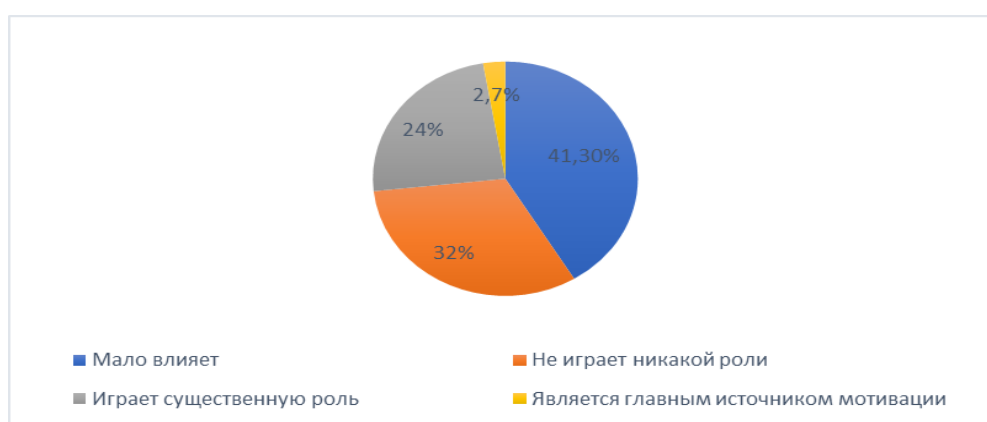


Рисунок 3 — Ответ на вопрос «Какую роль играет социальная поддержка в вашей мотивации заниматься физической культурой во внеучебное время?»

На вопрос, какую роль играет социальная поддержка в мотивации заниматься физической культурой во внеучебное время, респонденты ответили: 41,3% (31 человек) ответили, что это мало влияет на них, 32% (24 человека) сообщили, что не играет никакой роли, 24% (18 человек) ответили, что играет существенную роль и 2,7% (2 человека) опрошиваемых является главным источником мотивации.

Заключение. Исходя из данных анкетирования можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных не готово уделять достаточное количество времени физической культуре во внеучебное время. Самым популярным видом физической активности во внеучебное время среди студентов «ГомГму» является ходьба, бег, посещение тренажерного зала.

Физическая культура как учебная дисциплина высшей школы – это не только средство укрепления здоровья, но и составная часть обучения и профессиональной подготовки студентов, формирования их потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями. Привлечение студентов к всевозможным мероприятиям, направленным на укрепление

здоровья, во внеучебное время, безусловно, должно улучшить их знания в области здорового образа жизни [2].

Список литературы:

1. Попова, Н. Ю. Самостоятельные занятия студентов вузов физическими упражнениями во внеучебное время / Н. Ю. Попова, К. Л. Путилова, В. В. Чайкин // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – № 1(40). – С. 139-145.

2. Чекунова, А. А. Физическая культура, как средство формирования здорового образа жизни студентов / А. А. Чекунова, Р. Н. Калошин // "Научный Аспект". – 2017. – Т. 2, № 1. – С. 138-147.

УДК 796.012.2

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ
ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ**

Коновалов В.В.

кандидат педагогических наук, доцент

v.v.konovalov88@mail.ru

Гутников Г.Ю.

доцент

ГОУ ВО МО «Государственный социально - гуманитарный университет»

gutnikov75@mail.ru

Коломна, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения элементов лыжной подготовки, направленных на развитие координационных способностей у школьников 9-10 лет, на уроках физической культуры. Приводятся результаты формирующего педагогического эксперимента, свидетельствующие о высокой эффективности предлагаемых комплексов упражнений на координацию, на лыжах.

Ключевые слова. Координационные способности, лыжная подготовка, урок физической культуры, школьники 9-10 лет, формирующий педагогический эксперимент.

**DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN SKI TRAINING
LESSONS IN SCHOOLCHILDREN AGED 9-10 YEARS OLD**

Konovalov V.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

v.v.konovalov88@mail.ru

Gutnikov G.Yu.,

Associate Professor

State Educational Institution of Higher Education "State Social and Humanitarian University"

gutnikov75@mail.ru

Kolomna, Russia

Annotation. The article discusses the features of using elements of ski training aimed at developing coordination abilities in schoolchildren aged 9-10 years in physical education lessons. The results of

a formative pedagogical experiment are presented, indicating the high effectiveness of the proposed sets of coordination exercises on skis.

Keywords. Coordination abilities, ski training, physical education lesson, schoolchildren 9-10 years old, formative pedagogical experiment.

Актуальность. В младшем школьном возрасте происходит формирование «фундамента» различных двигательных качеств, а также приобретение знаний умений и навыков, направленных на качественное выполнение различных двигательных действий.

Одно из центральных мест здесь занимают координационные способности. Именно уровень развития координационных способностей, по мнению ряда специалистов, является критерием, определяющим способность к управлению различными по сложности движениями [2,3].

В общем, под координационными способностями понимают, способность человека целесообразно строить целостные двигательные акты, преобразовывать различные выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних двигательных действий к другим, в изменяющихся условиях [2,5].

Развитию координационных способностей уделяется большое внимание и в обновленной примерной рабочей программе по общеобразовательному предмету «Физическая культура», для обучающихся 1- 4 классов [4].

Лыжный спорт относится к видам спорта со сложной технико-тактической деятельностью, требующей высокого уровня развития координационных способностей [1].

Уроки лыжной подготовки требуют от обучающихся быстро и точно оценивать постоянно меняющуюся обстановку и принимать верное решение, уметь реагировать на резкое изменение направления и скорости движения одноклассников во время преодоления дистанции, правильно проходить повороты, неровности, а также спуски с горок и контруклонов [1,3].

Именно эти умения и навыки формируются на основе развития координационных способностей.

Таким образом, развитие координационных способностей на уроках лыжной подготовки имеет важное значение, так как именно от уровня развития координационных способностей в значительной степени зависит то, насколько обучающиеся будут способны к правильному восприятию и оценке собственных движений.

Цель исследования. Экспериментально обосновать эффективность применения элементов лыжной подготовки, направленных на развитие координационных способностей у школьников 9-10 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в период реализации раздела рабочей программы «Лыжная подготовка» по общеобразовательному предмету «Физическая культура», с января 2022г. по март 2022г., на базе МБОУ средней общеобразовательной школы №16 г.о. Коломна Московской области. В педагогическом эксперименте приняли

участие учащиеся 4-х классов в возрасте 9-10 лет: экспериментальная группа (30 человек - 15 мальчиков и 15 девочек) и контрольная группа (30 человек - 15 мальчиков и 15 девочек).

В процессе проведения педагогического эксперимента, на основе анализа многолетних наблюдений за обучающимися на уроках лыжной подготовки мы учитывали тот факт, что дети 9-10 летнего возраста при прохождении поворотов и спусков часто теряют координацию и, вследствие чего, падают на снег.

В связи с этим нами был сделан акцент на такие упражнения, которые были направлены на развитие координационных способностей и улучшение двигательных навыков при прохождении дистанции.

В качестве контрольных упражнений для выявления уровня развития координационных способностей применялись: «Полоса препятствий»; «Прыжок в длину с места с поворотом на 90°»; «Челночный бег» (длина участка -3м.).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности девочек 9-10 лет, в течении формирующего этапа педагогического эксперимента

Контрольное испытание/тест	Начало эксперимента		Конец эксперимента		Прирост в % $\frac{КГ}{ЭГ}$
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	
Полоса препятствий, (с)	14,4	13,9	13,5	12,3	$\frac{6,25}{11,43}$
Прыжок в длину с места, с поворотом на 90° (см)	108,5	111,3	114,7	123,2	$\frac{5,71}{10,69}$
Челночный бег (с) (длина участка 3м.)	6,3	6,5	5,8	5,6	$\frac{7,94}{13,85}$

Таблица 2

Показатели физической подготовленности мальчиков 9-10 лет, в течении формирующего этапа педагогического эксперимента

Контрольное испытание/	Начало эксперимента		Конец эксперимента		Прирост в % $\frac{КГ}{ЭГ}$
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	
Полоса препятствий, (с)	13,7	13,3	12,9	11,8	$\frac{5,84}{12,71}$
Прыжок в длину с места, с поворотом на 90° (см)	118,1	119,5	126,3	129,6	$\frac{6,94}{8,45}$
Челночный бег (с) (длина участка – 3м.)	6,8	6,6	6,1	5,6	$\frac{5,58}{11,77}$

Для оценки уровня развития координационных способностей на лыжах мы использовали следующие контрольные упражнения:

«Змейка» - на расстоянии 15 м., равноудаленно друг от друга установлены конусы. Участники должны преодолеть заданный участок от старта до финиша за минимальный промежуток времени, проходя конусы с правой и левой стороны поочередно.

«Дорожка с кеглями» - на расстоянии 15м., на склоне, равноудаленно друг от друга с правой стороны устанавливаются 3 кегли. Участники, в процессе преодоления склона должны собрать установленные кегли за минимальный промежуток времени.

«Челночный бег 3*10 м.» - на расстоянии 10 м., на одной линии лежат две лыжные палки. Участники, выполняя скольжение на лыжах без палок до контрольной линии на расстоянии 10м., берут одну палку, возвращаются к месту старта, кладут лыжную палку, затем снова скользят на лыжах за второй лыжной палкой, берут ее и возвращаются на финиш.

Результат фиксируется после того, как участник со второй лыжной палкой пресечет ботинком линию финиша.

В результате формирующего этапа педагогического эксперимента полученные результаты, представлены в таблице 1 и таблице 2

Полученные результаты показали, что у девочек ЭГ прирост в первом испытании составил 11,43%, а в КГ – 6,25%, в ЭГ прирост составил в 1,82 раза больше, чем в КГ. Во втором испытании у девочек в ЭГ - 10,69%, а в КГ – 5,71%, в ЭГ прирост составил в 1,87 раза больше, чем в КГ. В третьем испытании, в ЭГ прирост составил - 13,85%, а в КГ - 7,94%, что на 1,74 раза меньше, чем в ЭГ. Результаты тестирований девочек свидетельствуют об эффективности подобранных упражнений в ЭГ, так как общий прирост по всем показателям в ЭГ увеличился более чем в 1,7 раза.

Результаты тестирования физической подготовленности мальчиков показали, что в первом испытании, в ЭГ, прирост составил - 12,71%, в КГ - 5,84%, в ЭГ прирост составил в 2,17 раза больше, чем в КГ. Во втором испытании у мальчиков прирост в ЭГ составил - 8,45%, а в КГ – 6,94%, в ЭГ прирост составил в 1,21 раза больше, чем в КГ. И в третьем испытании, в ЭГ, прирост составил - 11,77%, а в КГ – 6,07%, что на 2,10 раза меньше, чем в контрольной группе. Сравнивая все показатели ЭГ и КГ у мальчиков, прирост в первом и третьем испытании составил более чем в 2 раза, а во втором упражнении прирост составил в 1,21 раза.

Заключение. По результатам проведенного эксперимента полученные данные позволяют констатировать тот факт, что в ЭГ, во всех упражнениях присутствует достоверность различий, что подтверждает эффективность подобранных упражнений, направленных на развитие координационных способностей у школьников 9-10 лет на уроках лыжной подготовки.

Список литературы:

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия» / И. М. Бутин, 2000. – 368 с.
2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

3. Осинцев, В. В. Лыжная подготовка в школе: 1– 11 классы [Текст] / В. В. Осинцев. – М.: Владос– Пресс, 2001. – 272 с.
4. Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» (для 1–4 классов образовательных организаций) / одобрена решением федерального учебно– методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021г. – Москва 2021.– 82 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

УДК: 796.40+796.053.7

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 16–17 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА

Корешкова К.Е.

*специалист по учебной работе Центра карьеры
koreskovakristina168@gmail.com*

Булкова Т.М.

*кандидат педагогических наук, доцент
uta.bulls@gmail.com*

Трушкин Е.В.

магистрант

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
19chan76@gmail.com*

Смоленск, Россия

Аннотация. В статье представлено влияние внеурочных занятий с применением элементов фитнеса на физическую подготовленность девушек 16-17 лет. В эксперименте приняло участие 20 школьниц 16-17 лет. В программу внеурочных занятий экспериментальной группы включались элементы аэробики и степ-аэробики, калланетики и пилатеса, стретчинга и силового тренинга.

Ключевые слова. Физическая подготовленность, фитнес, внеурочные занятия, девушки 16-17 лет, физическая культура.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF GIRLS OF 16-17 YEARS OLD UNDER THE INFLUENCE OF XTRACURRICULAR PHYSICAL CULTURE TRAININGS WITH APPLICATION OF FITNESS ELEMENTS

Koreshkova K.E.

*Academic Affairs Specialist of the Career Center
Smolensk State University of Sports
koreskovakristina168@gmail.com*

Bulkova T.M.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Smolensk State University of Sports
uta.bulls@gmail.com*

Trushkin Ye.V.

graduate student

Annotation. The article presents the influence of extracurricular trainings with the use of fitness elements on the physical fitness of girls of 16-17 years old. 20 schoolgirls of 16-17 years old took part in the experiment. The program of extracurricular trainings of the experimental group included elements of aerobics and step aerobics, callanetics and pilates, stretching and strength training.

Key words. Dynamics of physical fitness, fitness, extracurricular trainings, girls of 16-17 years old, physical culture.

Актуальность. Анализ научных данных подтверждает снижение интереса современных старшеклассников к занятиям физической культурой и поверхностное формальное отношение к ней. Традиционный набор упражнений, повторяемый из урока в урок, низкий методический уровень проведения занятий и привычные способы организации, иногда без учета возрастных и индивидуальных особенностей школьников. Увлечение одним-двумя разделами программы по физической культуре – все это выражается в снижении интереса и мотивации к занятиям физической культурой, а также низкой посещаемости, особенно в старших классах.

Цель исследования: выявить влияние внеурочных занятий по физической культуре с применением элементов фитнеса на физическую подготовленность девушек 16-17 лет.

Методы и организация исследования. В ходе исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания (тестирование), педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводилось с марта 2020 г. по май 2022 г. и состояло из трех этапов. В исследование приняли участие 20 девушек: 10 девушек экспериментальной группы занимались на внеурочных занятиях физической культуры с применением элементов фитнеса; 10 девушек в контрольной группе посещали секционные занятия по волейболу. Тестирование проводилось одновременно. В процессе эксперимента, внеурочные занятия проводились согласно поурочному планированию по фитнесу для девушек 10 класса.

Результаты исследования. Анализируя темпы прироста показателей физической подготовленности девушек в экспериментальной группе можно отметить, что более высокие результаты установлены в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа (49,21%); наклоне вперед из положения стоя (45,03%); 6–минутном беге (26,13%); в беге 30 м (29,25%). Менее значимые приросты и челночном беге 3x10 (14,33%), прыжок в длину с места (3,71%). Более высокие темпы прироста показателей в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа, наклоне вперед из положения стоя и 6–минутном беге можно объяснить систематическим применением на физкультурно-оздоровительных занятиях упражнений из: пилатеса, каланетики, стретчинга,

фитбол-аэробики, силовой аэробики (ДЖИНС), элементов йоги; в беге на 30 м и челночном беге 3x10 – за счет занятий степ-аэробикой (рисунок 1).

Анализируя темпы прироста показателей физической подготовленности девушек контрольной группы можно отметить, что более высокие результаты установлены в прыжке в длину с места (9,29%). Данный результат объясняется тем, что девушки данной группы регулярно посещают секционные занятия по волейболу (рисунок 1).

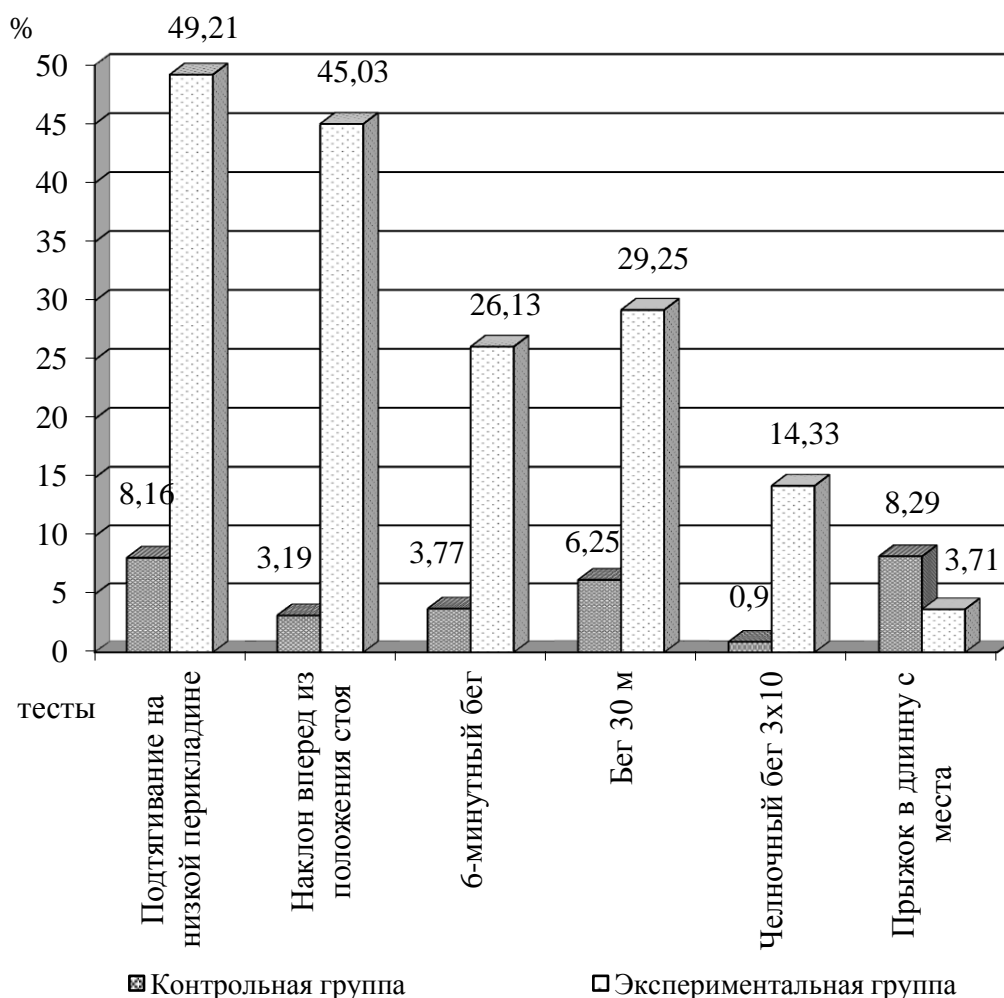


Рисунок – Темпы прироста показателей двигательных тестов экспериментальной и контрольной групп девушек 10 класса

Установлено, что испытуемые экспериментальной группы имеют более высокие темпы прироста по пяти показателям физической подготовленности. Девушки контрольной группы имеют более высокий прирост в тестовом упражнении прыжок в длину с места (рисунок 1).

Следует отметить, что уровень физической подготовленности у девушек 10 класса в экспериментальной группе по 5 показателям достиг высокого уровня, по 1 показателю остался на среднем уровне физической подготовленности. У девушек контрольной группы по 4 показателям уровень физической подготовленности средний, по 2 низкий. Также следует отметить,

что в прыжке в длину с места девушки контрольной группы опережают девушек экспериментальной группы, что возможно обусловлено занятиями волейболом.

При оценке t – критерия Стьюдента результатов физической подготовленности девушек 10 классов, достоверность различий выявлена по пяти показателям (бег 30 м, челночный бег 3x10 м, 6-минутный бег, наклон вперед из положения стоя, подтягивание на низкой перекладине).

В ходе проведенного исследования выявлено, что физическая подготовленность девушек старшего школьного возраста посещающих физкультурно-оздоровительные занятия с применением элементов фитнеса находится на высоком уровне. Следует предположить, что это связано с особенностями проведения внеурочных занятий по физической культуре с применением элементов фитнес в школе. Так же прослеживается общая тенденция повышения показателей физической подготовленности девушек контрольной группы вследствие внеурочных секционных занятий по волейболу.

Заключение. Таким образом, доказана эффективность применения внеурочных занятий по физической культуре с элементами фитнеса на физическую подготовленность девушек 10 классов, что подтверждается:

– более высокие показатели темпов прироста физической подготовленности девушек экспериментальной группы по сравнению с контрольной в челночном беге 3x10 м на 0,92 с ($t=2,249$; $p<0,05$), беге на 30 м на 1,18 с ($t=3,059$; $p<0,05$), 6–минутном беге на 290 м ($t=2,303$; $p<0,05$), наклоне вперед из положения стоя на 9,9 см ($t=2,640$; $p<0,05$), подтягивании на низкой перекладине, из виса-лежа на 9,1 кол-во раз ($t=2,466$; $p<0,05$).

– более существенными темпами прироста показателей физической подготовленности девушек 10 класса экспериментальной группы в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа (41,05%); наклоне вперед из положения стоя (41,84%); беге 30 м (23,0%), 6-минутном беге (22,36%) и челночном беге 3x10 (13,43%).

Список литературы:

1. Грудина, С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / С. В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. – СПб: Реноме, 2012. – С. 70–72.
2. Кукоба, Т. Б. Фитнес технологии: курс лекций: учебное пособие / Т. Б. Кукоба. – Издательство: Московский педагогический государственный университет, 2020. – 18 с.
3. Садовая, С. С. Методические особенности использования оздоровительной аэробики в физическом воспитании девушек старших классов / С. С. Садовая // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. С. 90 – 155.

СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЁТОМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Кузьменко Г.А.

*доктор педагогических наук, доцент
kuzmenkoga2010@yandex.ru*

Ким Т.К.

*доктор педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»
kim.tatiana@mail.ru
Москва, Россия*

Аннотация. Модернизация физкультурно-спортивной практики в системе общего образования на основе спортизации физического воспитания обучающихся, предполагает конверсию технологий спортивной тренировки с целью управления процессом индивидуального психического и физического развития школьников. Использование модифицированных систем спортивных упражнений, принципов и методов, систематизация видов и компонентов нагрузки в структуре образовательной деятельности обучающихся способствует целостному пониманию широкого диапазона педагогических воздействий и выстраиванию линий формирования профессиональной компетентности учителя физической культуры по управлению процессом достижения запланированных образовательных эффектов.

Ключевые слова. Спортизация, физическое воспитание, обучающиеся, нагрузка, планирование, физическая подготовленность, критерии.

SPORTIZATION OF PHYSICAL EDUCATION: PLANNING THE LOAD OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS, TAKING INTO ACCOUNT THE INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL READINESS

Kuzmenko G.A.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor
kuzmenkoga2010@yandex.ru*

Kim T.K.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Moscow Pedagogical State University
kim.tatiana@mail.ru
Moscow, Russia*

Annotation. Modernization of physical culture and sports practice in the system of general education on the basis of sportization of physical education of students, involves the conversion of sports training technologies in order to manage the process of individual mental and physical development of schoolchildren. The use of modified systems of sports exercises, principles and methods, systematization of types and components of the load in the structure of educational activities of students contributes to a holistic understanding of a wide range of pedagogical

influences and building lines of formation of professional competence of a physical education teacher to manage the process of achieving the planned educational effects.

Keywords: sportization, physical education, students, workload, planning, physical fitness, criteria.

Актуальность корректного планирования нагрузки на уроках физической культуры неоспорима и связана не только с сохранением здоровья обучающихся, но и с развитием потенциала способностей в видах физкультурно-спортивной деятельности. Процесс планирования нагрузки рассматривается С.В. Ващенко в опоре на оценку интенсивности физической нагрузки на уроке физической культуры и состояния здоровья занимающихся [1, С. 94-101], Т.С. Шептикиной и С.А. Шептикиным – через оценку оздоровительного эффекта [3, С. 186-192] и обоснование факторов и зон риска для здоровья школьников в процессе выполнения физических упражнений [4, С. 294-299]. В ходе исследований нами определены современные подходы к обновлению содержания и организации физкультурно-оздоровительной деятельности, обучающихся в контексте отечественного и зарубежного опыта [2, С. 118-122]. Особый интерес представляет процесс спортизации физического воспитания на основе анализа особенностей планирования нагрузки обучающихся на уроках физической культуры с учетом показателей физического развития и функциональной подготовленности.

В связи с этим **цель исследования:** на основе структурного анализа условий развития школьного спортивного клуба, систематизации проявлений нагрузки в структуре образовательной деятельности обучающегося – определить процессуальные особенности планирования нагрузки и управления процессом достижения запланированных образовательных эффектов.

Методы и организация исследования: анкетирование и интервьюирование 65 учителей физической культуры г. Москвы и Московской области по вопросам планирования нагрузки на уроке физической культуры; контент-анализ; методы описательной статистики; сравнение; обобщение.

Результаты исследования: Интерес к проблематике содержания урока физической культуры со стороны детско-юношеского спорта, развиваемого в системе деятельности школьных и студенческих спортивных клубов, предъявляет комплекс требований к школе и учителю физической культуры.

Развитие школьных спортивных клубов возможно, если:

1) есть мотивированный и спортивно ориентированный контингент обучающихся, психологически, интеллектуально, функционально, двигательнo-координационно, физически адаптированный и непрерывно адаптирующийся ко все возрастающим тренировочно-соревновательным нагрузкам, что требует сформированности культуры спортивной деятельности;

2) профессиональная деятельность учителя физической культуры перманентно направлена на создание развивающей физкультурно-спортивной среды для каждого обучающегося, включая контингент с особыми возможностями здоровья, формирование индивидуального опыта работы в

развивающем и соревновательном пульсовых режимах;

3) существует опора на создаваемую в сотворчестве педагогическим коллективом школы, обучающимися и их родителями корпоративную спортивную культуру образовательной организации, понимаемую как культуру поведения и деятельности, требующей пересмотра регламентов двигательного поведения обучающихся в школе, воссоздания исторического опыта малых форм физической культуры и двигательной рекреации;

4) полноценно задействуется и осваивается материально-техническое пространство школы, всех ее инфраструктурных объектов, включая пришкольные территории с анализом возможных для развития видов спорта и видов физкультурно-спортивной деятельности, интерактивного (теле-мультимедийного сопровождения всех зон физкультурно-спортивного развития – для наглядной демонстрации программного материала);

5) в традиции школы заложено развитие профессиональных отношений и связей по кадровому обеспечению: наличие тренерских кадров в системе дополнительного образования спортивной направленности; физкультурно-спортивная развивающая деятельность старших обучающихся спортсменов с младшими при межпоколенческой связи спортсменов и их творческом сотрудничестве; привлечение компетентных родителей к организации мероприятий физкультурно-спортивной деятельности; сотрудничество с организациями среднего профессионального и высшего образования по расширению форм проведения производственных практик, освоения модулей образовательных программ вуза в профессиональной среде.

Рассмотрение дидактико-методических вопросов планирования нагрузки на уроках физической культуры с учетом показателей физического развития и функциональной подготовленности обусловлено однозначным положительным отношением учителя и обучающихся к созданию развивающих эффектов образовательной деятельности «для каждого ученика» – что возможно только **при понимании многозадачности профессионального труда. При этом ведущие виды деятельности учителя физической культуры – это: исследовательская и проектировочная**, поскольку учитель работает в открытой педагогической системе – все дети разные, и ведущее направление деятельности – **подбор параметров разносторонне влияющей нагрузки на личность, психику, организм занимающегося**. Поскольку учет показателей физического развития и функциональной подготовленности занимающихся требует **непрерывной дифференциации и индивидуализации нагрузки**:

«От ожидаемого педагогического эффекта – к подбору средств», когда решается единая для класса воспитательная задача, регламентирующая деятельность – *например: воспитания темпа движений (длительность упражнения до 6 с.)* – высвечивается вопрос по количеству подходов к выполнению упражнения без потери темпа для наиболее подготовленных обучающихся (равно как и иного качества/способности) – количество серий может быть от 1 до 5; для менее подготовленных учитель создает не среду ожидания завершения упражнения, а среду иной восстановительной,

тренировочной деятельности);

«От отобранного средства физического воспитания – к вероятностным образовательным, воспитательным, развивающим эффектам», когда дается одно упражнение – педагогические эффекты разные, например, «отжимание» – по фактору длительности исполнения упражнения: неподготовленные его реализуют через абсолютную силу, обучающиеся среднего уровня подготовленности – через силовую выносливость, высокого уровня подготовленности – через: скоростно-силовую выносливость – при ориентации на скорость и количество действий в единицу времени, или – общую выносливость. Что подтверждает значимость тезиса о необходимости индивидуализации средств физического воспитания для решения педагогической задачи.

При существующей привычной оценке и контроле верхних пределов нагрузки – через ее функциональный компонент – по формуле «220 уд/мин минус возраст», важно учитывать, что существует широкий спектр проявлений психической и физической нагрузки, регламенты которой обусловлены педагогическим наблюдением, оперативной оценкой показателей и их динамики.

Поэтому важен следующий подход: унификация развивающих векторов нагрузки вне зависимости от учета показателей физического развития и функциональной подготовленности занимающихся (ориентированная для всех) при направленном гармонизирующем развитии актуальных качеств и способностей:

Психическая нагрузка (интеллектуальная – мышление опережает движение / не противоречит движению):

- **показателей психомоторного развития**, реагирования на фоне рецептивной активности: простой, сложной двигательной реакции (на движущийся объект; реакции выбора; предвосхищения движений);

- **показателей интеллектуального развития (проявления актуальных видов интеллекта: когнитивных функций, стилей, стратегий деятельности, компонентов социального, эмоционального, практического интеллекта)**, где корректно выставляются образовательные акценты. Так при освоении образовательного материала – акцент не только на промежуточный этап интеллектуальной активности «запоминание особенностей движения», а – с включением последующих этапов, даже отставленных во времени – с демонстрацией умения точно воспроизводить материал. Где в структуре когнитивных процессов будут представлены: запоминание (кодирование) – аналитическое, образное, символическое, знаковое; встраивание материала в структуру двигательного кинестетического образа ощущений; отсутствие этапа вытеснения информации; декодирование информации при непосредственной демонстрации движения на основе сопряжения теоретического материала в практической деятельности;

– **показателей волевой регуляции деятельности;**

– **проявлений ценностно-мотивационной сферы личности;**

– **показателей функционального развития:** с направленностью на активизацию работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, развитие индивидуального адаптационного ресурса к условиям работы в развивающих и соревновательных пульсовых режимах от порога анаэробного обмена – до «180+»;

– **показателей развития физических качеств:**

– при реализации одного физического качества (способности) на базе автоматизированного двигательного навыка;

– при сопряженной реализации двух и более физических качеств (скорости одиночного движения; темпа движений; скоростной и других видов выносливости; др. проявлений скоростных, силовых способностей, гибкости);

– при сопряженной реализации физических качеств и двигательных способностей (дифференцировочной; к сохранению статического и динамического равновесия; к выполнению двигательных действий без излишней мышечной напряженности);

– реализации физических качеств с учетом разных уровней сформированности двигательных умений и навыков;

– **показателей развития двигательных способностей** (изолированно и в сопряжении с другими качествами и способностями);

– **уровневых показателей сформированности двигательных умений и навыков с учетом этапности их формирования;**

- **сопряженной реализации перечисленных способностей.**

Кроме того, **планирование, конкретизация, контроль нагрузки осуществляется при решении педагогических задач формирования направленной систематической двигательной активности. Где оценочная деятельность педагога делегируется обучающемуся, и функция управления процессом физического воспитания личности передается в функцию самоуправления и самоорганизации.**

Благодаря коллективным усилиям по закреплению на законодательном уровне **субъектности обучающегося** и его ответственности за качество освоения образовательного материала в напряженном развивающем учебном труде: приняты поправки в Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023), где статья 43 гласит следующее. **Обязанности и ответственность обучающихся: 1) добросовестно осваивать образовательную программу, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания образовательной программы; 3) заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию; др.**

С учетом данного факта – планирование и реализация нагрузок на уроках физической культуры с учетом показателей физического развития и функциональной подготовленности занимающихся дополняется следующими

плоскостями учебного труда (табл. 1). В контексте системно-деятельностного подхода мы рассматриваем и психическую нагрузку при ее сгармонизированном появлении через сферы личности.

Таблица 1 - Построение критериев освоения программы по физической культуре как фактор планирования и реализация нагрузок на уроках физической культуры

Масштабные единицы деятельности	Критерии оценки и индикаторы (способности, качества личности)
Двигательная операция	<p>1. демонстрация знаний в области исполнения двигательных операций (<i>точность, экономичность, эргономичность пространственно-временных и динамических параметров деятельности</i>)</p> <p>2. демонстрация двигательных операций на уровне двигательных навыков – («спортизация») – (<i>способность экономично и вариативно исполнять двигательные операции на предельной (ситуационно-адекватной) скорости реализации кондиционных и двигательно-координационных способностей</i>);</p> <p>3. демонстрация двигательных операций на уровне двигательных умений – («физкультуризация») – <i>способность на уровне углубленного освоения техники в структуре двигательного умения исполнять двигательные операции в индивидуально-комфортных режимах реализации кондиционных и двигательно-координационных способностей</i>;</p>
Двигательное действие и их комплексирование	<p>1. демонстрация знаний в области исполнения двигательного действия (<i>точность, экономичность, эргономичность пространственно-временных и динамических параметров деятельности</i>)</p> <p>2. демонстрация двигательных действий на уровне двигательных навыков – («спортизация») – (<i>способность экономично и вариативно их исполнять на предельной (ситуационно-адекватной) скорости реализации кондиционных и двигательно-координационных способностей</i>);</p> <p>3. демонстрация двигательных действий на уровне двигательных умений – («физкультуризация») – <i>способность на уровне углубленного освоения техники в структуре двигательного умения их исполнять в индивидуально-комфортных режимах реализации кондиционных и двигательно-координационных способностей</i>;</p>
Двигательная деятельность	<p>1. демонстрация количественно-качественных показателей двигательной деятельности (<i>способность реализовывать запланированный объем (количество шагов, километраж, длительность реализации физических упражнений) и интенсивность физической и психической нагрузки на физкультурно-спортивном занятии</i>);</p> <p>2. достижение запланированного развивающе-тренирующего эффекта деятельности (<i>способность организовать физкультурное занятие с оперативным и кумулятивным эффектом на воспитание (всех) физических качеств и двигательно-координационных</i></p>

	<p>способностей);</p> <p>3. реализация задач физического воспитания в деятельности (способность осуществлять в области физической культуры коммуникативную, игровую, учебную, контролирующе-оценочную, тренировочную, рефлексивную, восстановительно-рекреационную, организационную, соревновательную деятельность);</p>
Двигательная активность	<p>1. систематичность (ответственность деятеля, его организационная культура);</p> <p>2. гармонизирующее воздействие на базовые физические качества и двигательно-координационные способности (способность комплексовать средства физического воспитания и их реализовывать с разносторонним гармонизирующим тренирующим эффектом);</p> <p>3. преемственное и последовательное повышение развивающе-тренирующих воздействий (самооценка проявления в деятельности (около-)предельных проявлений качества (способности));</p> <p>4. вариативность реализации средств физического воспитания для направленного воспитания физических качеств и функциональных, психомоторных, двигательно-координационных, интеллектуальных способностей (способность характеризовать, дифференцировать и комплексовать средства воспитания физических качеств и функциональных, психомоторных, двигательно-координационных, интеллектуальных способностей, способность проектировать содержание самостоятельных занятий разносторонней направленности, планировать нагрузку, достигать ожидаемого тренирующего эффекта);</p> <p>5. самостоятельность организации и реализации двигательной активности (инициативность, организационная культура поведения и пространства деятельности, самоорганизация процесса физического развития);</p> <p>6. разнообразие и сгармонизированность в реализации форм двигательной активности в режиме учебного дня (способность достигать применением разных форм двигательной активности (физкультминутка, физкультпауза, кондиционная тренировка, рекреативно-оздоровительное занятие, физкультурно-реабилитационное занятие) эффектов: оптимизации мышечного тонуса и снятия напряжения от статической нагрузки; нормализации психоэмоционального состояния; направленного воспитания физических качеств и функциональных, психомоторных, двигательно-координационных, интеллектуальных способностей; двигательной коррекции функционального состояния (звеньев) опорно-двигательного аппарата).</p>

В учебно-методических материалах просматривается доминирующая ориентация на мотивацию, тогда как помимо мотивационной сферы существуют (по А.В. Родионову) – интеллектуальная, волевая, регулятивная, операционально-техническая: 1) регулятивные умения формируются от момента начала их социальной актуализации, или – с 11–12 лет и далее на протяжении жизни; 2) формирование волевой сферы – также обусловлено системой требований и регламентов, если их нет, то нет и волевых проявлений.

Суждение *Аристотеля*: «Учения не для развлечения. Когда учатся – не играют. Учение связано с огорчением» – как никогда актуально, в нем отражается процесс рефлексии результатов деятельности, характеризуя существенность психического компонента нагрузки, обуславливающей личностное развитие обучающегося.

Выводы:

1. Структурный анализ условий развития школьного спортивного клуба позволил определить значимость психолого-педагогического, учебно-методического, кадрового, материально-технического обеспечения.

2. Процесс оценивания влияния нагрузки на организм обучающихся связан не только с определением ее функциональной стоимости, но и учетом психического компонента влияния на личность, психику, ее деятельность и поведение. Систематизация видов, компонентов, проявлений нагрузки в структуре образовательной деятельности обучающегося способствует целостному пониманию широкого спектра ее эффектов и выстраиванию линий формирования профессиональной компетентности учителя физической культуры по управлению процессом достижения запланированных образовательных эффектов.

3. Представленное содержание критериев освоения программы по физической культуре при планировании и реализации нагрузок на уроках физической культуры обуславливает расширение содержательных характеристик нагрузки обучающегося, реализуемой в отрезках двигательной операции, действия, деятельности и активности.

4. Качественная оценка нагрузки, ее типологическая определенность – в большей мере отражает гармонизацию процесса, по П.Ф. Лесгафту, физкультурного образования – педагогически выверенную реализацию образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Список литературы:

1. Ващенко, С. В. Оценка интенсивности физической нагрузки на уроке физической культуры и здоровья / С.В. Ващенко // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2019. – № 22. – С. 94-101.

2. Ким, Т. К. Анализ современных подходов к обновлению содержания и организации физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся: отечественный и зарубежный опыт / Т.К. Ким., Г.А. Кузьменко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 3 (71). – С. 118–122.

3. Шептикина, Т. С. Оценка оздоровительного эффекта планирования по физической культуре в школе / Т.С. Шептикина, С.А. Шептикин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 186–192.

4. Шептикина, Т. С. Факторы и зоны риска для здоровья школьников в процессе жизнедеятельности / Т.С. Шептикина, С.А. Шептикин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 294–299.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ-УЛЬЧЕЙ КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ ПРИАМУРЬЯ

Лигута В.Ф.

кандидат педагогических наук, профессор

ФГКОУ ВО «Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»

liguta01@mail.ru

Хабаровск, Россия

Аннотация. Проведен анализ физической подготовленности школьников-ульчей 7-17 лет (583 чел.) коренных народностей Приамурья. Выявлены особенности проявления двигательных способностей в зависимости от пола и возраста. Определены чувствительные периоды развития двигательных способностей. Динамика показателей физической подготовленности у школьников происходит гетерохронно с различными периодами прироста и стабилизации в развитии двигательных способностей. Установлен низкий уровень развития выносливости, статической силовой выносливости и скоростно-силовых способностей в некоторых возрастно-половых группах учащихся.

Ключевые слова. Физическая подготовленность, школьники-ульчи, двигательные способности, чувствительные периоды.

AGE DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN-ULCHI INDIGENOUS MINORITIES PEOPLES OF THE AMUR REGION

Liguta V.F.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

liguta01@mail.ru

Khabarovsk, Russia

Annotation. The analysis of physical fitness of schoolchildren-ulchi 7-17 years old (583 people) of the indigenous peoples of the Amur region was carried out. The peculiarities of the manifestation of motor abilities depending on gender and age are revealed. The sensitive periods of the development of motor abilities are determined. The dynamics of physical fitness indicators in schoolchildren occurs heterochronously with different periods of growth and stabilization in the development of motor abilities. A low level of endurance development, static strength endurance and speed-strength abilities in some age and gender groups of students has been established.

Keywords. Physical fitness, schoolchildren-ulchi, motor abilities, sensitive periods.

Актуальность. В этнолингвистическом отношении коренными народностями Севера, проживающими в Хабаровском крае, являются: эвены, эвенки, ульчи, нанайцы, нивхи, негидальцы, орочи, удэгейцы, которые характеризуются своей малочисленностью, особенностями хозяйственно-промысловой деятельности (оленоводство, охота, рыболовство и морской

зверобойный промысел), быта, образа жизни, уровнем социально-экономического развития.

Социально-экономические преобразования, происходящие в советский период и в настоящее время, коренным образом повлияли на их культуру, быт и уклад жизни. Сократилась средняя численность семьи. Наблюдается разрушение многовековых традиций этнического воспитания детей, которые проживают и обучаются в общеобразовательных интернатах и теряют навыки самобытной жизни, национального языка, народной культуры. Наряду с этим утрачивается созданная веками уникальная система физического воспитания, тесно связанная с трудовым воспитанием, обеспечивающая адаптацию организма к суровым природно-климатическим условиям, основой которой являлся высокий уровень физической подготовленности за счет использования самобытных физических упражнений, игр и состязаний [2,3].

Предметом нашего исследования являются школьники-ульчи коренных малочисленных народов Приамурья, проживающих на территории Хабаровского края в нижнем течении реки Амур, которая приравнена к районам Крайнего Севера.

Цель нашего исследования: анализ возрастно-половой динамики физической подготовленности учащихся-ульчей 7-17 лет коренных народов Приамурья.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности проявления двигательных способностей школьников-ульчей 7-17 лет, проживающих в национальных селах Приамурья.
2. Сравнить средние результаты двигательных тестов школьников-ульчей с нормативными показателями, разработанными для учащихся общеобразовательных учреждений.
3. Определить благоприятные (сенситивные) периоды в развитии двигательных способностей у школьников-ульчей коренных малочисленных народов Приамурья.

Методы и организация исследования. Тестирование двигательных способностей учащихся осуществлялось на основе ежегодного проведения мониторинга физической подготовленности школьников Хабаровского края учителями физической культуры. Протоколы показателей педагогического тестирования (сентябрь-октябрь) направлялись в министерство спорта края, где под нашим руководством осуществлялась компьютерная обработка и анализ полученных данных. Проведена многолетняя выборка результатов тестовых упражнений отдельно школьников-ульчей 7-17 лет (295 мальчиков и 288 девочек), проживающих на территории Хабаровского края в нижнем течении реки Амур в Ульчском районе в поселках Дуди, Кольчем, Ухта, Богородское. Некоторые школьники на протяжении периода обучения в школе неоднократно проходили тестирование по методикам: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, удержание тела в висе на перекладине, наклон вперед из

положения сидя, бег на 1000 м, которые характеризовали отдельные стороны двигательных способностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ возрастно-половой динамики исследуемых двигательных способностей, характеризующих физическую подготовленность учащихся от 7 до 17 лет, позволил установить их достоверное улучшение ($p < 0,01$) за период обучения в школе (табл. 1).

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности школьников-ульчей ($M \pm m$)

Возраст, лет	Пол	Тесты					
		Отжимание, кол. раз	Поднимание туловища, кол. раз	Прыжок в д/с места, см	Вис, с	Наклон, см	Бег 1000 м, с
7	м	13,3±0,3	13,3±0,4	116,7±2,2	10,7±0,7	7,6±0,4	*377,6±2,5
	д	10,3±0,5	12,5±0,3	112,5±2,8	8,3±0,6	9,8±0,3	*407,8±3,4
8	м	16,3±0,2	16,0±0,6	129,0±3,0	13,7±0,7	9,0±0,3	*342,6±4,1
	д	12,8±0,3	13,8±0,4	121,9±2,4	10,4±0,8	11,5±0,5	*362,1±3,9
9	м	17,7±0,2	18,7±0,5	145,2±2,8	16,0±0,6	11,1±0,2	*335,8±4,5
	д	13,7±0,4	14,1±0,3	134,5±2,5	12,6±0,4	11,8±0,4	*349,9±4,8
10	м	21,3±0,5	20,0±0,2	156,3±3,8	21,5±0,6	11,6±0,3	*325,1±4,1
	д	14,8±0,4	16,8±0,4	145,9±2,7	16,3±0,5	13,0±0,5	*330,1±3,2
11	м	21,5±0,3	22,2±0,5	163,9±3,1	24,2±0,4	13,0±0,3	322,1±3,7
	д	15,5±0,2	18,8±0,4	152,9±3,3	*16,1±0,6	13,5±0,5	*324,9±3,5
12	м	24,9±0,4	23,0±0,6	177,4±2,8	28,0±0,8	13,4±0,4	292,5±4,0
	д	16,3±0,3	19,4±0,3	161,9±2,5	*19,0±0,5	14,5±0,3	*312,1±2,9
13	м	28,2±0,4	24,5±0,4	190,7±2,9	32,7±0,7	14,7±0,2	*289,4±3,2
	д	17,1±0,5	21,8±0,3	*165,3±3,0	*18,3±0,8	16,5±0,4	*311,3±3,1
14	м	30,6±0,5	25,8±0,5	198,6±2,7	38,0±0,7	14,9±0,3	*282,8±3,7
	д	17,4±0,3	22,0±0,4	*166,2±2,4	*20,5±0,5	15,5±0,4	*310,7±4,0
15	м	32,9±0,2	26,4±0,6	213,6±2,8	41,6±0,6	15,1±0,5	*251,3±3,5
	д	18,8±0,4	23,3±0,5	*176,5±2,6	*19,3±0,4	18,0±0,6	*300,1±4,1
16	м	37,5±0,3	27,1±0,4	218,5±2,9	*44,0±0,6	15,5±0,3	*243,0±3,8
	д	19,7±0,3	24,3±0,3	*178,0±3,1	*16,3±0,4	17,3±0,5	*284,0±4,2
17	м	41,0±0,5	28,0±0,5	225,3±2,6	*46,0±0,7	15,7±0,4	*229,0±3,7
	д	20,0±0,3	25,0±0,6	*172,0±2,8	*17,0±0,5	16,0±0,6	*272,0±3,5

Примечание: * средние показатели ниже нормативов

Показатели силовых способностей мышц рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) у мальчиков с возрастом улучшаются, и только в 10-11 лет наблюдается их стабилизация, у девочек она отмечается несколько позже в 13-14 лет.

Результаты в упражнении поднимание туловища из положения лежа на спине, характеризующие силовые способности мышц живота, в обеих половых группах улучшаются. Периоды стабилизации данных показателей отмечаются у мальчиков в 11-12 и 14-15 лет, у девочек в 8-9, 13-14 и 16-17 лет.

Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места) также с возрастом имеют тенденцию к улучшению. У девочек отмечаются периоды стабилизации в возрасте 13-14 и 15-16 лет, и снижением результатов данного теста к 17 годам.

Развитие силовой статической выносливости (вис на перекладине) протекает не равномерно. Наилучшие показатели в данном упражнении отмечаются у мальчиков к выпускному классу, а у девочек к 15 годам.

Относительно гибкости следует отметить, что она так же с возрастом улучшается и характеризуется одинаковыми подъемами и стабилизацией в обеих половых группах, при этом уровень ее развития у девочек значительно выше, чем у мальчиков.

Динамика улучшения развития выносливости у учащихся происходит волнообразно. Наблюдаются периоды улучшения и стабилизации результатов в беге на 1000 м.

Сравнивая средние результаты тестовых упражнений у школьников-ульчей со стандартами, необходимо отметить, что они соответствуют нормам для таких тестов как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения сидя. Значения, ниже нормативных показателей, зафиксированы в скоростно-силовых способностях у девочек 13-17 лет; в статической силовой выносливости в 11-17 лет у девочек и 16-17 лет у мальчиков. Особую тревогу в исследуемых группах вызывают показатели выносливости, которые намного ниже утвержденных стандартов.

Следующей задачей нашего исследования было определение темпов развития двигательных способностей и выявление наиболее благоприятных периодов их совершенствования.

Анализируя динамику развития двигательных способностей у школьников-ульчей, можно отметить, что наибольшие темпы прироста в силовой выносливости наблюдаются у мальчиков в возрасте 7-8 (22,6%), 9-10 (20,3%), 11-13 (29,2%) и 15-16 (14%) лет и у девочек 7-8 (12,4%), 9-10 (8,0%) и 14-15 лет (8,5%) (табл. 2).

Силовая выносливость мышц живота лучше всего проявляется у мальчиков 7-9 (37,2%) и 10-11 (11,0%) лет, у девочек 7-8 (10,4%), 9-11 (31,1%) и 12-13 (12,4%) лет.

Наиболее высокий прирост в развитии скоростно-силовых способностей выявлен у мальчиков и девочек в одинаковых возрастных периодах соответственно: 7-9 (23,1%) и 11-12 (8,2%) лет; 7-9 (18,7%) и 11-12 (8,2%) лет.

Наиболее высокими темпами статическая силовая выносливость у мальчиков растет в возрастном периоде 7-10 (79,2%) лет и 12-13 (16,8%) лет и у девочек 7-10 (75,9%) и 11-12 (18,0) лет.

У мальчиков наивысшие показатели прироста в развитии гибкости отмечаются в возрасте 7-9 (41,7%) и 10-11 лет (12,0%), у девочек 7-8 (17,4%), 9-10 (10,2%), 12-13 (13,8%), 14-15 (16,1%).

Наибольшие темпы прироста результатов у мальчиков в развитии выносливости, как интегрального показателя физического здоровья, наблюдаются в 7-8 (9,1%), 9-10 (9,7%), 11-12 (9,2%) лет, у девочек – 7-8 (11,2%) 9-10 (5,7%), 15-16 (5,4%), табл.2.

Таблица 2 - Прирост возрастных показателей физической подготовленности у школьников-учщей,%

Возраст, лет	Пол	Прирост возрастных показателей по тестовым упражнениям,%					
		Отжимание, кол. раз	Поднимание туловища, кол. раз	Прыжок в д/с места, см	Вис, с	Наклон, см	Бег 1000 м, с
7-8	м	22,6	20,3	10,5	28,0	18,4	9,1
	д	12,4	10,4	8,4	25,3	17,4	11,2
8-9	м	8,6	16,9	12,6	16,8	23,3	2,0
	д	7,0	2,2	10,3	21,2	2,6	3,4
9-10	м	20,3	6,9	7,6	34,4	4,5	9,7
	д	8,0	19,2	8,5	29,4	10,2	5,7
10-11	м	1,0	11,0	4,9	12,6	12,0	0,9
	д	4,7	11,9	4,8	-1,2	3,9	1,6
11-12	м	15,8	3,6	8,2	15,7	3,1	9,2
	д	5,2	3,2	5,9	18,0	7,4	3,9
12-13	м	13,3	6,5	7,5	16,8	9,7	1,1
	д	4,9	12,4	2,1	-3,7	13,8	0,3
13-14	м	8,5	5,3	4,1	16,2	1,4	2,3
	д	1,7	0,9	0,5	12,0	-6,1	0,2
14-15	м	7,5	2,3	7,6	9,5	1,3	3,5
	д	8,5	5,9	6,2	-5,8	16,1	5,8
15-16	м	14,0	2,7	2,3	5,8	2,7	3,3
	д	4,8	4,3	0,9	-15,5	-3,9	5,4
16-17	м	9,3	3,3	3,1	4,6	1,3	5,8
	д	1,5	2,3	-3,4	4,3	-7,5	4,2
Прирост, % 7-17 лет	м	308,3	210,5	193,1	429,9	206,6	60,6
	д	194,2	200,0	152,9	204,8	163,3	66,7

Проведенный нами анализ сенситивных периодов в развитии двигательных способностей школьников аборигенов Приамурья позволил

сравнить полученные результаты с идентичными данными школьников, проживающих в Европейской части России [1,4] (табл. 3).

Из таблицы 3, видно отметить, что рассматриваемые периоды школьников коренных народностей Приамурья и Европейской части России в некоторых возрастных периодах совпадают. Особенно это наблюдается в период младшего школьного возраста.

Таблица 3- Сенситивные периоды в развитии двигательных способностей у детей (ульчей) школьного возраста

Двигательные способности	Школьники	Возраст									
		7 8	8 9	9 10	10 11	11 12	12 13	13 14	14 15	15 16	16 17
Силовые	Европейской части			д	м		д	д	м	м	
	Ульчи	мд		мд		м	м		д	м	
Скоростно-силовые	Европейской части			д	м		д	д	м	м	
	Ульчи	мд	мд	д		м					
Гибкость	Европейской части	д	мд	д		д	мд		мд		мд
	Ульчи	мд	м	д	м		д		д		
Выносливость	Европейской части		мд		м				м	м	
	Ульчи	мд		мд		м			д	мд	м

Примечание: м – мальчики; д – девочки; мд – мальчики, девочки

Следует отметить, что у школьников аборигенов намного раньше проявляются наиболее благоприятные возрастные периоды в развитии таких двигательных способностей, как сила, скоростная сила, выносливость, что свидетельствует о более раннем привлечении младших школьников к физическому труду, образу жизни коренных малочисленных народов Севера.

Заключение. Полученные результаты исследования свидетельствуют о специфических особенностях проявления физической подготовленности школьников коренного народа Приамурья.

Динамика развития двигательных способностей происходит гетерохронно с различными темпами возрастного прироста, а также стабилизацией и снижением некоторых из них в процессе всего периода обучения в школе.

В соответствии с всероссийскими стандартами двигательной подготовленности школьников, девочки и мальчики коренных народов Приамурья показывают во всех возрастных группах уровни «высокий», «выше среднего» в развитии силы мышц рук и живота, гибкости. Средние значения скоростно-силовых способностей соответствуют стандарту или превышают их у мальчиков, у девочек данная закономерность наблюдается до 13 лет. Средние значения силовой статической выносливости ниже стандартов отмечаются у мальчиков 16-17 лет, у девочек 11-17 лет, что свидетельствует о недостаточном

использовании средств и методов развития данных двигательных способностей в процессе физического воспитания.

Обращает особое внимание низкий уровень развития выносливости школьников-ульчей, который в значительной мере определяет состояние здоровья человека.

Из представленных данных совершенно очевидно, что процесс физического воспитания школьников малочисленных народов должен осуществляться с учетом региональных особенностей проявления их физической подготовленности, а также национальных традиций использования самобытных игр, состязаний и физических упражнений для сохранения этнопедагогического опыта, базирующегося, прежде всего, на многовековых традициях, заложенных их предками.

Список литературы:

1. Губа, В. П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В.П. Губа (общ. ред.), Л.В. Булыкина, Е.Е. Ачкасов, Э.Н. Безуглов. – М.: Спорт. – 2021. – 176 с.
2. Днепров, С. А. Реализация педагогического наследия развития двигательной активности коренных малочисленных народов западной Сибири в современном образовании / С. А. Днепров, В. П. Красильников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №8 (54). – С. 39-43.
3. Лигута, А. В. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников Хабаровского края по тестам «Президентских состязаний» / А. В. Лигута, В. Ф. Лигута // Современные проблемы физической культуры и спорта // Материалы XIV научной конференции / отв. ред. Д.В. Чилигин. – Хабаровск: изд-во ДВГАФК. – 2011. – С. 156-160.
4. Матвеев, А. П. Закономерности развития физических способностей /А. П. Матвеев // Теория и методика физического воспитания под ред. Б.А. Ашмарина – М.: Просвещение. – 1990. – С.124.

УДК 796.035

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Малыгина И.А.
инструктор-методист по фитнесу
ООО «Легенда»
ira_malygina@inbox.ru
Москва, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены особенности формирования коммуникативной компетентности младших подростков в условиях детского оздоровительного лагеря с помощью средств фитнеса. Методы исследования - анализ и систематизация научной и научно-методической литературы. Мероприятия для формирования коммуникативной

компетентности младших подростков в условиях детского оздоровительного лагеря с помощью средств фитнеса должны быть разработаны при совместной деятельности фитнес-тренера и психолога.

Ключевые слова. Коммуникативная компетентность, младшие подростки, детский оздоровительный лагерь, фитнес.

FEATURES OF FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE IN YOUNGER ADOLESCENTS IN THE CONDITIONS OF THE CHILDREN'S HEALTH CAMP BY FITNESS MEANS

Malygina I.A
fitness instructor
ООО «Легенда»
ira_malygina@inbo .ru
Москва, Россия

Abstract. The article discusses the features of the formation of the communicative competence of younger adolescents in the conditions of a children's health camp with the help of fitness tools. Research methods - analysis and systematization of scientific and methodological literature. Activities for the formation of the communicative competence of younger adolescents in the conditions of a children's health camp with the help of fitness tools should be developed with the joint activity of a fitness trainer and a psychologist.

Keywords. Communicative competence, younger teenagers, children's health camp, fitness.

Актуальность. В настоящее время существует тенденция цифровизации всех видов деятельности, которые сопровождают становление личности современных подростков. Это накладывает отпечаток и на особенности их общения. Оно становится опосредовано виртуальным образом (аватаром), что приводит как к искажению образа «Я» несформировавшейся личности подростка, к обеднению содержания самого общения, а также снижает коммуникативный потенциал младших подростков. В то же время, коммуникативная компетентность является значимой для каждого человека, так как общение сопровождает все виды деятельности. Младший подростковый возраст - это сензитивный период для развития коммуникативных компетенций, так как ведущей деятельностью подростков является общение со сверстниками.

Во время школьного обучения недостаточно времени и внимания уделяется формированию коммуникативной компетентности детей; кроме того, в настоящее время существует тенденция разобщения семей, а для детей недостаточно наглядных примеров взрослых, на основе которых можно формировать свою коммуникативную компетентность. Это может быть компенсировано в организациях дополнительного образования и/или детских оздоровительных лагерях, которые оказывают помощь современным семьям.

Формирование коммуникативной компетентности младших подростков в условиях детского оздоровительного лагеря позволит получить важные жизненные навыки успешного коллективного взаимодействия, умение конструктивно решать конфликты, быть доброжелательным с окружающими.

Условия детского оздоровительного лагеря с помощью новизны обстановки поддерживают интерес к занятиям, а продолжительность лагерной смены позволяет применять развивающие программы, которые рассчитаны на небольшой срок. В условиях детского оздоровительного лагеря постоянно меняется состав детей, поэтому важно обеспечить им психологически комфортную обстановку для развития. Таким образом, тема исследования является актуальной.

Цель исследования: изучение теоретических аспектов особенностей формирования коммуникативной компетентности у младших подростков в условиях детского оздоровительного лагеря средствами фитнеса.

Результаты исследования и их обсуждение. Коммуникативная компетентность – это совокупность навыков и умений для эффективного общения. Она позволяет полноценно общаться со сверстниками и взрослыми и требует развития диалогической и монологической форм связной речи.

Коммуникативная компетентность – это умение ставить и решать определенные типы коммуникативных задач, например, определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнеров, выбирать стратегии коммуникации и иметь готовность изменить свое речевое поведение.

Коммуникативная компетентность – это способность осуществлять речевую деятельность и речевое поведение с помощью мотивационного, когнитивного, операционного компонентов. Коммуникативная компетентность появляется в опыте коммуникативной деятельности. Коммуникативная компетентность является сложным образованием и включает несколько компонентов, в отечественной научной литературе нет единой точки зрения насчет ее структуры [1,2].

Подростковый возраст является сложным периодом перехода от детства к взрослости. Подростковый возраст делится на следующие этапы: младший (10-12 лет) и старший (от 13 лет и старше). Младший подростковый возраст (10-12 лет) характеризуется возрастанием познавательной активности, восприятие становится избирательным и целенаправленным, качественно улучшаются все параметры внимания (объем, устойчивость, интенсивность, возможность распределения и переключения), постепенно перестраиваются процессы мышления – оперирование конкретными представлениями сменяется теоретическим мышлением, которое строится на умении оперировать понятиями, сопоставлять их, переходить при размышлении от одного суждения к другому.

Подростковый возраст является сензитивным периодом для формирования коммуникативных компетенций. Поэтому фитнес тренеру на занятиях важно создавать психолого-педагогические условия, которые этому способствуют. Понимание сущности и структуры коммуникативной компетентности и компетенции позволяют обеспечить эффективность их формирования средствами фитнеса. Уровень сформированности коммуникативных компетенций может влиять на личностное развитие младших

подростков. Возрастные и психологические особенности младших подростков являются факторами, которые нужно учитывать при формировании коммуникативных компетенций средствами фитнеса.

Формирование коммуникативных компетенций младших подростков будет осуществляться наиболее эффективно, если на фитнес тренировках применять субъект-субъектный подход, использовать диалогический характер взаимодействия, групповые и межгрупповые формы работы, применять специально разработанные фитнес-программы для формирования коммуникативных компетенций. Для формирования коммуникативных компетенций средствами фитнеса эффективны коллективные формы работы, когда действия участников коллектива подчинены общей цели.

Коммуникативные компетенции важны для развития познавательной активности. Младшие подростки наиболее успешно совершенствуются лично в процессе выполнения своей ведущей деятельности – межличностного общения со сверстниками. Если ситуация межличностного общения со сверстниками складывается успешно, подростки стремятся к самосовершенствованию и самообразованию [3].

Специфика детского оздоровительного лагеря заключается в том, что младшие подростки совместно проживают, учатся вести себя в коллективе; учатся взаимодействовать со взрослыми; при этом формируется здоровый образ жизни на природе; происходит укрепление здоровья за счет воздействия фитнес-тренировок и природных факторов (солнца, воды и воздуха), а также есть возможности для занятий хобби и интересными делами. Формирование коммуникативных компетенций младших подростков в условиях детского оздоровительного лагеря средствами фитнеса позволяет определиться в отношениях с коллективом и применять полученные навыки в дальнейшей жизни.

Специфика детского оздоровительного лагеря также заключается в том, что в нем создаются условия для формирования у человека социально значимых личностных качеств, например, готовности к творческой деятельности, самостоятельности, ответственности. Деятельность тренерского и психолого-педагогического состава детского оздоровительного лагеря направлена на приобретение воспитанниками опыта осуществления познавательной, творческой деятельности, на формирование творческой деятельности.

Особенностью процесса формирования коммуникативных навыков в условиях детского оздоровительного лагеря средствами фитнеса является постоянно обновляющийся состав воспитанников (продолжительность лагерной смены 10-21 день), поэтому развивающие фитнес-программы должны быть рассчитаны на эту продолжительность.

Для формирования коммуникативных компетенций младших подростков в условиях детского оздоровительного лагеря применяются разнообразные формы и виды совместной деятельности, например, игры, фитнес-тренинги, совместное выполнение заданий, квесты и др.

Психолого-педагогическая и тренерская работа для развития коммуникативных компетенций младших подростков в условиях детского оздоровительного лагеря средствами фитнеса состоит из нескольких блоков: диагностический, коррекционно-развивающий, профилактический.

Для повышения уровня коммуникативной компетентности применяются фитнес-тренинги, беседы, коллективные задания и квесты, игротерапия, индивидуальные консультации, анализ проблемных ситуаций из опыта взрослых и способов выхода из них, чтение литературы (метод направленного чтения), просмотр фильмов с последующим обсуждением (синемалогия), метод демонстрации положительного личного примера, лекционный метод и др. [4,5].

Заключение. Таким образом, коммуникативная компетентность включает умения и навыки вступить в контакт с любым типом собеседника, поддерживать контакт, слушать собеседника, аргументировано высказываться, стимулировать собеседника к продолжению общения, грамотно решать конфликты, оценивать успешность ситуации общения и менять свое поведение, а также корректно завершать общение. Коммуникативная компетентность – это сложное психологическое образование, которое помогает эффективно выстраивать общение. Коммуникативная компетентность включает в себя несколько сторон: уровень общительности, эмпатии и самоконтроля в общении, коммуникативно-характерологические особенности личности, а также коммуникативный контроль.

Во время подросткового кризиса происходит смена ведущей деятельности. Для подростка ведущей деятельностью становится общение со сверстниками. А также ведущая деятельность задается социальной ситуацией и подросток выбирает ведущую деятельность с учетом влияния значимых для него сверстников.

Формирование коммуникативных компетенций младших подростков на фитнес-тренировках будет осуществляться наиболее эффективно, если применять субъект-субъектный подход, использовать диалогический характер взаимодействия, групповые и межгрупповые формы работы, применять специально разработанные программы для формирования коммуникативных компетенций. В данные фитнес-программы должно входить формирование всех компонентов коммуникативной компетентности (когнитивного, ценностно-смыслового, личностного, эмоционального и поведенческого), например, обучение пониманию ценности общения, его смыслу, адекватному отношению к себе и людям, а также навыкам саморегуляции и саморефлексии, эмпатии и др.

Список литературы:

1. Богомаз, С. Л. Коммуникативная компетентность учащихся младшего подросткового возраста как условие развития личности / С. Л. Богомаз, О. А. Зуева // Право. Экономика. Психология. – 2018. – № 3 (11). – С. 73-79.
2. Бырдина, О. Г. Формирование коммуникативной компетентности младших подростков во внеучебной деятельности / О. Г. Бырдина, Ю. П. Сахарова // Молодой ученый. – 2019. – № 3 (83). – С. 735-737.

3. Куимова, Н. Н. Формирование коммуникативной компетентности лидеров подростковой группы в условиях детского оздоровительного образовательного центра Звездочка / Н. Н. Куимова, А. В. Таран // Проблемы современного педагогического образования/ Ялта.: Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, 2020. – С. 145 – 149.

4. Малыгина, И. А. Личностно-ориентированный подход в тренировочном процессе людей зрелого возраста / И. А. Малыгина // Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте». М.: МГПУ. – 2019. – С. 17-24.

5. Belyaev, V. S. Analisis of Methods for Evaluating the Functional State and Physical Fitness of Men and Women in the Second Period of Adulthood». / Belyaev V.S., Stradze A.E., Malygina I.A. and Chernogorov D.N.//, La Prensa Médica Argentina, 2019. –№. 4. – pp. 141-145.

УДК 796.011

СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ СЛОВЕСНОГО И НАГЛЯДНОГО МЕТОДОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Мелентьева Н.Н.

*кандидат педагогических наук, доцент
nataliyamelenteva@mail.ru*

Сверкунова Н.С.

*старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»
n.sverkunova@yandex.ru
Волгоград, Россия*

Аннотация. В статье представлено обоснование применения методов словесного и наглядного воздействия в физическом воспитании. Представлены результаты анкетного опроса, проведенного среди учителей физической культуры общеобразовательных школ. Выявлена специфика применения методов в зависимости от возраста обучающихся.

Ключевые слова. Методы обучения, наглядный метод, словесный метод, анкетирование, учителя физической культуры.

SPECIFICITY OF APPLICATION OF WORDAL AND VISUAL METHODS IN PHYSICAL EDUCATION

Melentyeva N.N.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
nataliyamelenteva@mail.ru*

Sverkunova Natalya Sergeevna

Senior Lecturer

Vologda State University

n.sverkunova@yandex.ru

Volgograd, Russia

Abstract. The article presents the rationale for the use of verbal and visual influence methods in physical education. The results of a questionnaire survey conducted among physical education

teachers of secondary schools are presented. The specificity of the application of methods depending on the age of students has been revealed.

Keywords. Teaching methods, visual method, verbal method, questioning, physical education teachers.

Актуальность. В настоящее время физическое воспитание детей в общеобразовательной школе является органичной частью воспитательной системы образования детей, которая служит целям всестороннего развития личности и духовных сил школьников, их подготовки к дальнейшей жизни и трудовой деятельности.

В общеобразовательной школе для реализации целей физического воспитания используются различные методы. Метод физического воспитания является упорядоченной системой приемов выполнения физических упражнений, с помощью которых обеспечивается решение конкретной задачи. Наиболее часто используемыми методами в физическом воспитании являются словесные и наглядные. Через слово и наглядный показ того или иного упражнения учитель доносит до учеников его суть и основные особенности.

Цель исследования: выявить специфику применения словесного и наглядного методов в физическом воспитании.

Методы исследования: метод анализа литературных источников, метод опроса (анкетирование).

Результаты исследования и их обсуждение. Многие учителя физической культуры отмечают, что среди общепедагогических методов (неспецифических) преобладает в обучении метод словесного воздействия [3]. Посредством слова педагогом осуществляется весь педагогический процесс. Следует отметить, что слово выполняет различные функции. Во-первых, слово имеет смысловую функцию, посредством которой выражается содержание воспитания и обучения, в том числе и физического. Во-вторых, слово выполняет эмоциональную функцию, поскольку с его помощью оказывается воздействие на чувства ребенка. Специфика словесного метода связана с воздействием через вторую сигнальную систему, которое воссоздается с помощью понятий и умозаключений детей [4].

Говоря о смысловой функции слова, стоит отметить, что она является фундаментом решения проблем терминологии в рамках физического воспитания. Терминология позволяет дать словесные обозначения различным явлениям и предметам. При помощи такого положения ученики могут различать между собой те понятия, которые уже им знакомы. При этом педагог может давать уточнения и объяснения общепринятыми словами-терминами. Результатом такого взаимодействия является то, что между учеником и учителем возникает взаимное понимание с опорой на достаточно краткие, но точные по смыслу слова.

В перечень словесных методов в физическом воспитании входят следующие: название упражнения, описание, объяснение, указание, подсчет, распоряжение, команда, рассказ и т.д.

На занятиях по физической культуре также могут использоваться различные стихи, считалки и загадки [2].

В рамках физического воспитания наглядные методы содействуют в зрительном, слуховом и двигательном восприятии у детей для того, чтобы у них возникало более полное представление относительно движения. Посредством наглядных методов можно быстро и прочно усвоить двигательные действия и повысить при этом к ним интерес. В рамках обучения детей наглядность имеет основополагающее значение, так как у них сильно развита способность к подражанию.

Группа наглядных методов внутри физического воспитания включает в себя: показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), использование зрительных и звуковых ориентиров [1].

Специфика применения словесного метода в физическом воспитании заключается в том, что она позволяет организовать деятельность учеников, объяснить им сущность и механизм того или иного двигательного действия и т.д.

В настоящее время имеется множество наглядных методов в физическом воспитании, которые применяются в системе со словесными методами. Наглядность позволяет лучше усвоить преподаваемый материал, технику определенного двигательного действия и его основные особенности.

Рассмотрим результаты анкетного опроса.

В анкетировании принимали участие 28 учителей физической культуры общеобразовательных школ г. Вологды, которые работают с обучающимися разных классов. Возраст педагогов от 22 до 50 лет. Цель анкетирования заключалась в том, чтобы выявить особенности применения словесного и наглядного методов на уроках физической культуры у обучающихся разных возрастных ступеней.

В анкетировании принимали участие педагоги со стажем работы в школе от 1 до 3 лет - 72,2%. У 16,7% респондентов стаж от 4-х до 10 лет, у остальных стаж более 10 лет.

Педагогам был задан вопрос о том, считают ли они эффективным словесный метод обучения в физическом воспитании школьников.

Установлено, что 72,2% учителей физической культуры придерживаются мнения, что словесный метод является эффективным в обучении, а остальные 27,8% имеют абсолютно противоположное мнение. Тот же вопрос был задан и о наглядном методе обучения, анализ результатов которого позволил отметить, что все учителя физической культуры, принимающие участие в анкетировании, считают его эффективным.

Следующий вопрос заключался в том, какой из общепедагогических методов обучения учителя считают более эффективным при проведении уроков по физической культуре с младшими школьниками.

Большинство учителей считают наиболее эффективным методом для младших школьников наглядный – 66,7%, тогда как остальные ответили, что считают эффективными как наглядный, так и словесный метод – 33,3%.

Следующий вопрос заключался в выявлении наиболее эффективного общепедагогического метода с детьми среднего школьного возраста.

С детьми среднего школьного возраста педагоги считают наиболее эффективными и словесный и наглядный методы – 72,2%. Остальные 27,8% отметили, что наиболее эффективным в работе со средними школьниками является наглядный метод.

При работе со старшими школьниками большинство учителей физической культуры считают наиболее эффективными как словесный, так и наглядный методы – 61,1%, а 33,3% учителей считают эффективным словесный метод. Лишь 5,6% респондентов отдали предпочтение наглядному методу при организации уроков по физической культуре с детьми старшего школьного возраста.

Учителям было предложено выбрать: от чего зависит выбор тех или иных методов обучения на уроках физической культуры (было предложено выбрать не более 3-х вариантов ответа).

Большинство педагогов по физической культуре выбирают методы обучения в зависимости от возраста обучающихся – 72,2%, задач урока – 61,1%, возникающей педагогической ситуации – 50% и физической подготовленности обучающихся – 44,4%.

Далее учителям предлагалось указать не менее 3-х особенностей использования словесного метода на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста. Проанализировав полученные результаты, нами были выделены следующие особенности:

1) словесный метод позволяет улучшить организацию урока, но необходимо, чтобы речь была четкая, имелся командный голос;

2) информация должна быть краткой и ясной, должна использоваться правильная терминология;

3) громкость, доступность представляемой информации, а также ее наглядность;

4) в высказываниях учителя должна наблюдаться правильность и четкость, информация должна излагаться доступным языком, а также соблюдаться логика изложения учебного материала.

В целом, все педагоги отмечали четкость, ясность и доступность представляемой информации.

Тот же вопрос был задан и в отношении особенностей наглядного метода с детьми младшего школьного возраста. В результате были выделены следующие особенности:

1) необходимо показывать правильность выполнения упражнений и акцентировать внимание на отдельных компонентах техники выполнения;

2) необходимо использовать видеоматериалы, четкий и технически правильный показ;

3) показывать то или иное упражнение необходимо несколько раз, уточнять у обучающихся все ли им понятно, а также исправлять индивидуальные ошибки;

4) необходимо давать возможность детям проявить себя, например, тем, кто уже освоил рассматриваемое двигательное действие (предоставить пробную попытку выполнения действия).

Педагогам предлагалось указать, какие разновидности словесного метода они чаще применяют на уроках физической культуры с младшими школьниками.

Чаще всего с младшими школьниками учителя по физической культуре используют такие разновидности словесного метода, как объяснения – 83,3%, рассказ – 55,6%, команда – 38,9%.

С детьми среднего школьного возраста учителя чаще всего используют такие разновидности словесного метода, как объяснения – 66,7%, разбор – 50%, команда – 44,4%, задание – 38,9%.

Со старшими школьниками на уроках учителя чаще всего используются такие разновидности словесного метода, как задание – 55,6%, объяснение и команда – по 50%, разбор – 38,9%.

Далее педагогам были заданы вопросы о том, какие разновидности наглядного метода они применяют на уроках по физической культуре с детьми 7-10 лет.

С детьми 7-10 лет учителя по физической культуре чаще всего применяют такие разновидности наглядного метода, как показ двигательного действия самим педагогом – 100%, показ учеником, хорошо владеющим техникой – 55,6%, а также показ видеоматериалов – 44,4%.

Со школьниками 11-14 лет на уроках физкультуры чаще всего используются такие разновидности наглядного метода, как показ упражнения или двигательного действия педагогом – 83,3%, а также показ действия способным учеником – 77,8%. Данный вопрос был проанализирован и в отношении старших школьников, в результате чего удалось выявить, что с ними чаще всего применяется показ учеником, хорошо владеющим техникой – 83,3%.

Заключение. Таким образом, учителя физической культуры активно используют общепедагогические методы физического воспитания. При этом, они также выделяют особенности использования наглядного и словесного методов при работе с детьми разных возрастных групп. У словесного и наглядного методов физического воспитания есть специфические особенности применения, которые необходимо учитывать при проведении уроков по физической культуре в общеобразовательной школе.

Список литературы:

1. Арслонов, К. П. Современные методы преподавания физической культуры / К. П. Арсланов // Вестник науки и образования. – 2021. – № 17 (120). – С. 93–96.
2. Мелентьева, Н. Н. Особенности реализации методов обучения на уроках физической культуры в 8–9 классах / Н. Н. Мелентьева, А. С. Лопухина // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всероссийской научно–практической конференции с международным участием, Тула, 11–12 ноября 2021 года / Под редакцией

А.Ю. Фролова. Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение. – 2021. – С. 114– 118.

3. Серебрянская, О. Д. Метод слова на уроках физической культуры / О. Д. Серебрянская, К. А. Забелин // Молодой ученый. – 2016. – № 26 (130). – С. 749– 751.

4. Султонова, Н. Я. Основные аспекты теории и методики физической культуры, оптимизация методов по обучению физического воспитания / Н. Я. Султонова // Science and Education. – 2021. – № 2. – С. 1104– 1107.

УДК 796.05

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК КОЛЛЕДЖА ИСКУССТВ «ИНСТРУМЕНТАЛЬНОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Мутаев А.М.

преподаватель

ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств»

Набережные Челны, Россия

Гизатуллина Ч.А.

кандидат педагогических наук, ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет»

mutaeva-ma@yandex.ru

Набережные Челны, Россия

Шарифуллина С.Р.

кандидат педагогических наук, доцент

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО КФУ

radlana@mail.ru

Елабуга, Россия

Аннотация. В статье представлены исследование влияния кроссовой подготовки на физическое здоровье студенток колледжа искусств. Гуманизирующие и культуuroобразующие функции физической культуры в образовательном учреждении должны быть направлены на формирование личности студента. Профессиональная подготовка студентов предполагает не только приобретение навыков и умений по профессии, но и развитие и совершенствование физической подготовленности, здоровья, соматического облика, функционального и психофизиологического состояния.

Ключевые слова. Студенты, физическая подготовка, физическое здоровье, кроссовая подготовка, физическая работоспособность.

INCREASING THE PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS OF THE COLLEGE OF ARTS “INSTRUMENTAL PERFORMANCE” USING CROSS TRAINING

Mutaev A.M.

Teacher

Naberezhnye Chelny College of Arts

Naberezhnye Chelny, Russia

Gizatullina Ch.A.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Art. teacher
Naberezhnye Chelny State Pedagogical University"
mutaeva-ma@yandex. ru
Naberezhnye Chelny, Russia
Sharifullina S.R.*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Yelabuga Institute (branch) of the Federal State Autonomous Educational Institution of
Higher Education KFU
radlana@mail.ru
Elabuga, Russia*

Abstract. The article presents studies of the influence of cross-training on the physical health of female art college students. The humanizing and culture-forming functions of physical culture in an educational institution should be aimed at shaping the student's personality. Professional training of students involves not only the acquisition of skills and abilities in the profession, but also the development and improvement of physical fitness, health, somatic appearance, functional state, and the development of psychophysiological state.

Keywords. Students, physical training, physical health, cross-country training, physical performance.

Актуальность. По мнению специалистов в студенческие годы у студенток практически завершается физическое развитие с определённой стабилизацией абсолютных таких показателей, как длина и масса тела, окружность грудной клетки. Отмечено, что у студенток колледжа искусств идёт проявление широкого спектра знаний, умений и практических навыков к будущей профессиональной деятельности и низкая мотивация к определенным видам двигательной активности.

Е.Д. Грязева (2012), Л.Ф. Исмагилова (2023) отмечают необходимость учета показателей физического развития в физическом воспитании студенток вуза, что важно для совершенствования всех функций организма [1, 2].

Л.Ф. Исмагилова (2023), изучая физическую подготовленность студенток вуза, выявила низкий уровень развития общей выносливости, что требует реализации длительной физической нагрузки [2, с. 156-160].

З.М. Кузнецова и др. (2021) в рамках изучения мотивов студентов образовательных учреждений отметила нехватку двигательной активности с учетом занятий по физической культуре и спорту [1, 2, 3].

Анкетный опрос студенток показал, что для занятий физической культурой и спортом практически не хватает свободного времени, что обуславливает снижение показателей физической работоспособности и аэробной производительности.

Причиной низкого уровня двигательной активности является плохая посещаемость занятий по физической культуре и отсутствие посещения дополнительных занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Ключевым моментом в решении этой проблемы мы отметили реализацию средств кроссовой подготовки, начиная с первого курса, с целью формирования потребности студенток в доступных занятиях ходьбой и бегом умеренной интенсивности.

Такие виды двигательной активности, как пешие прогулки, скандинавская ходьба, кроссы по пересеченной местности, бег отличаются доступностью, и, в то же время являются эффективными средствами функциональной подготовки и укрепления здоровья.

Кроссовая подготовка в течение учебного года с комплексным развитием физических качеств оказывает положительное влияние на физическую работоспособность студенток [1, 2].

Необходимо отметить, что зачетно-экзаменационная сессия также является серьёзным испытанием для студенток, так как связана с адаптацией организма к повышению умственной и психоэмоциональной нагрузки. Повышение занятости студенток за счет преобладания умственной нагрузки, которая проявляется в малоподвижном образе и требует большого нервного и эмоционального напряжения психики.

В предыдущих работах мы практически проверили эффективность физической подготовки студенток средствами аэробной направленности.

Цель исследования: методика повышения физического здоровья студенток колледжа средствами кроссовой подготовки.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств» города Набережные Челны в период с 01.09.2022 по 01.06.2023 г. Реализация физических упражнений аэробной направленности проходила для студенток специальности 54.02.01 «Инструментальное исполнительство» и студенток обучающихся по специальности «Дизайн» 2 и 3 курсов. Кроссовая подготовка, включающая в себя разновидности ходьбы на различные дистанции и кроссовый бег (по пересеченной местности), проводилась на занятиях по физической культуре и на секционных занятиях по общей физической подготовке. Занятия проводились во вторник и в четверг каждой недели месяца в объеме 16 часов в месяц. Кроссовая подготовка в основном на академических занятиях организовывалась в сентябре, октябре, ноябре, апреле, мае, июне на улице. В основной части занятия в условиях спортивного зала проводили 12-минутный бег.

Программа кроссовой подготовки для студенток включает в себя кроссовый бег, выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) и комплекс общей физической подготовки (ОФП).

Первый этап реализации программы кроссовой подготовки решает задачу постепенного повышения физической нагрузки с доведением организма до хорошего уровня проявления физической работоспособности.

Впервые недели сентября нагрузка была направлена на повышение объема беговой подготовки аэробного характера (на пульсе до 140-150 уд/мин). Ниже представлен примерный недельный цикл реализации кроссовой подготовки с включением дополнительных занятий по ОФП.

Примерный недельный цикл кроссовой подготовки студенток колледжа.

1-я неделя.

Понедельник. 12 минутный бег (пульс 130 уд/мин). ОРУ – 10 мин. ОФП – 15 мин.

Вторник. Кросс 20-40 мин (пульс 130 уд/мин). ОРУ – 15 мин. ОФП – 15-20 мин. Игра в теннис – 30 мин.

Среда. 12 минутный бег (пульс 130 уд/мин). ОРУ – 10 мин. ОФП – 15 мин.

Четверг. Длительный бег в парке 60 мин (пульс 130- 140 уд/мин). ОРУ – 15 мин. ОФП – 15-20 мин. Переменный бег 3-4 раза по 100 м. Упражнения на гибкость – 20 мин.

2-я неделя.

Понедельник. Ходьба с изменением скорости 1,5 км (пульс 130 уд/мин). ОРУ – 15 мин. ОФП – 15-20 мин, упражнения на растяжку. Прыжки со скакалкой 3-4 раза по 1 мин.

Вторник. Кросс 2-3 км. Ходьба ускоренная 1 км (пульс 130 уд/мин). ОРУ – 15 мин. ОФП – 15-20 мин.

Среда. 12 минутный бег (пульс 130 уд/мин). ОРУ – 10 мин. ОФП – 15 мин.

Четверг. Кросс в парке 4-5 км (пульс 130- 140 уд/мин). ОРУ – 15 мин. ОФП – 15-20 мин. Специальные беговые упражнения – 3-4 раза по 30-40 м. Упражнения на гибкость – 20 мин.

3-я неделя.

Понедельник. Бег с чередованием ходьбой 2 км (пульс 130 уд/мин). ОРУ – 15 мин. ОФП – 15-20 мин, упражнения на растяжку. Прыжки со скакалкой 3-4 раза по 1 мин.

Вторник. Кросс 3-5 км (пульс 130 уд/мин). ОРУ – 15 мин. ОФП – 15-20 мин. Спортивные игры 30 м.

Среда. 12 минутный бег (пульс 130 уд/мин). ОРУ – 10 мин. ОФП – 15 мин.

Четверг. Кросс в парке 4-5 км (пульс 130- 140 уд/мин). ОРУ – 15 мин. ОФП – 15-20 мин. Специальные беговые упражнения – 3-4 раза по 30-40 м.

С учетом уровня физической подготовленности студенток объем бега варьируется в недельном цикле на 15-20% меньше, чем у подготовленных. Снижается и интенсивность применяемых средств. После проведения выше представленной программы кроссовой подготовки в течение 3-х недель постепенно увеличиваем как объем, так и интенсивность беговых средств. В основном в течение трех недель осуществляется втягивающий этап кроссовой подготовки. Одну неделю проводим восстановительный цикл со снижением физической нагрузки. В последующих недельных циклах идет достижение максимального объема бега, как в недельном, так и в месячном цикле проведения кроссовой подготовки. ОФП реализуется с использованием ОРУ (с использованием снарядов и без), игры (настольный теннис, бадминтон). Совершенствование техники ходьбы и бега проводится постоянно на каждом занятии за счет выполнения специально беговых упражнений доводя до 10-12 повторений на расстоянии до 80-100 м.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе наших исследований определен уровень физического здоровья студенток колледжа. Известно, что двигательный компонент включает в себя проявления физических качеств, от чего зависит выполнения двигательных действий качественно и эффективно. Мы учитывали основные компоненты, характеризующие функциональное состояние студенток, как психический (психоэмоциональное состояние), энергетический (физическая подготовка), так и нейродинамический (процессы торможения и возбуждения).

С учетом анализа и оценки исходного уровня физического здоровья студенток колледжа составлена программа кроссовой подготовки, которая представлена в данной работе выше.

Контроль и оценка эффективности реализации кроссовой подготовки осуществлялась с использованием монитора сердечного ритма POLAR RS 800 с XW (производства Финляндия).

Распределение физической нагрузки на занятиях производили по направленности воздействия. Например, аэробная нагрузка от 25-60%, смешанная 25% и анаэробная 15%.

В начале и конце учебного года нами по методике Г.Л. Апанасенко определялся уровень физического здоровья студенток.

На рисунке 1 представлены уровни физического здоровья студенток колледжа в начале и конце учебного года до и после реализации программы кроссовой подготовки.

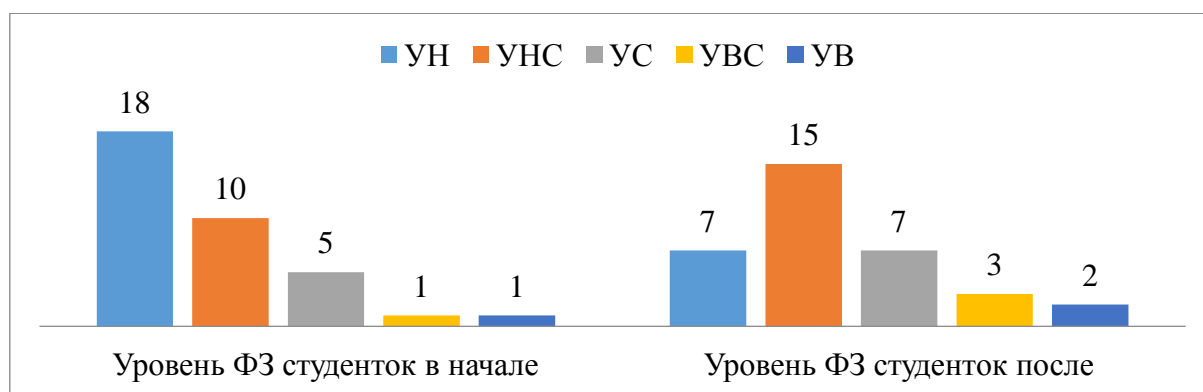


Рисунок 1 - Уровни физического здоровья студенток колледжа в начале и конце исследования

Примечание: У.О.:УН – уровень низкий; УНС – уровень ниже среднего; УС – уровень средний; УВС – уровень выше среднего; УВ – уровень высокий; ФЗ – физическое здоровье.

Проведённые исследования физического здоровья студенток колледжа после реализации программы кроссовой подготовки положительно и эффективно повлияли на их физическую подготовленность.

В начале исследования у 18 студенток преобладал «низкий» и у 10-и «ниже среднего» уровни физического здоровья. В конце реализации программы кроссовой подготовки наблюдается положительная динамика, в большей

степени проявляются у 15-т студенток уровень физического здоровья «ниже среднего», у 7-и «средний» и у 2-ух «выше среднего» уровни физического здоровья.

Следовательно, включение в недельный режим двигательной активности студенток кроссовую подготовку, которая будет способствовать созданию функциональной базы для проявления физических качеств.

В начале и конце учебного семестра студентки сдавали контрольные нормативы по общей физической подготовки. Для оценки динамики физической подготовленности студенток колледжа провели сравнительный анализ исходного уровня в конце 2021-2022 уч. года с показателями в начале (сентябрь) и конце 2022-2023 учебного года (май месяц).

На рисунке 2 представлены результаты в контрольных тестах, которые подтверждают изменения в состоянии физического здоровья и показывают высокий уровень физической работоспособности студенток колледжа.

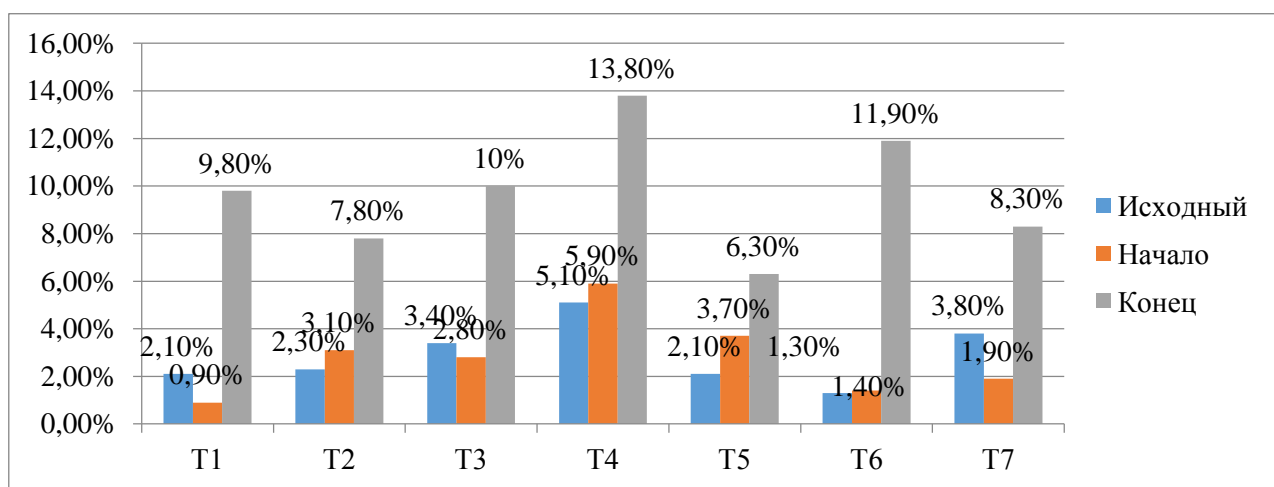


Рисунок 2 - Динамика показателей физической подготовленности студенток колледжа, %

Примечание: У.О.: T1 - бег 100 м; T2 - прыжок в длину с места; T3 - прыжок вверх; T4 - поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; T5 - Сгибание и разгибание рук; T6 – бег 2000 м; T7- бег на лыжах 3 км.

Прирост показателей физической подготовленности студенток, приведенной на рисунке 2, позволяет утверждать об эффективности кроссовой подготовки. Результаты во всех семи тестах соответствуют хорошему уровню развития физических качеств.

Заключение. Реализация программы кроссовой подготовки на занятиях привела к улучшению долговременной адаптации организма студенток колледжа и повышению физической работоспособности при работе на инструментах.

Список литературы:

1. Грязева, Е. Д. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе / Е. Д. Грязева, М. В. Жукова, О. Ю. Кузнецов, Г. С. Петрова // Система

воспитания в высшей школе: аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования. – М.: Федеральный институт развития образования, 2012. – Вып. 11. – 72с.

2. Исмагилова, Л. Ф. Физическая подготовка студенток отделения иностранных языков на занятиях легкой атлетикой средствами народных игр / Л. Ф. Исмагилова, И. Ш. Мутаева, С. Р. Шарифуллина // Актуальные проблемы и современные тенденции развития спортивной подготовки в циклических видах спорта: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий (26 мая 2023 г., г. Казань) – Казань, 2023. – С. 156 – 160.

3. Кузнецова, З. М. Изучение мотивов студентов высших учебных заведений к систематическим занятиям спортом / З. М. Кузнецова, Л. Ф. Исмагилова, И. Ш. Мутаева // Здоровье и спорт: сборник I международной научной конференции. – М., 2021. – С. 97 – 100.

УДК 796.06

АНАЛИЗ НАПРАВЛЕННОСТИ ПУБЛИКАЦИОННОЙ АКТИВНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В АГРОИНЖЕНЕРОМ ВУЗЕ

Надёжина Н. В.

*кандидат педагогических наук
nadezhina_nata@mail.ru*

Яковенко Н.Н.,

*старший преподаватель
Natalia199128@gmail.com*

Ашитко А.А.

*преподаватель
Азово-Черноморский инженерный институт – филиал ФГБОУ ВО
Донской ГАУ в г.Зернограде
ashitko2010@yandex.ru
Зерноград, Россия*

Аннотация. В исследовании отражена публикационная активность и выявлены основные направления научных интересов преподавательского состава кафедры ФКиС в АЧИИ ДонГАУ, определены перспективные векторы научной работы и потенциал повышения наукометрических показателей.

Ключевые слова. Научная деятельность, публикации в журналах, участие в конференциях, преподаватели высшей школы.

ANALYSIS OF FOCUS OF PUBLICATION ACTIVITY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE AGRICULTURAL ENGINEER OF THE UNIVERSITY

Nadezhina N.V.,

*Candidate of Pedagogical Sciences
Azov-Black Sea Engineering Institute - branch
FSBEI HE Don GAU in Zernograd*

*Yakovenko N.N.,
senior lecturer
Azov-Black Sea Engineering Institute - branch
FSBEI HE Don GAU in Zernograd
Ashitko A.A.
teacher
Azov-Black Sea Engineering Institute - branch
FSBEI HE Don GAU in Zernograd
Zernograd, Russia*

Abstract. The study reflects the publication activity and identifies the main directions of scientific interests of the teaching staff of the Department of FKIS at the ASIC DonGAU, identifies promising vectors of scientific work and the potential for increasing scientometric indicators.

Key wordst. Scientific activity, publications in journals, participation in conferences, teachers of higher education.

Актуальность. Современная оценка качества работы образовательных учреждений предъявляет постоянно повышающиеся требования к научно-исследовательской деятельности преподавателя вуза. Одним из важнейших критериев научной работы является публикационная активность каждого представителя профессорско-преподавательского состава, она является как признаком академической репутации лично преподавателя, так и одним из важнейших показателей эффективности работы вуза в целом [2].

Существующие индексы публикационной активности являются показателем востребованности результатов научной деятельности исследователя. Проводя сравнительный анализ динамики публикационной активности российских учёных в различных областях науки, ряд авторов отмечает, что статьи по гуманитарным и сельскохозяйственным наукам составляют меньшую долю публикаций по сравнению с техническими и естественными науками [1, 3].

К проблемам управления физической культурой в вузе можно отнести сравнительно невысокий уровень публикационной активности, особенно в печатных изданиях высоким научным рейтингом и международных научных базах [5]. Одной из задач развития современной педагогики физической культуры является эффективное решение актуальных проблем и оперативный обмен итогами научных исследований [4]. Всё вышеперечисленное определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования - изучить перспективы повышения публикационной активности сотрудников.

Объект исследования – преподавательский состав кафедры физического воспитания и спорта.

Предмет исследования – сфера научных интересов и навык ведения научно-исследовательской работы.

Результаты исследования и их обсуждение. При написании данной статьи рассматривались научные работы преподавателей физической культуры, размещённые в научной электронной библиотеке elibrary.ru, индексируемые в

РИНЦ и Scopus, а также входящие в перечень журналов, рекомендуемых ВАК.

Общее число сотрудников – семь человек, из них один кандидат технических наук, доцент, один кандидат педагогических наук, четыре старших преподавателя без учёной степени, один преподаватель 1 категории. Стаж работы в сфере физической культуры и спорта составляет от 3 до 37 лет.

Количество публикаций в сфере физической культуры и спорта у коллег варьируется от 5 до 36. Очевидно, что нижняя граница этих чисел находится на весьма невысоком уровне, но следует отметить, что двое молодых сотрудников работают с дипломом о переподготовке и у них есть статьи по первой специальности. Это свидетельствует о наличии у них научно-исследовательского потенциала и навыков публикационной деятельности.

Индекс Хирша наших преподавателей находится в промежутке от 2 до 6, коллеги активно работают над повышением этого показателя, за 2023 год практически у всех он вырос на один пункт.

Общее количество рассмотренных публикаций - 54. Часть публикаций размещена в eLibrary.ru но не входят в базу РИНЦ (7,4%). Значительная часть работ (25,9%) входят в действующий список ВАК и пока ещё небольшой процент научных трудов (5,5%) включён в реферативную базу данных Scopus. Количественно и визуально это представлено на диаграмме (рис.1).

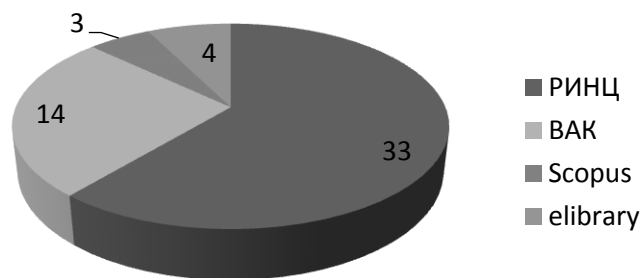


Рисунок 1 - Распределение публикаций по наукометрическим базам.

Из всех проанализированных работ 21 была опубликована в русскоязычных и англоязычных журналах, 28 – в сборниках всероссийских и международных конференций, две работы являются монографиями, три - диссертационными работами. Визуально и в процентном соотношении это представлено на диаграмме (рис.2).

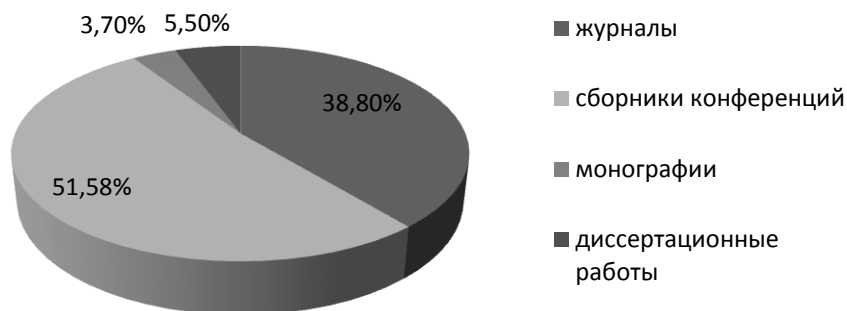


Рисунок 2 - Распределение публикаций по изданиям

Тематика публикаций наших коллег в журналах и сборниках конференций разнообразна, но её можно обобщить в несколько направлений. Количественная оценка представлена в табл. 1. Минимальное количество работ посвящено воспитательной роли физической культуры и мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями. На низком уровне также находится число работ о состоянии здоровья обучающихся в вузе и работе со студентами с ослабленным здоровьем. Вопросы студенческого спорта и подготовки к выполнению норм ГТО на наш взгляд также недостаточно раскрыты. Говоря о работах по олимпийскому движению, следует отметить, что они написаны обучающимися вуза в рамках руководства преподавателями кафедры научно-исследовательской работой студентов, в основном имеют обзорно-исторический характер. На достаточно высоком уровне находится число работ по исследованию профессионально-прикладной физической подготовки и физкультурно-оздоровительной работе в целом.

Таблица 1- Направленность тематики работ

Направленность	Кол-во, шт	%% от общего числа
Олимпийское движение	4	7,4
Здоровье студентов, работа в специальных медицинских группах	4	7,4
Спорт, студенческий спорт	5	9,2
Руководство ФКиС	4	7,4
Профессионально-прикладная физическая подготовка	13	24,1
Воспитательная роль ФКиС	3	5,5
Повышение мотивации и интереса к занятиям ФКиФС	3	5,5
Физкультурно-оздоровительная работа	14	25,9
Подготовка и выполнение норм ГТО	4	7,4

Заключение. Изучив кадровый состав и публикационную активность кафедры, приходим к выводу, что коллеги обладают необходимыми навыками ведения научной работы и разнообразием научных интересов. Однако им следует активизировать работу по увеличению количественных показателей публикаций и индексирования. Также преподавательскому составу кафедры следует вести регулярный мониторинг и анализ уровня научно-исследовательской работы в сфере ФКиС среди вузов региона с целью повышения, как своего личного уровня, так и научного рейтинга своего вуза.

Список литературы:

1. Вишневецкая, Н. Г. Публикационная активность ученых России как показатель результативности научных исследований и разработок / Н. Г. Вишневецкая, Л. М. Кутушева, А. Г. Урмаев // Вестник БИСТ (Башкирского института социальных технологий). – 2019. – № 2(43). – С. 61-67.
2. Гасилова, М. В. Публикационная активность преподавателей бурятской ГСХА имени В.Р. Филиппова: роль научной библиотеки / М. В. Гасилова // Библиотека вуза в контексте

социально-экономических и культурных трансформаций: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию Научной библиотеки Бурятской государственной сельскохозяйственной академии имени В.Р. Филиппова, Улан-Удэ, 24 декабря 2021 года. – Улан-Удэ: Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова, 2022. – С. 42-49.

3. Дородонова, Н. В. Публикационная активность ученых - важный критерий оценки качества и результативности исследований / Н. В. Дородонова // Право. Законодательство. Личность. – 2012. – № 1(14). – С. 129-132.

4. Надежина, Н. В. Задачи развития педагогики физической культуры в условиях формирования информационного общества / Н. В. Надежина // Kant. – 2017. – № 1(22). – С. 33-36.

5. Пятикопов, С. М. Проблемы управления физической культурой в вузе / С. М. Пятикопов, Т. Д. Алиев, С. А. Ковалева // Kant. – 2021. – № 2(39). – С. 393-398. – DOI 10.24923/2222-243X.2021-39.68.

УДК 378. 172

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

Покровская Т.Ю.

кандидат социологических наук, доцент

Казань, Россия

vip89@mail.ru

Ильмушкина А.А.

студентка

*ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева»*

ailmushkinaa@bk.ru

Казань, Россия

Аннотация. Данное исследование посвящается физической подготовленности студентов технического вуза, представляющей важнейший фактор в их профессионально-личностном становлении. Подготовка специалистов технического профиля определяется осознанием необходимых личностных качеств, своих потребностей и мотивов личностного достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной и общественной деятельности. Широко реализованы системный, аксиологический, компетентностный, деятельностный подходы.

Ключевые слова. Компетенции, личностные качества, мотивация, технические вузы, подходы.

PHYSICAL TRAINING OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS AS THE MOST IMPORTANT FACTOR OF THEIR PROFESSIONAL AND PERSONAL DEVELOPMENT

Pokrovskaya T.Yu.

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor

Annotation. This study is devoted to the physical fitness of students of a technical university, which is the most important factor in their professional and personal development. The training of technical specialists is determined by the awareness of the necessary personal qualities, their needs and motives for personal achievement of the proper level of physical fitness to ensure a full-fledged professional and social activity. Systemic, axiological, competency-based, and activity-based approaches are widely implemented.

Keywords. Competences, personal qualities, motivation, technical universities, approaches.

Актуальность исследования. В современном социуме основополагающей целью образования студентов технического вуза является их подготовленность к эффективной профессиональной деятельности по избранной профессии.

В ходе профессионально-личностного развития студентов важнейшее место занимают состояние их здоровья, его поддержание и улучшение. Тем самым на государственном уровне приобретает приоритетную значимость проблема физического развития и соблюдения здорового образа жизни студенческой молодежи. Прежде всего, это касается технических вузов, в частности, авиационной, атомной отраслей, требующих от студентов напряженной умственной деятельности, что приводит их к умственной и учебной перегрузке, негативно влияющей на функционирование систем организма.

Однако, по свидетельству многих учёных, численность обучающихся с различными отклонениями морфофункционального и психологического характера имеет тенденцию роста [1,2], что составляет 43% – 47% от общей численности студентов страны. Сложившееся положение объясняется многими обстоятельствами: ухудшение экологической среды, пренебрежение здоровым образом жизни, снижение физической активности, чрезмерная учебная перегрузка и т.д. Вследствие этого происходит снижение ценностного отношения студентов к состоянию своего здоровья [3], что, в конечном итоге, приводит к потере интереса к физическим занятиям.

В этих условиях **актуализируется** проблема физической подготовки студентов, владения ими средствами грамотного использования методов физического воспитания и улучшения здоровья, осознания мотивов личностного развития по достижению необходимого уровня физической подготовленности для полноценного выполнения профессиональной и социальной деятельности.

Цель исследования: изучение обозначенной проблемы в контексте подготовки будущих инженерных кадров в условиях технического вуза, тем

самым определяя физическую подготовку как важнейший фактор в профессионально-личностном их развитии.

Результаты исследования и их обсуждение. Различные аспекты по физической подготовке студентов, опираясь на идеологию компетентностного подхода, рассматривались в исследованиях [4]. Теоретико-методологическую основу исследования составили теория функциональных систем и физической подготовки. Реализованы *системный, аксиологический, компетентностный, деятельностный, лично-ориентированный подходы*. Системный подход к изучению профессионально-личностного становления студента посредством физической культуры обеспечивает структурно-функциональный подход к изучению рассматриваемой проблемы [3]. Или *аксиологический* подход обусловлен ценностным отношением студента к определенным явлениям, предметам, в частности, к физкультурно-оздоровительной деятельности, играющей основополагающую роль в его профессиональном и духовно-нравственном становлении. Вне мотивации не может успешно развиваться личность, поскольку её потребности, интересы побуждают мотивационное стремление к достижению успеха в профессиональном образовании. Процесс познания регулируется посредством создания мотивационно-познавательной сферы (МПС), призванной обеспечить достижение главной цели образования: подготовка конкурентоспособного специалиста [3]. МПС обучения представляет собой тот путь, на основе которого происходит постепенное продвижение и профессионально-личностное становление будущих специалистов. В контексте проводимого исследования *компетентностный* подход означает реализацию идеологии компетентностного подхода в профессионально-личностном становлении будущего специалиста технического вуза. *Лично-ориентированный* подход позволяет преподавателю персонализировать учебно-тренировочный процесс с учетом физических возможностей студента.

При этом профессионально-личностное становление будущих специалистов технического вуза посредством оздоровительных технологий происходит на следующих ведущих *принципах*: *целеполагание, профессиональная направленность и др.* В личностном становлении ключевое значение придаётся *принципу целеполагания*. В системе принципов целеполагание является ведущим, поскольку направлено на реализацию их мотивов.

Первостепенной педагогической задачей внутреннего взаимодействия в студенческой группе является, прежде всего, создание студенческой группы, в которой учебно-тренировочные занятия ориентированы на достижения общей цели: *формирования компетенций, необходимых будущему специалисту*.

Однако физическая подготовка студентов связана со многими социально-психологическими проявлениями:

1. Различные виды досуга, отдыха, включая удовольствия, которые получаем от них;

2. Трудолюбие, поведение в коллективе, чувства достоинства, чести и ответственности;

3. Личностные качества, эмоциональные переживания, творческие способности;

4. Самоутверждение и уважение к себе и окружающим, духовно-нравственные и эстетические качества и т.д.

Безусловно, данный перечень можно расширять и углублять в контексте наших рассуждений.

Безусловно, выше приведенные факторы следует принимать во внимание, поскольку они призваны сыграть существенную роль в процессе профессионально-личностного становления студентов технического вуза.

Экспериментальной базой исследования является КНИТУ им. А.Н. Туполева. В данном вузе созданы определенные организационные и психолого-педагогические условия с учетом индивидуальных особенностей и физических возможностей основного контингента студентов для учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спортом.

Студенты технического вуза в процессе профессионально-личностного развития имеют возможность в течение всего периода обучения активно заниматься физической подготовкой, укреплением и улучшением здоровья. То есть, происходит активное формирование у них физкультурно-оздоровительной компетентности с учетом их состояния здоровья, физических возможностей, при этом придается ключевое значение формированию мотивационно-ценностного компонента, поскольку физическая подготовленность будущих инженерных кадров во многом определяется данным компонентом.

Обозначенный компонент, характеризуется следующими основополагающими составляющими:

1. Применение в будущей профессии сформированные компетенции в сфере организации здорового образа жизни;

2. Создание мотивационно-познавательной сферы;

3. Профессиональная направленность физической подготовленности студентов в соответствии с избранной профессией;

4. Осознанное принятие будущими специалистами необходимости физической подготовленности для достижения целей профессионально-личностного развития.

Вне сомнения, позитивное мотивационно-познавательное отношение будущих инженерных кадров к оздоровительным занятиям представляет собой особое их психолого-эмоциональное состояние, ориентированное на достижение необходимого уровня физического самосовершенствования для дальнейшей успешной профессиональной деятельности.

В этой связи на начальном этапе обучения студентов экспериментально исследовано их мотивационно-ценностное отношение к необходимости физической подготовленности. Определена экспериментальная группа, состоящая из первокурсников. Среди студентов данной группы проведен опрос по выявлению мотивационно-ценностного отношения к физической

подготовленности в начале и в конце учебного года. То есть, педагогический эксперимент состоит из двух этапов: начального и итогового.

Результаты экспериментального исследования рассматриваются в процентах и представлены таблицей. Итоги экспериментальной работы подведены посредством статистического критерия хи квадрат Пирсона. Для выбранного уровня значимости $\alpha = 0,05$ по таблице найдено критическое значение: $t_{\text{критич.}} = 7,8$.

Определено наблюдаемое значение критерия, пользуясь формулой

$$\chi^2_{\text{набл.}} = \sum_{i=1}^m \frac{(n_i - n_i^0)^2}{n_i^0},$$

где n_i, n_i^0 – соответствующие численности, найденные по результатам педагогического эксперимента.

Таким образом, получено следующее наблюдаемое значение критерия

$$\chi^2_{\text{набл.}} = 65,5.$$

Таблица - Динамика изменения мотивационно-ценностного отношения студентов первого курса к физической подготовленности

№/ №	Составляющие	Начальный в%	Итоговый в%
1	Применение в будущей профессии сформированные компетенции в сфере организации здорового образа жизни	30,0	57,5
2	Создание мотивационно-познавательной сферы	15,0	22,5
3	Профессиональная направленность физической подготовленности студентов в соответствии с избранной профессией	17,5	52,5
4	Осознанное принятие будущими специалистами необходимости физической подготовленности для достижения целей профессионально-личностного развития	25,0	67,5

Заметим, что наблюдаемое значение критерия $\chi^2_{\text{набл.}} = 65,5$ значительно превосходит критического значения на завершающем этапе экспериментального исследования. Тем самым следует заключить гипотезу, что результаты эксперимента значимо отличаются на начальном и итоговом этапах по мотивационно-ценностному критерию.

Таким образом, экспериментальное исследование позволяет утверждать, что в процессе профессионального образования студентов технического вуза мотивационно-ценностное отношение приобретает особую значимость в ходе профессионального личностного становления, направленное на формирование оптимальной физической подготовленности.

Заключение. Результаты исследования позволили сформулировать следующие выводы:

– в ходе реализованного исследования достигнуты цели исследования, обоснованы теоретико-методологические подходы к процессу физической подготовленности студентов технического вуза;

– раскрыты потенциальные ресурсы физического самосовершенствования студентов в условиях технического вуза, что позволило им переосмыслить и объективно оценить свои физические и образовательные возможности, обеспечивая успешное продвижение мотивационно-ценностного отношения к физической подготовленности;

– на первый план выходит общая физическая подготовка, которая ориентирована на укрепление и улучшение общего состояния здоровья. При этом сформированные компетенции двигательной активности способствуют профессионально-личностному росту в дальнейшей профессиональной деятельности.

– Как показывает экспериментальное исследование, мотивационно-ценностная составляющая играет доминирующую роль в формировании оздоровительных компетенций, представляющих особую значимость в подготовке инженерных кадров в технических вузах.

Список литературы:

1. Давиденко, Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов: учебное пособие / Д. Н. Давиденко, А. П. Шкляренко; Под. общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко. – Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2006. – 132 с.

2. Иванов, А. А. Технология самооздоровления студента-спортсмена в связи с состоянием предболезни: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Иванов А. А. – М., 2012. – 40 с.

1. Ильмушкин, Г. М. Системное моделирование в процессе реализации непрерывной многоуровневой подготовки специалиста: монография / Г. М. Ильмушкин. – Москва – Дмитровград: Изд-во ДИТУД УлГТУ, 2005. – 354 с.

2. Ильмушкин, Г. М. Формирование физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов атомной отрасли / Г. М. Ильмушкин, О. В. Пархаева // Теория и практика физической культуры и спорта. – № 963 (9). – Москва, 2018. – С. 26-29.

УДК 796.323.2

ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Пушкарева А.М.

доцент

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

nastayv@mail.ru

Ижевск, Россия

Попова А.И.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия

физической культуры и спорта»

annaipорова@yandex.ru

Чайковский, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности обучения студентов-первокурсников ведению мяча на месте и в движении на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт». Необходимость и значимость применения индивидуально-дифференцированного подхода при освоении элемента, показаны виды и сочетания упражнений, а также варианты распределения студентов на мини группы с учетом физической и технической подготовленности, с целью повышения индивидуального мастерства каждого занимающегося.

Ключевые слова. Студенты, баскетбол, индивидуально-дифференцированный подход, обучение, ведение мяча.

ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ С ИСПОЛ'ЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Pushkareva A.M.

docent

Udmurtskij gosudarstvennyj universitet

nastayv@mail.ru

Izhevsk, Russia

Popova A.I.

kandidat pedagogicheskikh nauk, docent

СНажковская государственная академия физической культуры и спорта

annaipopova@yandex.ru

Tchaikovsky, Russia

Abstract. V stat'e rassmatrivayutsya osobennosti obucheniya studentov-pervokursnikov vedeniyu myacha na meste i v dvizhenii na uchebno-trenirovochnykh zanyatiyah po basketbolu v ramkah discipliny «Fizicheskaya kul'tura i sport». Neobhodimost' i znachimost' primeneniya individual'no-differencirovannogo podhoda pri osvoenii elementa, pokazany vidy i sochetaniya upravlenij, a takzhe varianty raspredeleniya studentov na mini gruppy s uchetom fizicheskoy i tekhnicheskoy podgotovlennosti, s cel'yu povysheniya individual'nogo masterstva kazhdogo zanimayushchegosya.

Keywords. Studenty, basketbol, individual'no-differencirovannyj podhod, obuchenie, vedenie myacha.

Актуальность. Баскетбол – игра, которая насыщена большим количеством технических элементов и их сочетаний, выполняемых на высокой скорости. Весьма важно не просто «играть в баскетбол», а «играть умно, красиво, логично». Поэтому в процессе учебно-тренировочных занятий игроки не только повышают свою физическую подготовленность, но и обучаются рациональной технике передвижения по площадке, оттачивают навыки тактического мышления и взаимодействия в непредвиденных ситуациях.

Данные навыки играют большую роль в процессе физического воспитания студентов в вузе, так как позволяют не только поддерживать необходимый уровень физических кондиций, но и способствуют их дальнейшей адаптации к современным быстро меняющимся условиям.

Вместе с тем, многолетние наблюдения за первокурсниками Удмуртского государственного университета показывают общую тенденцию к неоднородности учебных групп, снижению уровня их физической и

технической подготовленности. Этот факт и разнообразие технических элементов затрудняют процесс обучения и совершенствования на занятиях баскетболом в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Цель исследования: теоретически обосновать и выявить средства обучения и совершенствования техники ведения мяча в баскетболе с использованием индивидуально-дифференцированного подхода в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты теоретического анализа позволяют утверждать, что для решения проблемы организации занятий по физической культуре групп занимающихся с различным уровнем подготовленности необходимо применять индивидуально-дифференцированный подход.

Исследователь Кичко Е.В. говорит о том, что, учитывая индивидуальные особенности студента, важно занятие планировать и выстраивать таким образом, чтобы полученные навыки и умения приносили внутреннее удовлетворение занимающимся и поднимали настроение [1].

А дифференцированный подход, по мнению Петрушиной Г.А., позволяет студенту осознать себя личностью, раскрыть свои возможности, самоутвердиться и самореализоваться. Поэтому, занятия по физической культуре должны представлять собой благоприятную атмосферу для формирования положительных черт личности, таких как лидерство, чувство коллективизма, борьба со страхами, физическая и моральная подготовка, развитие соревновательных способностей [2].

На современном этапе развития педагогической науки, по мнению Титовой Е.Б., реализация индивидуально-дифференцированного подхода считается необходимым условием решения многих педагогических задач, в том числе социализации личности и её адаптации к жизни в обществе [5].

Данный подход вполне может быть использован в вузе в процессе занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для специализации «Баскетбол».

Учитывая рассмотренные выше условия, рекомендуется заранее продумывать возможность разделения занимающихся во время учебно-тренировочных занятий на мини группы, пары, тройки, для того чтобы процесс обучения и совершенствования в баскетболе был для каждого студента максимально интересен, комфортен, полезен и приносил наибольший прирост физической и технической подготовленности занимающимся.

Рассматривая обучение и совершенствование ведения мяча на месте и в движении, в подготовительной части занятия рекомендуется применять простые упражнения для всей учебной группы вне зависимости от подготовленности занимающихся. Необходимо обратить внимание в совершенствования техники ведения мяча в выполнении элемента «слабой» рукой, также использовать упражнения с двумя мячами (например: ведение двумя мячами одновременное, разноименное, жонглирование). Можно добавлять варианты подвижных игр и игровых заданий [4]. Таким образом совершенствуется и оттачивается навык работы с мячом.

Более сложные упражнения при обучении и совершенствовании техники ведения мяча на месте и движении рекомендуется применять в основной части занятия, разделив обучающихся на группы по уровню подготовленности: умеющие выполнять ведение мяча на месте и в движении на уровне «выше среднего» определить в одну группу (1 группа), умеющие выполнять «ниже среднего» и новички в другую (2 группа). Примеры используемых упражнений с учетом технической подготовленности студентов представлены ниже.

Упражнения 1 группы: ведение мяча на месте с закрытыми глазами; ведение мяча на месте в сочетании с переводами за спиной, под ногой, перед собой; ведение мяча в движении с изменением скорости, смены направления; сочетание ведения мяча на высокой скорости с переводами мяча за спиной, под ногой при смене направления; ведение двумя мячами на месте и в движении и т.д.

Упражнения 2 группы: ведение мяча на месте (закрепление правильной техники выполнения), например по 1 минуте каждой рукой; ведение мяча на месте с переводом перед собой; ведение мяча на месте «по восьмерке» под ногами; ведение мяча в движении в медленном темпе (акцент на технику выполнения) по прямой и со сменой направления (например: «змейкой» между фишками); тоже на средней скорости и т.д.

Предложенные упражнения важно использовать каждое учебно-тренировочное занятие, для того чтобы данным техническим элементом владел каждый занимающийся в совершенстве, что положительно скажется на уровне технической подготовленности студента и даст большую уверенность на площадке в процессе игровой деятельности.

Применяя индивидуально-дифференцированный подход, преподаватель может корректировать правильность выполнения технического приема, усложнять с помощью дополнительных двигательных действий и их сочетаний, упрощать снижая скорость выполнения элемента, поправлять технику и контролировать каждого студента [3].

Заключение. Таким образом, в ходе проведенного исследования была теоретически обоснована необходимость использования индивидуально-дифференцированного подхода в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе для обучающихся специализации «Баскетбол». Предложены две группы средств для обучения и совершенствования техники ведения мяча на месте и в движении с учетом навыков владения студентами данными техническими элементами.

Список литературы:

1. Кичко, Е. В. К вопросу о необходимости индивидуального подхода, выбора форм занятий физической культурой в университете / Е. В. Кичко // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие»: Международная научно-методическая конференция «Проблемы управления качеством образования»; Международная студенческая научная конференция «Поколение будущего», Санкт-Петербург, 29–31 марта 2019 года / Выпускающий редактор Ю.Ф. Эльзесер; Ответственный за выпуск С.В. Викторенкова. Том Часть 2. – Санкт-Петербург: ГНИИ "Нацразвитие", 2019. – С. 10-16.

2. Петрушина, Г. А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов / Г. А. Петрушина, Т. Д. Новикова // Университет XXI века: научное измерение : Материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов и соискателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого: В 2 томах, Тула, 05–12 февраля 2010 года / Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. Том 2. – Тула: Издательство Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, 2010. – С. 148-150.

3. Пушкарева, А. М. Значимость дифференцированного подхода к физическому воспитанию студентов не физкультурного профиля / А. М. Пушкарева, А. И. Попова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 203-212.

4. Степанов, А. Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев : учебно-методическое пособие. – Владимир: ВлГУ, 2015. – 80 с.

5. Титова, Е. Б. Индивидуально-дифференцированный подход проведения занятий физической культуры / Е. Б. Титова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Международной научно-практической конференции, Уфа, 24–26 марта 2016 года / Г. И. Мокеев (ответственный редактор). – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2016. – С. 256-259.

УДК 796.015.15

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГЕЙМИФИКАЦИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ревинская Д. А.

аспирант

revinskaya.daria@gmail.com

Кабачкова А. В.

доктор биологических наук, доцент

avkabachkova@gmail.com

Ли А.А.

тренер-преподаватель, преподаватель факультета физической культуры

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»

li037@yandex.ru

Томск, Россия

Аннотация. На основе литературных источников статье рассмотрены теоретические основы метода геймификации образования. Произведена попытка систематизации применения принципов геймификации к образовательным дисциплинам. На основе, которой выделены возможные сложности в реализации этого процесса. Кроме того, рассмотрены уже реализованные варианты применения геймификации в области спорта и физической культуры. И обозначена возможности и актуальность дальнейших исследований в этой области.

Ключевые слова. Геймификация, спорт, игровые механики, мотивация, способы организации обучения.

POSSIBILITIES OF USING GAMIFICATION IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION

Revinskaya D. A.

PhD student at the Faculty of Physical Education

Kabachkova A. V.

*Doctor of Biological Sciences, Associate Professor
avkabachkova@gmail.com*

Lee A. A.

Coach-instructor, Lecturer

National Research Tomsk State University

li037@yandex.ru

Tomsk, Russia

Abstract. The article examines the theoretical foundations of gamification as an educational method based on literary sources. An attempt has been made to systematize the application of gamification principles to educational disciplines, highlighting the potential challenges in implementing this process. Additionally, implemented examples of gamification in the field of sports and physical education have been reviewed, as well as the possibilities and relevance of further research in this area.

Keywords. Gamification, sport, game mechanics, motivation, methods of organizing education.

Актуальность. Геймификация образовательного процесса – это очень молодая тенденция. Впервые об этом подходе заговорили в 2002–2008 гг., когда бурное развитие компьютерных игр, их быстрое распространение и очевидная увлеченность ими молодежи подтолкнули ученых к дискуссии. На ряду с играми, которые требовали от игрока выполнения примитивных действий, возникали игры, для прохождения которых требовалось решать логические, стратегические, математические задачи, требующие больших затрат времени и сил. Такие задачи были сравнимы по своей сложности с задачами, которые стоят перед обучающимися в рамках образовательной деятельности, но при этом уровень вовлеченности в процесс их решения, мотивации и упорства, у любителей компьютерных игры был гораздо выше. После 2010 термин получил широкое распространение, существует достаточно разработанная теория геймификации, позволяющая переносить приемы и методы, удерживающие внимания пользователей в видеоиграх на другие виды деятельности, но до сих пор не существует единого определения этого понятия. На данный момент, большинство ученых и исследователей, вслед за К. Вербахом и Д. Хантером, понимают под геймификацией процесс использования игровых элементов и игровых процессов в неигровом контексте. В настоящий момент возможности геймификации самых разнообразных дисциплин продолжают активно изучаться, предлагаются новые подходы, выявляются плюсы и ограничения метода [3].

Цель исследования: рассмотреть возможности использования геймификации в контексте занятий по физической культуре.

Результаты и их обсуждение. Главное, что отличает игровую деятельность от образовательной – это мотивация обучающихся. Если образовательная деятельность подразумевает в основном внешнюю мотивацию и внешний контроль (преподаватель сообщает необходимую информацию и оценивает итоговые знания студента), то игры подразумевают внутреннюю мотивацию и гораздо более высокую степень кооперации на горизонтальном уровне (никто не знает правильный ответ, но люди обмениваются информацией, чтоб вместе решить задачу, после решения которой они не получают реальных наград и преимуществ). Было бы ошибкой, говоря о геймификации, подразумевать исключительно компьютеризацию образования. Исследование процессов вовлечения в игровую деятельность началось с исследования компьютерных игр, но оказало большое влияние и на игры настольные, и на игры живого действия, которые теперь тоже широко используются в педагогической практике.

При рассмотрении процесса переноса игровых элементов в образовательный контекст важно обратить внимание, как на мотивационный компонент игровой деятельности, так и на механику игры. Под механикой игры мы будем понимать три взаимодействующих друг с другом элемента игрового дизайна, которые были выделены К. Вербахом и Д. Хантером в так называемую «пирамиду элементов»: динамику, механику и компоненты. Компоненты – это простейшие элементы, на которые можно разложить любое игровое действие, видимая сторона игрового процесса (аватары, баллы, награды, подарки, разного рода сюжетную информацию и т. п.). Механика – это оговоренные способы взаимодействия компонентов, правила игры. Динамика – это история, в которую складывается применение игроками тех или иных механик (эмоции, отношения между участниками, развивающийся сюжет и т. п.) [1]. Одна из наиболее частых проблем, при попытках провести геймификацию образования заключается в заимствовании из игровых практик только наиболее примитивного уровня - компонентов. Этому есть свои причины: для практической реализации, например процесса присвоения обучающемуся дополнительных баллов за каждое выполненное задание в той или иной визуальной форме, не требуется личное участие непосредственно преподавателей курса, это можно сделать один раз и растиражировать, например, на весь поток студентов. Такой уровень геймификации тоже дает эффект, но сравнительно небольшой. Для включения в образовательный процесс уровня механики игры нужно привлечение педагогов к разработке отдельного курса, в котором содержание дисциплины будет выполнять роль компонента, наряду с традиционными игровыми компонентами. Такие игры и курсы существуют и проводятся и дают значимый образовательный эффект, особенно в сочетании с традиционными педагогическими методиками. Максимальный уровень геймификации с привлечением игровой динамики требует и максимальных энергетических затрат. Как правило это уровень, на котором управление динамикой игры ложится на плечи педагога, и каждая игра немного отличается от предыдущей поворотами сюжета, отношениями между

участниками и т. п. Такой уровень геймификации на данный момент реализуем в рамках летних лагерей, играх выходного дня.

Для успешного внедрения методики геймификации в образовательный процесс также важным является рассмотрение мотивации учащихся к игре. Наиболее разработанной теорией мотивации к игре, на данный момент, является модель тайваньско-американского исследователя Ю-Кай Чоу [5], который выделяет восемь возможных типов мотивации к игре:

- стремление к реализации собственной миссии, ощущение собственной значимости (люди, которые в первую очередь выполняют основной сюжет игры и предпочитают игры «с благородным сюжетом» – кого-то спасти, поймать преступника и т. п.);

- стремление к достижениям, к лидерству (люди, которые выполняют все дополнительные задания, чтоб набрать побольше баллов и прикладывают дополнительные усилия, чтоб занять первую строчку рейтинга игроков);

- стремление к раскрытию творческого потенциала, самосовершенствованию (люди, которые ищут более сложные, нетипичные методы решения игровых задач и выполняют задачу, пока она не будет сделана идеально);

- стремление к владению и накоплению (люди, которые стремятся накопить максимальное количество виртуальных благ и ресурсов);

- стремление к социальному взаимодействию (люди, играющие в командные игры, для которых самое интересное в любой игре - система отношений между игроками);

- стремление к дефицитным ресурсам (люди, которые проходят те задания игры, которые особенно сложно пройти, потому что это дает такую награду, которой больше ни у кого нет);

- стремление к тайне, сюрпризам (люди, которые выбирают игры с непредсказуемыми сюжетами, проходят задания ради того, чтоб узнать разгадку интриги);

- стремление к безопасности (люди, предпочитающие надежные стратегии и предсказуемость, размеренную работу).

Для каждого человека характерно сочетание этого набора мотиваций в той или иной пропорции. И здесь кроется еще одна трудность геймификации образования: чтобы сделать качественную обучающую игру, нужно хорошо знать свою целевую аудиторию. Характерный набор ведущих мотиваций будет отличаться и в зависимости от возраста учащихся, и в зависимости от их жизненных обстоятельств и опыта, и, вероятно, будет меняться от поколения к поколению. Поэтому разработка качественной игры должна включать в себя исследовательский блок, позволяющий так построить сюжет предполагаемой игры, чтобы он задействовал именно ту мотивацию, которая наиболее характерна для целевой группы учащихся. А также периодической сверки данных по этим группам.

Если рассматривать возможности геймификации для организации занятий по физической культуре [2, 4], то важно отметить широкое применение в этой области всевозможных электронных устройств. Широкое распространение и доступность фитнес-браслетов сделало возможным появление самых разнообразных компьютерных игр, где действия персонажа и сюжет игры зависят от движений человека, носящего браслет. Здесь, в зависимости от модели устройства, возможны как использование простейших двигательных действий (например, счетчик шагов), так и более сложных (например, игры, в которых нужно перетанцевать своего компьютерного оппонента и учитывается точность выполнения движений). Так же интересным направлением развития геймификации фитнеса и спорта являются игры, с использованием виртуальной реальности.

Однако, очевидно, что минусом подобных экспериментов является все же ограниченная доступность подобных технических средств. Кроме того, на данный момент, подобные виды физической активности скорее представляют собой отдельный вид деятельности и не могут быть использованы, как инструмент преподавания в классических видах спорта. При этом, геймификация тренировок по устоявшимся видам спорта может оказаться востребована, поскольку с увеличением скорости жизни уменьшается количество времени и усилий, которое готовы затрачивать молодые люди для достижения результатов в той или иной деятельности. Это связано с общей тенденцией к различной быстрой визуализации результатов, практически-ориентированному обучению и просто увеличившейся за последние десятилетия скоростью обмена информацией. В результате, невольно сравнивая среднюю скорость достижений в разных областях своей жизни, люди, занимающиеся спортом, часто оценивают собственные результаты в этом виде деятельности как средние или низкие, в то время как это не соответствует действительности. Увидеть наглядные результаты в занятиях спортом часто можно только спустя несколько месяцев тренировок. Отсутствие наглядных результатов и какой-то альтернативной системы мотивации к тренировкам приводит к частой смене видов спорта молодыми людьми и нарастающему разочарованию в спорте вообще.

Кроме того, было бы интересно исследовать возможности геймификации спортивной деятельности, не связанные с цифровыми технологиями. Подобно тому, как геймификация образовательного процесса в целом началась с компьютерных приложений, но распространилась на настольные игры и игры живого действия. Возможно, игры такого типа можно было бы использовать в качестве дополнения или альтернативы соревновательной деятельности, для демонстрации прогресса занимающихся. А также для введения дополнительной мотивации продолжать тренировки, вне зависимости от видимого прогресса, задействуя мотивацию к игре по Ю-Кай Чоу.

Заключение. В статье был проведен анализ научных и методических публикаций, посвященных теме геймификации образования в русскоязычной и иностранной литературе и выявлены основные компоненты геймификации

образования, а также продемонстрирован подход к мотивации, характерный для создания игр, который рекомендован для переноса на образовательную деятельность в процессе геймификации. Также был проведен анализ доступных примеров геймификации в сфере спорта и выявлены возможные варианты дальнейших исследований применения геймификации в этой области.

Список литературы:

1. Асташова, Н. А. Ресурсы геймификации в образовании: теоретический подход / Асташова Н.А., Бондырева С.К., Попова О.С. Образование и наука – №1 – 2023 – С. 15-49
2. Болонкин, В. И. Геймификация тренировочного процесса, как стимул повышения вовлеченности молодежи в спортивную деятельность. / В. И. Болонкин, Д. А. Климкина / Современные подходы к организации процесса физического воспитания, физической подготовки населения, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Владимир, 2023 – С. 195–201.
3. Ликсина, Е. В. Исторические предпосылки применения геймификации в образовании. / Е. В. Ликсина, Д. А. Вьюнов / Сборник конференций НИЦ «Социосфера», 2010 – С. 83–85
4. Jillian Ryan Engagement, compliance and retention with a gamified online social networking physical activity intervention /Jillian Ryan, Sarah Edney, Carol Maher, PhD Translational Behavioral Medicine, Volume 7, Issue 4, December 2017, Pages 702–708
5. Yu-kai Chou. Actionable Gamification. Beyond Points, Badges, and Leaderboards. 2014–2015. 430 p. Available from: <https://problem.ir/wp-content/uploads/2019/04/Actionable-Gamification-by-Yu-kai-Chou.pdf> (date of access: 21.02.2022).

УДК 796.035

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ В УСЛОВИЯХ МЕГАПОЛИСА

Сомкин А.А.

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения»

somkin.alexey.1959@yandex.ru

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются новые перспективные виды двигательной активности на открытом воздухе в современном мегаполисе, которые вызывают интерес у молодёжи студенческого возраста, в частности, в Санкт-Петербурге. Особое внимание в работе уделено таким направлениям, как плоггинг, ци-бег, «кенгу джампс».

Ключевые слова. Самостоятельные занятия, мегаполис, плоггинг, ци-бег, «кенгу джампс».

SELF-STUDY OUTDOOR PHYSICAL EXERCISES IN THE CONDITIONS OF THE METROPOLIS

Somkin A.A.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

St. Petersburg State University of Film and Television

Abstract. The article discusses new promising types of outdoor physical activity in the modern metropolis, which arouse interest among young student people, in particular, in St. Petersburg. Special attention in the work is paid to such as plogging, chi running, "Kangoo Jumps".

Keywords. Self-study classes, metropolis, plogging, chi running, "Kangoo Jumps".

Актуальность. Сформировать потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, помимо обязательного посещения практических занятий по физической культуре, является одной из важнейших задач, стоящих перед преподавателями кафедр физического воспитания непрофильных вузов. Для старта занятий простейшими и доступными видами физической активности на открытом воздухе практически никаких особых предварительно освоенных двигательных навыков, определённого уровня физической подготовленности или же специального оборудования (тем более дорогостоящих тренажёров из фитнес-залов) здесь не требуется. Достаточно лишь получить необходимые консультации по технике оздоровительной ходьбы или бега, систематизации и периодизации занятий, основных способах самоконтроля текущего состояния у преподавателя кафедры физического воспитания своего вуза.

Цель исследования: выявить новые перспективные формы двигательной активности для студентов вузов в условиях современного мегаполиса.

Результаты исследования и их обсуждение. К основным направлениям двигательной активности на открытом воздухе циклического характера можно отнести, прежде всего, оздоровительную ходьбу (в том числе, скандинавскую); бег трусцой (или джоггинг); езду на велосипеде, а в зимний период – ходьбу на лыжах и катание на коньках. Но так называемую «продвинутую» студенческую молодёжь в современных мегаполисах, открытую новым идеям и направлениям в сфере фитнеса, привлекают, может быть, более интересные для них формы активности. Рассмотрим далее некоторые из таких направлений, которые развиваются, в частности, в Санкт-Петербурге.

Оздоровительный бег трусцой (джоггинг) является естественной формой передвижения человека в пространстве. Техника такого оздоровительного бега является достаточно простой и, поэтому, данный вид двигательной активности может быть рекомендован молодым людям студенческого возраста на начальном этапе их самостоятельных занятий физическими упражнениями циклического характера. Затем, чтобы совмещать тренировки оздоровительным бегом с «пользой» для окружающей среды, можно рекомендовать занятия таким набирающим популярность в мире движением, как плоггинг (plogging). Считается, что этот термин был образован из двух слов – английского слова, обозначающего бег (jogging), и шведского слова «подбирать» (plocka upp). Термин «плоггинг», а также и само это направление двигательной активности, приписывают шведскому экологу Эрику Альстрьому (шведск. Erik Ahlström). В 2016 году он предложил заниматься бегом на улицах Стокгольма, параллельно собирая в большие мешки попадающийся по пути следования различный мусор

[2]. При этом беговые нагрузки естественно сочетаются с разнообразными общеразвивающими упражнениями – наклонами, выпадами или приседаниями. Это экологическое движение довольно быстро стало модным во всём мире. Следует отметить, что в Санкт-Петербурге имеются сформировавшиеся группы волонтеров, активно общающиеся в социальных сетях и регулярно выходящие в выходные дни на своеобразные и организованные плоггинг-пробежки, в частности, в Курортном районе города. За один день им удаётся очистить от мусора достаточно большие площади, например, на территории живописного побережья Финского залива. На более высоком уровне подготовленности такие занятия джоггингом и плоггингом можно сочетать с «силовой составляющей». Для этого можно использовать различные отягощения – гантели, утяжелители на руки и ноги, нагрузочные жилеты и рюкзаки для параллельного развития основных мышечных групп туловища и рук. Однако отягощения необходимо тщательно подбирать таким образом, чтобы они не мешали естественным движениям занимающихся и не искажали правильную технику бега. Удобным вариантом здесь являются гантели, которые используют обычно в аэробных фитнес-программах, где занимающимся необходимо добавить определённую силовую составляющую нагрузки. В конструкцию таких гантелей добавлена мягкая петля, которая позволяет как бы «обхватывать» кисть и, тем самым, осуществляет своеобразную страховку от неожиданного выпадения гантели из руки при занятии, в том числе, и при беге на открытом воздухе. Более эргономичными являются, например, модели утяжелителей, обхватывающие кисти и имеющие специальные петли для каждого пальца. На тыльной стороне ладони этого утяжелителя имеется специальный кармашек для размещения дополнительного дозированного отягощения. Кроме того, можно использовать специально сконструированный рюкзак, который имеет оригинальное название – ракинг (rucking). Сам термин «rucking» (от англ. rucksack – рюкзак) был введён в оборот американской компанией GORUCK, которая специализируется, в том числе, на выпуске туристических и спортивных рюкзаков. Основным посылом компании было утверждение, что носить различные тяжести является естественной и необходимой частью в жизни любого человека. Эта компания позиционирует занятия ракингом, как своеобразную тренировку в формате «военного воркаута» (military training workouts). Утяжелителями в рюкзаках GORUCK служат, как правило, специально изготовленные и вставляемые в его внутренние карманы металлические пластины. Основные преимущества таких занятий ракингом следующие. Во-первых, параллельно с аэробной нагрузкой существенно включается в работу большинство мышц туловища. Во-вторых, эргономичная конструкция рюкзака, плотно прилегающего к туловищу занимающегося, способствует улучшению осанки, так как вынуждает его держать спину прямой, соответственно включая в работу необходимые группы мышц. В-третьих, ношение рюкзака является своего рода привычной функцией практически любого человека, начиная с раннего школьного возраста. Поэтому данный вариант утяжелителя не вызывает у занимающегося какого-либо излишнего психологического напряжения. Основной рекомендацией является

использование рюкзака для начала занятий ракинг-бегом весом не более чем 10% от веса собственного тела занимающегося.

Ещё один вариант, который можно отнести к оздоровительному бегу, связан с достаточно популярными сейчас в фитнес-индустрии программами, получившими название «кенгу джампс» (Kango Jumps). В дословном переводе с английского языка это означает «прыжки кенгуру». Как правило, групповые занятия проходят в фитнес-залах со специальным покрытием. Отличительной особенностью в этом направлении является использование занимающимися оригинальной обуви (или КЖ-ботинок) со специально сконструированной пружинящей основой, состоящей из двух полусферических составляющих со специальной перемычкой посередине. Подобная «пружинная обувь» была разработана в 1990-х годах и предназначалась в первоначальном варианте для ускорения процесса реабилитации пациентов с травмами коленных или тазобедренных суставов, позвоночного столба в послеоперационном периоде. Считалось, что при ходьбе или беге это будет способствовать существенному снижению ударной нагрузки. К настоящему времени представители фитнес-индустрии увидели в такой оригинальной «пружинной обуви» перспективу для развития целого направления своих групповых программ. Появилось несколько вариантов проведения занятий, например, Kango Power, Kango Dance, Kango Kick&Punch, Kango Discovery (предназначенная, в частности, для детей и подростков) [5]. Однако заниматься на КЖ-ботинках можно и на открытом воздухе. Для этого была разработана программа Kango Boot Camp. В её основе лежит бег с различной скоростью по определённой трассе. Для увеличения нагрузки может быть предусмотрено преодоление встречающихся препятствий за счёт выполнения довольно амплитудных прыжков через них. К основным преимуществам программы Kango Boot Camp относят следующие:

- существенно снижается, по сравнению с традиционным бегом, нагрузка на тазобедренные, коленные, голеностопные суставы и позвоночный столб;
- оптимально сочетаются интенсивная аэробная нагрузка с «силовым компонентом», благодаря использованию отягощения в виде специальной обуви (КЖ-ботинок), вес которых составляет более 1,5 кг;
- оказывается непрерывное воздействие на мышцы-стабилизаторы для поддержания равновесия при беге на нестандартной и повышенной опоре;
- в процессе занятия формируется положительный эмоциональный фон, позволяющий достаточно эффективно снимать напряжение и стресс.

К основным недостаткам программы Kango Boot Camp можно отнести следующие. Во-первых, КЖ-ботинки – это довольно дорогостоящая обувь. Её основная амортизирующая часть имеет, к тому же, ещё и ограниченный срок годности – рассчитанный приблизительно всего лишь на 60–80 часов занятий. После этого КЖ-ботинки могут существенно терять свои амортизационные свойства, что приводит к практически полной потере эффективности от таких занятий. Во-вторых, при занятиях на открытом воздухе с различными вариантами поверхности и качеством грунта, за обувью необходим постоянный и тщательный уход. Он предполагает, что хотя бы один раз в месяц следует

разбирать всю конструкцию и аккуратно очищать каждую деталь. В-третьих, приступать к занятиям Kangoo Boot Camp следует только после консультаций со специалистом по технике бега в КЖ-ботинках, чтобы не получить серьёзной травмы при возможных болезненных падениях. Вместе с тем, при правильной подготовке (технической, физической) а также использовании качественного инвентаря (КЖ-ботинок и средств индивидуальной защиты) такие тренировки могут внести эмоциональное разнообразие в занятия оздоровительным бегом. В Курортном районе Санкт-Петербурга имеется ряд достаточно протяжённых береговых линий с подходящей поверхностью для занятий Kangoo Boot Camp.

В противоположность описанному выше, можно сказать, экстремальным в некоторых случаях видам физической активности имеются и альтернативные направления. Так, по рекомендациям ряда авторов, можно сочетать занятия джоггингом с медитативными практиками из традиционных Восточных систем для внутренней концентрации внимания, правильной постановки дыхания, свободных движений в расслабленных суставах. Это так называемый ци-бег (Chi Running). Занятия ци-бегом должны приводить к формированию у занимающихся непринуждённой, раскованной и вполне естественной техники бега, не требующей существенного напряжения мышц и приложения при длительном занятии чрезмерных усилий. Целью в таком ци-беге является не результат, а сам процесс, который позволяет избегать травм и болезненных ощущений, способствует восстановлению организма и достижению гармонии человека с собственным телом [3]. При выборе предполагаемой трассы для регулярных занятий ци-бегом необходимо определиться и с её «экологической составляющей». Основное требование к данной трассе – это достаточная отдалённость от крупных промышленных зон, загруженных транспортом городских или пригородных магистралей. Наиболее привлекательными являются специально размеченные, оборудованные необходимыми указателями (например, пройденной дистанции) и местами отдыха трассы, проложенные, в большей своей части, по относительно ровной местности. Это так называемые «тропы здоровья» или «экологические тропы». В Санкт-Петербурге имеется необходимое количество подобных троп, проложенных в основных парках города и лесопарковых зонах в его ближайших пригородах [1].

Однако, несмотря на неблагоприятный состав воздуха (насыщенного выхлопными газами от большого количества автотранспорта), имеются целые сообщества в Санкт-Петербурге, которые организуют и проводят коллективные пешие прогулки достаточно большой протяжённости (иногда до 30 км) непосредственно по улицам мегаполиса, – это так называемое движение «долгоходиков». Первоначально они в одиночку или группами проходили пешком по улицам города вдоль каких-либо веток метрополитена. Затем начали прокладывать маршрут таким образом, чтобы условно «нарисовать» на карте Санкт-Петербурга какую-нибудь фигуру, например, в форме кекса. Такие прогулки могут быть достаточно интересны для студентов, которые приехали в «Северную столицу» из других городов. Они смогут ближе ознакомиться при пешей прогулке в спокойном темпе с основными её достопримечательностями.

При обзоре вариантов и направлений двигательной активности в таком мегаполисе как Санкт-Петербург особо стоит остановиться на ставших весьма популярными у студентов средствах индивидуальной мобильности (СИМ). К ним относятся устройства, предназначенные для передвижения человека, которые могут в своей конструкции использовать электродвигатели (например, электрический самокат, гироскутер, сегвэй, моноколесо, электрический скейтборд) или приводиться в движение за счёт «мышечной энергии» (роликовые коньки, самокаты, скейтборды). Следует отметить, что к СИМ не относятся велосипеды, так как они, в соответствии с Правилами дорожного движения (ПДД), являются транспортными средствами. Далее мы рассмотрим особенности езды в мегаполисе только на «мышечных» СИМ – роликовых коньках, самокатах (другое название – scooter), скейтбордах. Можно отметить, что в Санкт-Петербурге имеется определённое количество молодых людей студенческого возраста, которые предпочитают преодолевать дорогу от дома до своего университета, используя одно из «мышечных» СИМ. Однако важно помнить тем, кто решил использовать именно эти СИМ для своих перемещений по мегаполису или же для активных занятий физическими упражнениями. В соответствии с ПДД, люди, передвигающиеся на СИМ, относятся к пешеходам и поэтому должны соблюдать все соответствующие правила поведения:

- передвигаться можно только по тротуарам или велодорожкам;
- запрещено выезжать на проезжую часть, а переходя дорогу необходимо сойти с устройства и подчиняться правилам для пешеходов.

Для того чтобы катание на СИМ было безопасным, как для управляющего этим средством, так и для окружающих пешеходов необходимо:

- выбирать для катания места, закрытые для автотранспорта и с небольшим количеством пешеходов – это парки, скверы, просторные дворовые территории или специально сконструированные площадки – например, различные скейтпарки;
- обязательно использовать необходимую защитную экипировку [4];
- соблюдать безопасную скорость и дистанцию до пешеходов, объектов или предметов на пути следования для того, чтобы избежать столкновений и возможных при этом травм;
- желательно иметь на одежде специальные «световые» элементы для того, чтобы быть хорошо заметным окружающим и не кататься при недостаточной освещённости в вечернее и, тем более, в ночное время суток;
- не следует во время движения пользоваться мобильным телефоном для разговоров или передачи sms-сообщений, а также наушниками.

Для начала занятий с использованием «мышечных» СИМ необходимо выбирать удобную для катания, ровную поверхность с отсутствием крутых и резких поворотов на дистанции. На этапе совершенствования техники передвижения и увеличения нагрузки в Санкт-Петербурге можно выбрать одну из нескольких специально сконструированных роллерных трасс, которые используются, например, лыжниками для тренировок в летнее время года. Эти

трассы отличает наличие на дистанции подъёмов, довольно крутых поворотов и спусков, что, к сожалению, может приводить к серьёзным травмам.

Заключение. Основными направлениями физической активности циклического характера, которыми можно заниматься на открытом воздухе в Санкт-Петербурге, являются: оздоровительная и скандинавская ходьба, джоггинг, езда на велосипеде, ходьба на лыжах и катание на коньках. Для активной части студенческой молодёжи, предпочитающей экстремальные нагрузки, можно рекомендовать такие направления, как плоггинг, ракинг или «кенгу джампс». В качестве альтернативных вариантов рекомендуется ци-бег и движение «долгоходиков». В условиях такого мегаполиса, как Санкт-Петербург у студентов имеются достаточно широкие возможности для осознанного выбора индивидуальной «траектории» двигательной активности циклического характера на открытом воздухе.

Список литературы:

1. Атлас особо охраняемых природных территорий Санкт-Петербурга / Отв. ред. В.Н. Храмцов, Т.В. Ковалева, Н.Ю. Нацваладзе. – Санкт-Петербург, 2016. – 176 с.
2. Горячев, Н. Плоггинг – бегай с пользой для экологии / Н. Горячев // Похудей. – 2018. – Ноябрь. – С. 18–20.
3. Дрейдер, Д. Ци-бег революционный метод бега без усилий и травм / Д. Дрейдер, К. Дрейдер. – Мурманск: Тулома, 2008. – 256 с.
4. Каткова, А.М. Травматизм и его предупреждение в скейтбординге / А.М. Каткова, С.В. Соломатин // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2022. – Том 13. – Выпуск 4 (56). – 125–130.
5. Сомкин, А.А. «Воздушный» фитнес как отдельное направление в фитнес-индустрии / А.А. Сомкин // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2022. – Том 13. – Выпуск 4 (56). – С. 280–300.

УДК 796.011.3-053.4: 37.017.4

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Старченко В.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

starch@yandex.by

Ковшиенко Ю.В.

магистрант

Natashabykasha@mail.ru

Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье рассматриваются концептуальные основы осуществления спортивно-патриотического воспитания детей дошкольного возраста. Содержательно раскрывается понятие «патриотизм», имеющее множество определений и разное содержание, выявлено, что патриотизм является одним из нравственных качеств личности, которое формируется в

дошкольном возрасте. Раскрываются компоненты и уровни спортивно-патриотического воспитания дошкольников.

Ключевые слова. Спортивно-патриотическое воспитание, дети дошкольного возраста, физкультурно-оздоровительная работа, гражданственность, дошкольное образование.

CONCEPTUAL FRAMEWORK FOR IMPLEMENTING SPORTS AND PATRIOTIC EDUCATION OF CHILDREN IN THE SYSTEM OF PRESCHOOL EDUCATION

Starchenko V.N.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Gomel State University" named after Francysk Skaryna*

starch@yandex.by

Kovshihenko Yu.V.

Masters student "

Natashabykasha@mail.ru

Gomel, Belarus

Abstract. The article discusses the conceptual basis for the implementation of sports and patriotic education of preschool children. The concept of “patriotism”, which has many definitions and different contents, is substantively revealed; it is revealed that patriotism is one of the moral qualities of a person, which is formed in preschool age. The components and levels of sports and patriotic education of preschool children are revealed.

Keywords. Sports and patriotic education, preschool children, physical education and health work, citizenship, preschool education.

Актуальность исследования заключается в том, что в условиях глобализации наблюдается кризис духовно-нравственных основ белорусского менталитета, увеличение фактов бездуховности, безидейности в поведении молодежи. Гражданственность, патриотизм, дисциплина и ответственность – эти морально-психологические качества еще совсем недавно были мощным средством советских и белорусских спортсменов, которые приумножали славу нашей страны в бескомпромиссной спортивной борьбе за достижение победы на международных соревнованиях. Именно поэтому необходимо знать, видеть, а главное уметь заполнить в молодом человеке имеющийся духовный вакуум смыслами, ценностями и идеалами, обеспечивающими не только физическое, но и духовное и нравственное развитие. В частности, формирование патриотизма во всех его проявлениях, как определенных чувств, идей, идеалов, смыслов, стереотипов, которые сами по себе обладают мощным воспитательным потенциалом.

Цель исследования: выявить сущность, структуру и содержание спортивно-патриотического воспитания детей дошкольного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. На современном этапе одним из важнейших условий решения социально-экономических и политических задач является упрочение духовно-нравственных основ общества. В связи с этим с особой остротой встает вопрос о патриотическом воспитании граждан Республики Беларусь. Социологические опросы

показывают, что духовные потребности современных детей снижены, произошли серьезные изменения в их ценностных ориентациях, в перспективных жизненных планах, в представлениях о своем месте в социуме. Новейший образ жизни создает психологию, при которой нивелируются проверенные веками духовные ценности (добро, порядочность, патриотизм и др.).

Устойчивое развитие любого государства, его могущество и стабильность во многом зависят от единства его граждан, от степени сформированности патриотических качеств его членов: их взглядов, убеждений, интересов, ценностных ориентаций, нравственно-волевой сферы. Именно поэтому вопросам патриотического воспитания детей и молодежи издавна уделялось пристальное внимание, хотя трактовка его сущности и степень актуальности звучали различно.

В настоящее время формирование у подрастающего поколения патриотических чувств и сознания, гражданских качеств выдвигается как приоритетная задача. Современный подход к патриотическому воспитанию отражен в Кодексе Республики Беларусь об образовании [3].

Результаты исследований российских и белорусских ученых, практиков (О. С. Колпачук, И. Г. Добрицкая, М. Ю. Новицкая, Л. М. Варанецкая, К. Ю. Белая, А. Д. Жариков, А. Г. Прохоренко, Э. К. Сулова, Р. Н. Кедярова, Л. Е. Никонова, Н. А. Ивашкина и др.) указывают на актуальность и необходимость работы по патриотическому воспитанию в учреждениях дошкольного образования. Патриотическое воспитание в учреждении дошкольного образования основывается на планомерной и последовательной передаче ребенку исторического и социального опыта белорусского народа, воспитания уважения к государственным символам страны. При планировании образовательного процесса наряду с традиционными подходами необходимо учитывать педагогические идеи педагогов предыдущих поколений. В дошкольном возрасте у воспитанников формируются основы гуманного отношения к природе, окружающей, появляются первые представления о социальных нормах поведения. Все это усиливает эмоционально-познавательные впечатления ребенка, дополнительно мотивирует его к овладению родным языком, сохранению народных и государственных традиций, приобщению к белорусской культуре [1]. Так проходит приобщение детей к духовно-нравственным ценностям жизни. Однако это не исключает необходимость систематического и целенаправленного патриотического воспитания как одной из главных задач дошкольного учреждения. Целостная система в работе с дошкольниками по патриотическому воспитанию – это совокупность разнообразных форм, средств и методов. Патриотическое воспитание должно носить комплексный характер, охватывать все виды детской деятельности, осуществляться в повседневной жизни и на занятиях. От взрослого во многом зависит, чем интересуется ребенок, о чем он спрашивает. Поэтому особенно важна активная позиция воспитателя и педагога, его желание и умение сформировать у воспитанников желание

участвовать в делах на благо окружающих людей и живой природы, помочь им осознать себя неотъемлемой частью своей Родины, гражданином Республики Беларусь

Патриотизм (греч. *patris* – отечество) – нравственный и политический принцип, социальное чувство, содержанием которого является любовь и преданность Отечеству, гордость за его прошлое и настоящее, стремление защищать интересы Родины. Понимание патриотизма имеет глубокую теоретическую традицию, уходящую корнями вглубь веков. Уже у Платона имеются рассуждения о том, что Родина дороже отца и матери. В более разработанном виде любовь к отечеству, как высшая ценность, рассматривается в трудах таких мыслителей, как Макиавелли, Крижанич, Руссо, Фихте и др.

В настоящее время понятие «патриотизм» имеет множество определений и, соответственно, разное содержание. В совокупности существующие определения включают в структуру патриотизма личностные и деятельностные аспекты. Патриотизм рассматривается как ценностная установка (А. Х. Казетова, Э. К. Сулова), сознание (А. Д. Жариков, Л. М. Варанецкая), мировоззрение (И.Ф. Харламов), чувство (О. С. Колпачук, И. Г. Добрицкая), мотив (К. Н. Лещенко, В. Д. Бойко), отношение (Р. И. Жуковская), качество личности (И.Ф. Харламов), принцип (норма) деятельности (Г. Н. Филонов, Л. В. Дубовская, Н. А. Савотина, И.Ф. Харламов).

Имеющиеся исследования позволяют считать патриотизм качеством личности, его мировоззрения, поведения и деятельности. Патриотизм – это качество, выражающееся в чувствах, мотивах, и результатах деятельности, требованиях к деятельности, отношении к природе, людям, культуре и к себе. Патриотизм включает заботу об интересах и исторических судьбах страны и готовность ради нее к самопожертвованию; верность родине; гордость социальными и культурными достижениями своей страны; сочувствие к страданиям народа и отрицательное отношение к социальным порокам общества; уважение к историческому прошлому родины и унаследованным от него традициям; привязанность к месту жительства, своей стране в целом.

Патриотизм является одним из нравственных качеств личности, которое формируется уже в дошкольном возрасте, и, как любое нравственное качество, оно включает различные компоненты (таблица 1):

Правильная организация работы по патриотическому воспитанию старших дошкольников основана, прежде всего, на знании возрастных возможностей и психологических особенностей детей этого возраста.

Для целенаправленной и последовательной воспитательной работы по формированию основ спортивного патриотизма у дошкольников в педагогической литературе обосновано использование специфических методов и форм ее организации. Среди них – занятия, экскурсии, целевые прогулки, игры-занятия, спорт, методы организации познавательной, изобразительной, творческой, трудовой деятельности.

Таблица 1 – Компоненты патриотизма

Компоненты патриотизма	Характеристика компонентов патриотизма
содержательный	овладение детьми доступным их возрасту объемом представлений и понятий об окружающем мире: социальном устройстве общества, жизни народа, истории страны, культуре, традициях народа, природе родного края, выработку правильных взглядов на факты общественной жизни страны
эмоционально-побудительный	переживание личностью положительного эмоционального отношения к усваиваемым знаниям, окружающему миру, любви к родному городу (селу), краю, стране, гордости за трудовые и боевые успехи народа, уважения к историческому прошлому родной страны, восхищения народным творчеством, любви к родному языку, природе родного края, проявление интереса к этим сведениям, потребности расширить свой кругозор, стремления участвовать в общественно полезном труде
деятельный	реализация эмоционально прочувствованных и осознанных знаний в деятельности (оказание помощи взрослым, проявление заботы о них, готовность выполнить задание взрослого, бережное отношение к природе, вещам, общественному имуществу, умение отразить полученные знания в творческой деятельности), наличие комплекса нравственно-волевых качеств, развитие которых обеспечивает действенное отношение к окружающему

Учеными (В. Коцдратова, И. Н. Ерошенков, Л. А. Кондрыкинская, Р. И. Жуковская, Н. А. Виноградова, Е. П. Панкова) установлено, что подбор методов и форм спортивно-патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста должен обеспечивать:

- приобщение детей к культурному наследию, устному народному творчеству, музыкальному фольклору;
- знакомство с семьей, историей семьи, родословной, семейными традициями; с детским садом, его традициями; с городом, селом, его историей, гербом, выдающимися жителями прошлого и настоящего времени, достопримечательностями;
- проведение целевых наблюдений за состоянием объектов в разные сезоны года, организация сезонного земледельческого труда в природе посев цветов, овощей, посадка кустов, деревьев и другое;
- организацию творческой продуктивной, игровой и спортивной деятельности детей, в которой ребенок проявляет сочувствие, заботу о человеке, растениях, животных.

С целью определения уровня сформированности основ патриотизма у дошкольников мы выявили критерии эффективности спортивно-патриотического воспитания. В этом плане обоснованной представляется точка зрения Л. В. Дубовской о том, что, когда идет речь о сложных личностных характеристиках, точнее говорить не об уровнях их развития, а об уровнях проявления этих характеристик [2]. Опираясь на данный подход, мы взяли во внимание особенности содержания и задач спортивно-патриотического

воспитания дошкольников и выделили три уровня проявления основ патриотизма у детей старшего дошкольного возраста таблица 2:

Таблица 2 – Уровни проявления основ патриотизма у детей старшего дошкольного возраста

Уровни патриотизма у детей старшего дошкольного возраста	Характеристика уровней
устойчивый	наличие системы знаний о родном городе, Беларуси, ее национальных героях, государственной символике, памятниках истории и культуры, современной жизни страны, своей этнической принадлежности; активно-позитивное отношение к общечеловеческим и гражданским ценностям; положительный опыт патриотического поведения
ситуативный	наличие базовых знаний о родном городе, Беларуси, ее национальных героях, государственной символике, памятниках истории и культуры, современной жизни страны; неустойчивое положительное отношение к общечеловеческим и гражданским ценностям; опыт патриотического поведения ситуативен (при внешнем побуждении)
фрагментарный	отрывочность знаний о родном городе, Беларуси, ее национальных героях, современной жизни страны; нейтральное (порой негативное) отношение к общечеловеческим и гражданским ценностям, отсутствие интереса к деятельности патриотической направленности

Внутри каждого уровня в качестве компонентов сформированности основ патриотизма выделяются познавательный, мотивационный и поведенческий. Данные характеристики проявления основ патриотизма у старшего дошкольника носят интегративный характер и позволяют судить о степени подготовленности детей к последующему этапу патриотического воспитания в школе, к позитивному патриотическому поведению в активной или пассивной форме, о перспективах становления их будущей гражданской позиции. Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у них эмоционально-волевою и морально-политическую готовность [4].

Заключение. Воспитание спортивного патриотизма в дошкольном возрасте начинается с простейших элементов интеллектуально-чувственной и поведенческой сферы личности. Патриотическое воспитание старших дошкольников направлено на формирование знаний о родном городе, Беларуси, ее национальных героях, государственной символике, памятниках истории и культуры, современной жизни страны, чувства любви и привязанности к родному краю, интереса к прошлому и настоящему в жизни Родины, к духовным ценностям ее народа, осознания своей этнической

принадлежности к определенной культуре, народу, национального самосознания.

Список литературы:

1. Варанецкая, Л. М. Фарміраванне нацыянальнай самасвядомасці дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Л. М. Варанецкая; БДПУ. – Мінск, 2017. – 26 с.
2. Дубовская, Л. В. Маленькие граждане большой страны. Программа патриотического воспитания детей дошкольного возраста «Спадчына» / Л. В. Дубовская; под ред. В.М. Гененченко. – Мозырь: Содействие, 2017. – 220 с.
3. Кодекс Республики Беларусь об образовании. – Минск: Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2022. – 512 с. Электронный ресурс: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=H12200154&p1=1&p5=0>.
4. Мой родны кут.: зб. метадычных матэрыялаў па патрыятычным выхаванні дзяцей дашк. узросту: у 2 ч. / ісклад. В. В. Мініна. – Мазырь: ТАА ВД «Белы Вецер», 2017. – 256 с.

УДК 37:796.071.4:005.336

**СИСТЕМА СТИМУЛИРОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА МОЛОДЫХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Старченко В.Н.

*кандидат педагогических наук, доцент
starch@yandex.by*

Кошман А.М.

*студент
anyakoshman@bk.ru*

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»
Гомель, Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается сущность педагогического творчества учителя физической культуры и система ее стимулирования; раскрываются такие критерии педагогического творчества учителя, как факторы, компоненты, этапы, уровни, средства и функции интеграции педагогического, психологического и социального знания; выявлены стимулирующие факторы творческой деятельности учителя: собственно педагогический результат, процесс на пути к нему, личностно-этические (типичные моральные) качества педагога.

Ключевые слова. Педагогическое творчество, учитель физической культуры, система, критерии, факторы, компоненты, этапы, уровни.

**SYSTEM FOR STIMULATING PEDAGOGICAL CREATIVITY OF YOUNG
PHYSICAL EDUCATION TEACHERS**

Starchenko V.N.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
starch@yandex.by*

Koshman A.M.

*student
anyakoshman@bk.ru*

Abstract. The article examines the essence of pedagogical creativity of a physical education teacher and the system of its stimulation; such criteria of a teacher's pedagogical creativity are revealed as factors, components, stages, levels, means and functions of integration of pedagogical, psychological and social knowledge; stimulating factors of a teacher's creative activity have been identified: the actual pedagogical result, the process on the way to it, the personal and ethical (typical moral) qualities of a teacher.

Keywords. Pedagogical creativity, physical education teacher, system, criteria, factors, components, stages, levels.

Актуальность. Изменения, происходящие в общественно-политической жизни республики, их стремительность и непредсказуемость оказывают самое непосредственное влияние на школу и всю систему образования. Резкая переориентация воспитательных направлений, постоянно меняющееся содержание образования, обильность учебных пособий и недостаточно развитая материальная база школы требуют от учителя напряжения всех физических, интеллектуальных сил для удовлетворения запросов учащихся, их родителей, а также требований органов системы образования. Чтобы не быть раздавленным двойным, тройным прессом, учитель вынужден сам искать пути решения проблем. С одной стороны, государственные структуры нуждаются в творческой личности, умеющей нестандартно и с оптимальным эффектом решать стоящие перед собой задачи, с другой – сам человек нуждается в знаниях и умениях творчески решать проблемы производственные, социально-бытовые и др., поскольку от этого зависит благосостояние его как члена общества, так и члена семьи.

Одной из главных задач системы образования является подготовка человека к жизни, которая постоянно ставит его в проблемные ситуации, т.е. требует принимать оптимальные решения, не нарушая морально-этических норм общества. Главной же задачей учителя является подготовка к жизни творчески мыслящего, обладающего фундаментальным запасом активных знаний, человека. А такого человека может готовить только творчески работающий учитель.

Проблема стимулирования педагогического творчества имеет много аспектов, в том числе теоретической и практической. Первые попытки понять закономерности творческого мышления предприняли ученые-философы древности (Архимед, Гераклит, Сократ), а позднее – Ф. Бэкон, Р. Декарт, Г. Лейбниц и др. Но это были попытки познать тайны процессов мышления с философской точки зрения. А поскольку не существовало выраженной потребности в массовом творчестве, достижения древних не находили применения. И лишь с прогрессом науки и техники возникла необходимость познания законов творчества, подготовки человека к творческой деятельности. В наши дни эта потребность резко обострилась. Готовить будущих организаторов общественной жизни, общественного производства, будущих

ученых и рабочих призваны учителя. Стимулирование педагогического творчества, создание условий для самовыражения творческой личности – проблема, актуальность которой выдвинута и поддерживается сложившимся общественно-экономическим и социальным уровнем развития общества.

Обоснование проблемы стимулирования педагогического творчества нельзя ограничивать сделанными акцентами. Сегодня педагогическая наука располагает значительными достижениями, использование которых в практической деятельности позволяет устранять многие трудности на пути решения исследуемой проблемы. Речь идет и о тех достижениях, которые непосредственно или опосредованно влияют на стимулирование поиска учителей по совершенствованию обучения, воспитания и развития учащихся.

Цель исследования: выявить сущность педагогического творчества учителя физической культуры и раскрыть ее систему стимулирования.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследователи В. А. Кан-Калик и Н. Д. Никандров рассматривают педагогическое творчество как «сложнейшее преобразование человеком человека». Другие исследователи видят в творчестве наиболее выраженную свободу проявления человеческого духа трудно или вообще не поддающегося научному анализу. В некоторых источниках творчество рассматривается как деятельность человека, заключающаяся в создании тех или иных материальных или культурных ценностей в какой-либо отрасли производства, науки, литературы, искусства и т.д., или как деятельность, порождающая нечто качественно новое и отличающаяся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью [2].

Если исходить из общего представления о творчестве, то с выделенными подходами к раскрытию сущности этого понятия не согласиться нельзя. Действительно, творчество является сложнейшим преобразованием в деятельности человека и нередко трудно поддается научному анализу. Известно также, что творчество оценивается по его материальной и культурной (или духовной) значимости. Не вызывает сомнения и то, что творческая деятельность способна породить в своем конечном продукте нечто качественно новое, неповторимое, уникальное, обладающее социальной значимостью. Вместе с тем выделенные черты творчества не позволяют рассмотреть его сущность во всем проявлении и многообразии.

Чтобы конкретнее раскрыть наши подходы к сущности и содержанию интерпретируемого понятия, в качестве исходных посылок возьмем обоснование Ю. А. Самарина как наиболее признанное, а потому, быть может, и внесенное в педагогическую энциклопедию [1]. Сущность понятия «творчество» Юрий Александрович определяет «как высшую форму активности и самостоятельной деятельности человека».

Наш подход к генетическому обоснованию сущности любого понятия, в том числе и понятия «педагогическое творчество», мы обуславливаем видением (или выделением) структурной ячейки процесса, в котором оно проявляется (или взаимодействует). При этом ячейку мы представляем как своего рода

сфокусированную точку, в которой взаимодействуют структурные компоненты, а структуру – как взаимосвязь элементов в функционирующей системе (рисунок 1).

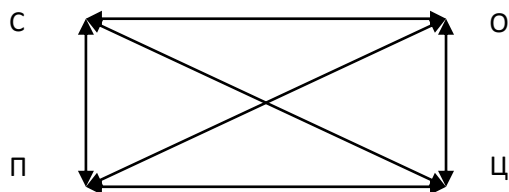


Рисунок 1 – Микроструктура генетического обоснования сущности понятия

Структурная ячейка сущностного обоснования понятия «педагогическое творчество», как это наглядно представлено рисунком, включает четыре компонента: субъект, проявляющий творчество (в нашем примере – педагог); объект педагогического творчества (в нашем примере – учащийся или вся система в целом); предмет их совместной деятельности (т.е. более эффективное взаимодействие в системе «педагог– учащийся»); цель – результат творческого подхода в процессе деятельности. Определение считается полным, если в нем отражены все вышеуказанные компоненты. Руководствуясь этими требованиями, педагогическое творчество мы рассматриваем как деятельность, основанную на способностях, обеспечивающих успешность прогнозирования, реконструирования и коррекции продуктивной педагогической деятельности и ее результата. Нетрудно заметить, что в означенном обосновании сущности понятия творчества педагога отчетливо представлены все его компоненты: сплав интеллектуальных и побудительных умений, волевых усилий и эмоциональное состояние.

Система представляет собой целостный объект, где устойчивый порядок взаимосвязи элементов образует ее внутреннюю структуру и комплекс элементов находится во взаимосвязи. Структура функционирующего объекта, обусловленная выдвигаемыми обществом целями, отражает характер взаимодействия системы с окружающими условиями [4].

В научной литературе «структура» имеет различные толкования. Она характеризуется то, как закон связи между элементами, то, как инвариант системы, то, как относительная выделенность в теле его частей, то, как форма представления некоторого объекта в виде составных частей, то, как множество всех возможных отношений между подсистемами и элементами внутри системы, то, как совокупность элементов и связей между ними.

Между тем до сих пор не выяснены отношения между понятиями «структура» и «система». Педагог Н. В. Кузьмина рассматривает структуру как взаимосвязь элементов в системе, а систему – как функционирующую структуру, деятельность которой подчинена определенным целям. Отношения между указанными понятиями в этой связи рассматриваются как взаимодействующие. Педагогическую систему «характеризует целостность,

взаимодействие элементов, связи и отношения, обуславливающие структуру системы» [1].

Одной из основных задач данного исследования является разработка системы мер по созданию морально-психологических и педагогических условий для развития творческих способностей каждого педагога, обоснование системы стимулирования педагогического творчества в опыте работы. Речь идет о прогнозировании своего рода вариативной модели деятельности педагогического коллектива в означенном направлении. При этом мы придерживаемся той точки зрения, что любое исследование правомерно рассматривать как модель, предполагающую отразить определенные аспекты реальности.

Общая теория систем имеет определенную сферу приложения, а по отношению к педагогическим явлениям можно говорить о системном подходе. Поскольку системный подход и моделирование тесно связаны между собой, то понятие «система» правомерно рассматривать и как объект познания, и как метод.

Наше исследование строится на системном анализе проблемы стимулирования педагогического творчества как фактора повышения эффективности учебного процесса. При таком подходе системный анализ исследуемой проблемы рассматривается «как нечто целое, как система во взаимодействии всех ее элементов» [3]. В свою очередь, системный подход, применительно к настоящему исследованию, мы обуславливаем следующими требованиями:

- выбор критериев, руководствуясь которыми оценивается степень эффективности прогнозируемой в эксперименте педагогической деятельности;
- прогнозирование системы действий (своего рода алгоритмов или научно-практических методик) на пути реализации в исследовании педагогической цели и задач;
- учет степени сопротивляемости учащихся педагогу;
- учет случайно складывающихся обстоятельств, влияющих на качественные показатели в работе или мешающих педагогу работать лучше;
- дальнейшая корректировка педагогической деятельности.

В качестве основных единиц анализа (критериев) мы выделяем факторы, компоненты, этапы, уровни, средства и функции интеграции педагогического, психологического и социального знания на пути продуктивной педагогической деятельности по программе, заданной в исследовании. При этом факторы интеграции выделенных знаний рассматриваются нами в качестве производных величин оснований этой интеграции (выражают общие свойства, признаки, отношения), а также как конкретные обстоятельства, причины, движущие силы, способствующие реализации целей в прогнозируемой деятельности. В качестве критериев, позволяющих определить степень эффективности прогностической системы действий, мы вычленили характеристики педагогов: участие в разрешении исследуемой проблемы, степень творчества, эффективность

степени воздействия на учащихся, оценки профессиональной умелости при анализе полученной информации.

Стимулирование педагогического творчества осуществляется в определенной системе и основывается на видении педагогом того, с чего ему целесообразно начинать эффективную педагогическую деятельность, к чему стремиться и что важно развивать в себе. Между тем нашими исследованиями подтверждено, что учитель далеко не всегда видит главное в своей работе, нередко строит ее по интуиции (или так, как его учили другие), а к результату идет путем проб и ошибок.

Заключение. Проблема стимулирования педагогического творчества вызвана социальными факторами и достижениями современной педагогической науки и передового опыта. Первые из них выступают как общественная потребность (изменения, происходящие в общественно-политической жизни общества, их стремительность и непредсказуемость оказывают самое непосредственное влияние на школу, всю систему образования, проблемы которой способна решать лишь творчески мыслящая личность), а вторые – как возможность (психолого-педагогическая наука и передовой опыт располагают значительными идеями и исследуемым направлением, их использование в работе педагогически коллективов приводит к существенным качественным показателям). В качестве важнейших стимулирующих факторов творческой деятельности учителя мы избрали собственно педагогический результат, процесс на пути к нему, личностно-этические (типичные моральные) качества педагога.

Список литературы:

1. Кузмина, Н. В. Стимулирование педагогического творчества в процессе аттестации учителей / Н. В. Кузьмина, Н. В. Кухарев. – Гомель: ГОИРО, 2015. – 36 с.
2. Пономарев, Я. А. Психология творческого мышления / Я. А. Пономарев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Наука, 2017. – 364 с.
3. Поташник, М. М. Педагогическое творчество: проблемы развития и опыт: учеб. пособие для учителя. – 2-е изд., исправ. и доп. / М. М. Поташник. - Киев: Рад. школа, 2016. – 189 с.
4. Шакуров, Р. Х. Творческий рост педагога / Р. Х. Шакуров. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Знание, 2011. – 80 с.

УДК 316

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Столяров В.И.

*доктор философских наук, профессор
РУС «ГЦОЛИФК»; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК,
vstolyarov@mail.ru
Москва, Россия*

Аннотация. В статье с учетом состояния современной теории физического воспитания, отечественного и зарубежного опыта его практической организации, а также национальных целей развития нашей страны в новых социально-политических условиях дан анализ ряда фундаментальных проблем физического воспитания в системе образования. Обосновано несоответствия понятийного аппарата теории и практики этого воспитания положениям современной логики и методологии науки, изложена методология решения этой проблемы и новая система понятий. Выделена и другая фундаментальная проблема – одностороннее понимание физического воспитания, абсолютизация отдельных его направлений, задач, форм и методов: они не увязываются в единую систему, не указывается их место, роль и значение в этой системе, не раскрывается связь между ними. Предложен вариант решения данной проблемы – авторская концепция комплексного физического воспитания, элементами которого являются физкультурно-двигательное, телесно-ориентированное и спортивное воспитание. Изложены основные методологические принципы, положения и условия практической реализации данной системы физического воспитания.

Ключевые слова. Физическое воспитание, спорт, комплексное физическое воспитание, образовательная система

FUNDAMENTAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE EDUCATION SYSTEM

Stolyarov V.I.

Doctor of Philosophy, Professor

RUS "GTSOLIFK"; VNIIVK,

vstolyarov@mail.ru

Moscow, Russia

Abstract. In the article, taking into account the state of modern theory of physical education, domestic and foreign experience of its practical organization, as well as the national development goals of our country in the new socio-political conditions, the analysis of a number of fundamental problems of physical education in the education system is given. The inconsistency of the conceptual apparatus of the theory and practice of this upbringing with the provisions of modern logic and methodology of science is substantiated, the methodology of solving this problem and a new system of concepts are outlined. Another fundamental problem - one-sided understanding of physical education, absolutization of its separate directions, tasks, forms and methods - is highlighted: they are not linked into a single system, their place, role and importance in this system are not indicated, the connection between them is not revealed. The author's concept of integrated physical education, the elements of which are physical-motor, body-oriented and sports education, is proposed as a solution to this problem. The main methodological principles, provisions and conditions of practical realization of this system of physical education are outlined.

Keywords. Physical education, sport, integrated physical education, educational system

Актуальность. Ряд причин побуждает к постановке и обсуждению фундаментальных проблем физического воспитания и спорта в системе образования. Прежде всего, это негативные аспекты современного физического, психического и духовно-нравственного состояния детей и молодежи. Об этом свидетельствуют цифры, которые с некоторым расхождением (в ту или иную сторону) отмечаются в научных публикациях и средствах массовой информации. Важная роль в преодолении этой ситуации всегда отводилась таким элементам системы образования, как физическое

воспитание и спорт. Однако в настоящее время общепризнано, что их организация в данной системе при всех достижениях не позволяет эффективно и в полной мере решать задачи, адекватные современным требованиям: не обеспечивает в полной мере повышение уровня здоровья, физического состояния и тем более ориентации детей и молодежи на духовно-нравственные ценности. В связи с новой социально-политической ситуацией в нашей стране активно обсуждаются проблемы модернизации политики, экономики, образования и других сфер жизни. Такого обсуждения, безусловно, заслуживают и проблемы модернизации физического воспитания и спорта в системе образования.

Цель исследования - с учетом состояния современной теории физического воспитания, отечественного и зарубежного опыта его практической организации, а также национальных целей развития нашей страны в новых социально-политических условиях, определить и подвергнуть анализу наиболее важные проблемы этого воспитания в системе образования.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ выявляет определенные достижения в разработке современной теории и практической организации физического воспитания. Усилиями отечественных и зарубежных исследователей выявлен, обоснован и внедрен в практику комплекс важных направлений, форм и методов этого воспитания. Вместе с тем имеют место такие недостатки, которые ранее отмечались в публикациях [4, 5, 7-10 и др.] и преодоление которых в настоящее время особенно актуально в силу указанных выше причин.

Научно обоснованное решение теоретических и прикладных задач физического воспитания, прежде всего, предусматривает использование эффективных понятий, т.е. таких, которые позволяют четко выделять и дифференцировать разные явления, не отождествлять, не смешивать их. Однако понятия (даже основные – «физическая культура» и «спорт»), применяемые для определения содержания, задач и методов физического воспитания, не соответствуют этим требованиям. Основанием для такой оценки является их аморфность, неопределенность, неоднозначность, отсутствие научного обоснования определения данных понятий, что создает условия для субъективизма и произвола в их истолковании. Имеется, например, около 500 разных определений физической культуры, на основе которых дается интерпретация – при этом чаще всего очень неопределенная – этой культуры. Иногда она понимается столь широко, что в нее включают и спорт. По-разному (и опять-таки неопределенно) трактуется и широко распространенное понятие «заниматься физической культурой» (причем, вообще непонятно, как можно «заниматься культурой!»). К физкультуре нередко относят любые формы двигательной активности, а иногда – лишь некоторые из них, но четко не уточняют, какие именно. По-разному понимаются, недостаточно четко различаются цели и задачи использования данной активности. Специфику спортивной деятельности чаще всего связывают с наличием в этой деятельности соревнований, но, как правило, не уточняют, какие именно

соревнования являются спортивными, чем они отличаются от других форм соревнования (на производстве, в науке, в искусстве и т.д.). Аморфной, неоднозначной является характеристика многих разновидностей спорта, особенно массового и детско-юношеского спорта.

Такое несоответствие понятийного аппарата требованиям современной логики и методологии науки не позволяет определенно и однозначно характеризовать физическое воспитание, его элементы, формы и методы, правильно оценивать их взаимоотношение, приводит к смешению, отождествлению разных концепций физического воспитания. При характеристике этого воспитания обычно не различаются, например, две тесно связанные между собой, но все же разные его концепции. Согласно первой концепции, физическое воспитание – это применение двигательной деятельности (или определенных ее форм) для формирования и совершенствования физических, психических, нравственных и других качеств воспитуемых, организации их рекреации, реабилитации и т.д. Согласно второй концепции под физическим воспитанием понимается применение комплекса форм и методов (физических упражнений, спорта, гигиенических средств, рационального режима труда и отдыха, естественных сил природы и т.п.) для формирования и изменения в желательном направлении разных параметров тела человека. Сравнительный анализ этих концепций обнаруживает не только их некоторую общность и сходство, но главное – существенное различие. В одной из них речь идет о формировании и коррекции параметров лишь тела (физического состояния) человека в отвлечении от других его качеств (психических, нравственных и др.) и предполагается, что для этого используется комплекс форм и методов. В другой концепции имеется в виду лишь одно средство деятельности – двигательная деятельность человека, но предполагается, что это средство предназначено для решения комплекса социально значимых задач.

Существенно значимое следствие недостатков понятийного аппарата теории и практики физического воспитания заключается и в следующем. В настоящее время обосновывается и реализуется множество концепций, форм и методов этого воспитания. Давнюю традицию имеет концепция, сторонники которой подчеркивают особую значимость оздоровительной направленности физического воспитания и основные усилия направляют на разработку и реализацию технологий формирования здорового образа жизни здоровьесформирования, здоровьесбережения, и т.п. Расширенный вариант этой концепции физического воспитания – ориентация на формирование физически развитой личности, важным показателем которой является не только здоровье, но также качество «быть в форме». Популярным является подход, предусматривающий использование фитнес-программ и технологий в физическом воспитании учащихся школ, вузов и т.д. В последние годы активно пропагандируется «спортизация» (приоритетная ориентация на спорт) физического воспитания в системе образования. Наряду с этим имеет место и противоположный (столь же односторонний) подход: признавая важное

значение для решения задач этого воспитания занятий физкультурой, выступают против использования спортивных соревнований в физическом воспитании (особенно детей). Нередко в качестве приоритетной указывается образовательная направленность этого воспитания – повышение уровня знаний воспитуемых о физическом состоянии человека, о физкультурной активности, ее социальном и личностном значении и т.п. Иногда на первый план выдвигаются другие приоритетные задачи, формы, методы физического воспитания: обучение детей и молодежи социально корректному поведению; создание целостной педагогической (образовательно-обучающей, физкультурно-спортивной) среды; использование новых тренажеров и других технических средств; применение гуманитарных технологий и т.д.

Целостное диалектическое осмысление таких концепций физического воспитания побуждает к их двоякой оценке. С одной стороны, они, безусловно, заслуживают позитивной оценки, так как создают основу для разработки целостной научно обоснованной концепции физического воспитания в системе образования и ее реализации на практике. Но нельзя не отметить и их существенные негативные аспекты – отсутствие системного, комплексного подхода к физическому воспитанию в системе образования: выделяются отдельные его компоненты, методы и т.д., но они не увязываются в единую систему, не указывается их место, роль и значение в этой системе, не раскрывается связь между ними. Такой подход содействует упрощенному, одностороннему пониманию физического воспитания, абсолютизации отдельных его направлений, целевых установок, элементов, форм и методов.

В течение длительного времени в теории и практике физического воспитания преобладала, например, концепция, согласно которой оно понималось как педагогическая деятельность, целью которой является формирование и совершенствование физических качеств и умений, характеризующих физическую подготовленность человека. Данная концепция подвергалась и подвергается критике за одностороннее понимание задач и утилитарную ориентацию физического воспитания.

В настоящее время широкое распространение получил – особенно на практике – такой официально поощряемый подход к организации физического воспитания в системе образования, когда приоритетной задачей считается популяризация нового комплекса ГТО, вовлечение как можно большего числа детей и молодежи в процесс подготовки и успешной сдачи нормативов этого комплекса. При оценке такого подхода следует обратить внимание на ряд связанных с ним возможных негативных явлений.

Одно из них – возможность превращения подготовки учащихся к выполнению нормативов ГТО в административную самоцель и принудительную. Важное средство воспрепятствовать этому – «игровая рационализация» подготовки и сдачи учащимися норм ГТО на основе использования наиболее привлекательных для них игровых форм и методов. Для решения этой задачи может быть использован комплекс образовательных программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для школьников и студентов, который составлен

на основе систематизации и отбора апробированных на практике в нашей стране и за рубежом игр, содействующих формированию и развитию важных физических качеств [1].

При оценке приоритетной ориентации физического воспитания в системе образования на выполнение как можно бóльшим числом учащихся норм комплекса ГТО важно учитывать также, что такая ориентация не соответствует тенденции многих стран и педагогов-новаторов к отказу от внедрения в систему физического воспитания каких-либо стандартов, нормативов уровня физической подготовленности и активности, без учета индивидуальных особенностей учащихся, а также других важных аспектов их жизнедеятельности. Иллюстрацией может служить Президентская программа по физической активности среди учащихся, которая действует в США с 2012 г. В этой программе акцент смещен с оценок результатов и сравнения учащихся между собой по уровню физической подготовленности и активности, как было раньше, на сам процесс физической активности и на установку индивидуальных целей физического развития для каждого человека, соответствующих не только полу и возрасту, но и имеющемуся у него уровню физической подготовки. Кроме того, программа основана на Национальных стандартах физического образования, которые предполагают не только выявление уровня физической подготовленности и активности, но также осмысление учащимися важности ведения ЗОЖ, включая основы физического воспитания и здорового питания. Значит, эффективность деятельности преподавателей физического воспитания оценивается не только по количественным параметрам физической подготовленности и активности учащихся, но прежде всего на основе качественных показателей, которые могут прослеживаться лишь в длительной перспективе: например, выработка привычки к физической активности, изменение пищевого поведения, улучшение социальных навыков и командной работы, развитие моторики и др. Подобный комплексный подход позволяет достичь основную цель программы – улучшение здоровья детей и привитие привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом в свободное время, а не под давлением преподавателей, и главное – в течение всей жизни.

При внедрении комплекса ГТО в физическое воспитание учащихся ошибочно сводить задачи этого воспитания только к формированию и повышению уровня социально-значимых показателей их физического состояния, что не соответствует целям и задачам воспитания, в том числе физического, с учетом национальных целей развития страны в новых социально-политических условиях. В документах, характеризующих такую стратегию развития воспитания в нашей стране, которая адекватна этим целям, на первый план выдвигаются задачи формирования и развития у детей и молодежи таких качеств, как человеколюбие, справедливость, честь, совесть, вера в добро, стремление выполнить моральные обязательства перед собой, своей семьей и перед Отечеством. Определенный вклад в решение этих задач вносит подготовка учащейся молодежи к сдаче норм ГТО и успешная сдача

этих норм, так как это содействует повышению уровня физической подготовленности к защите Отечества. Но разве это главные показатели такой готовности человека? Более важное значение, по-видимому, имеют отмеченные в указанных документах духовно-нравственные качества и, прежде всего, стремление человека выполнить моральные обязательства перед Отечеством. Для формирования и совершенствования этих качеств целесообразно в системе физического воспитания использовать особые формы организации физкультурно-спортивной деятельности. К их числу относятся проводимые по моей программе уникальные Игры, предусматривающие интеграцию спорта с искусством (СПАРТ-игры), которые более 20 лет активно использовались в системе воспитания, в том числе патриотического, детей и молодежи [3].

В настоящее время мною разработан еще один вариант программы СПАРТигр под названием «Спортивно-патриотические мультикреативные СПАРТ-игры». Структура данной программы следующая:

1) творческая демонстрация визитной карточки команды под девизом «Мы – россияне, и гордимся этим!» с использованием песни, стихов, сценок и т.п.;

2) конкурс «Готов к обороне России» (ГКО): а) демонстрация оригинальных физических упражнений, требующих проявления физических качеств, двигательных умений и навыков; б) соревнование по стрельбе в мишень стрелой или в армреслинге, на лучшее выполнение каких-то требований курса начальной военной подготовки (ВНП) – например, сбор и разбор (на скорость) винтовки;

3) конкурс знатоков истории России;

4) демонстрация традиционной и новой игры народов России;

5) демонстрация под музыку и реклама такой оригинальной моды (в одежде, обуви, украшениях и т.д.) человека с мультикреативными способностями, которая предусматривает использование в одежде и украшениях инвентаря, относящегося к спорту (мячи, ракетки и т.п.), искусству (маски, парики, грим и т.п.), медицине, технике, военной деятельности и т.д.

В своих публикациях [4-10 и др.] я отмечал и другие недостатки современного физического воспитания, а главное – предлагал пути их преодоления. Прежде всего, это разработанная мной методология совершенствования понятийного аппарата теории и практики физического воспитания. Данная методология предусматривает:

а) дифференциацию содержательных и терминологических проблем определения неопределенного, многозначного понятия, так как средства их решения принципиально разные;

б) поиск не одного единственно правильного содержания этого понятия и значения соответствующего термина, на что, как правило, направляются основные усилия, а разработка системы понятий и терминов, которые выделяют и обозначают все те разные явления, которые не дифференцируются, смешиваются в разных определениях данного понятия, обозначаются одним и тем же термином.

Не излагая полностью данную систему [см. 2, 6-10], отмечу те наиболее

важные социальные явления, которые в теории и практике физического воспитания нередко смешиваются, отождествляются, так как выделяются на основе лишь одного понятия и обозначаются одним и тем же термином.

Прежде всего, следует выделить и обозначить разными терминами (в скобках указаны некоторые из них) группу таких тесно связанных между собой, но разных социальных явлений, которые нередко обозначают одним и тем же термином «физическая культура»:

– деятельность человека, связанная с выполнением определенных движений («двигательная деятельность»);

– формы этой деятельности в разных сферах жизнедеятельности человека – в процессе труда («физический труд»), в бытовом обслуживании («бытовые формы двигательной деятельности»), в искусстве («художественные формы двигательной деятельности»), в процессе передачи информации («жестикуляция») и др.;

– двигательная деятельность человека, которая:

а) применительно к ее непосредственным участникам предназначена для решения комплекса задач личностного развития – формирования и совершенствования физических, психических, духовно-нравственных и эстетических качеств человека, гуманных отношений с другими людьми и с природой, а также рекреации, реабилитации, социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями, профилактики наркомании и т.п.;

б) не имеет соревновательного характера и не является элементом спортивной подготовки («физкультурно-двигательная деятельность», «физкультурная деятельность», «занятия физкультурой»);

– различные формы этой двигательной деятельности, ориентированные на решение задач оздоровления, рекреации, адаптации и т.д.;

– активность индивида в двигательной деятельности («двигательная активность») и ее формы, количественные и качественные параметры этой активности;

– **деятельность** по формированию и коррекции параметров тела человека **в соответствии с определенными идеалами, нормами, образцами поведения и на основе применения комплекса средств – занятия физкультурой, спортивная деятельность, рациональный режим труда и отдыха, естественные силы природы, медикаментозные средства и т.п. («телесно-ориентированная деятельность»);**

– **культура указанных выше форм деятельности, т.е.** позитивное ценностное отношение индивида, социальной группы или общества в целом к деятельности, включающее в себя ценности (идеалы, смыслы, социальные нормы, эталоны, образцы поведения и т.п.), знания и способности, субъективную ценностную ориентацию на данную деятельность (т.е. ее рациональная и эмоциональная позитивная оценка, соответствующие интересы, потребности, мотивация), реальное участие в ней, а также ее содержание, виды, методы и результаты («культура двигательной деятельности», «культура

физического труда», «культура занятий физкультурой», «культура телесно-ориентированной деятельности» и т.п.); разные модели этой культуры, определяемые спецификой тех идеалов, социальных норм, эталонов, образцов поведения и т.п., т.е. ценностей (например, утилитарно-прагматических или гуманистических), на которые ориентируются участники деятельности.

Другая группа социокультурных явлений, которые важно выделить в обсуждаемой системе понятия и обозначить разными терминами, связана с многозначным понятием и термином «спорт». Эта группа включает в себя следующие социокультурные явления:

- процесс сравнения качеств (способностей) разных людей или человека с какими-то силами природы («сопоставление способностей»);

- разные формы этого процесса, отличающиеся целями сравнения способностей; такой процесс сравнения качеств (способностей) человека с другими людьми или человека с какими-то силами природы, в ходе которого соперники (хотя бы один из них) стремятся использовать способности для того, чтобы преодолеть сопротивление противника и добиться победы («соревнование»); разные виды (формы) соревнования, особенностью которых может быть: наличие правил или их отсутствие; направленность соревнований (гуманные или антигуманные);

- мотивы участия в соревновании (достижение победы, удовольствие, общение и т.д.); включенность соревнования в разные виды деятельности (оно может быть элементом: военной, трудовой, производственной, экономической, художественной деятельности и т.д.);

- особая форма соревнования (соревновательной деятельности), которая имеет следующие основные особенности: соревнование проводится в искусственно созданных ситуациях (с целью обезопасить участников соперничества от нанесения вреда их здоровью, унижения достоинства личности, а также создать для соперников равные условия), на основе правил и с участием судей, а сравнение и оценка способностей соперников в соревновании является главной целью данной деятельности («спортивное соревнование») участие в данных соревнованиях и подготовка к ним («спортивная подготовка»), т.е. особая деятельность («спортивная деятельность», «спорт»);

- культура этой деятельности и ее элементов, т.е. такое позитивное ценностное отношение к ним индивида, социальной группы или общества в целом, которое включает в себя ценности (идеалы, смыслы, социальные нормы, эталоны, образцы поведения и т.п.), знания и способности, субъективную ценностную ориентацию на спорт (т.е. его рациональная и эмоциональная позитивная оценка, соответствующие интересы, потребности, мотивация), реальное участие в спортивной деятельности, а также ее содержание, направленность, виды, методы и результаты («культура спортивной деятельности», «культура спортивного соревнования», «культура спортивной подготовки»); разные формы культуры спортивной деятельности и ее элементов, определяемые спецификой тех идеалов, социальных норм, эталонов,

образцов поведения и т.п., т.е. ценностей (например, утилитарно-прагматических или гуманистических), на которые ориентируются спортсмены.

На основе этой, кратко изложенной, понятийной системы, в моих публикациях [7-10 и др.] обоснована теория физического воспитания, основными методологическими принципами, положениями и условиями практической реализации которой являются следующие.

1. Теория и практика физического воспитания в системе образования должны опираться на современные теории воспитания, физической культуры и спорта, учитывать национальные цели развития страны в новых социально-политических условиях, многосторонние запросы, интересы и потребности различных групп учащейся молодежи, особенности их физического, психического и духовно-нравственного состояния, условия и другие факторы.

2. В соответствии с таким подходом физическое воспитание для эффективного функционирования и развития в современных условиях должно быть комплексным и представлять собой систему, которая включает в себя три относительно самостоятельных, но тесно связанных между собой, элемента: физкультурно-двигательное воспитание; телесное (соматическое) воспитание; спортивное воспитание.

3. Эти элементы системы физического воспитания для решения задач этого воспитания используют соответствующие три формы деятельности: физкультурно-двигательную (занятий физкультурой); телесно-ориентированную; спортивную.

4. Приоритетная цель элементов системы физического воспитания и данной системы в целом – формирование и совершенствование личностных качеств и способностей, ценностных ориентаций, других аспектов культуры (см. в тексте выше ее характеристику) трех указанных форм деятельности. При этом важно учитывать возможность ценностной ориентации на разные ценности (прагматические, гуманистические и т.п.), что определяет возможность и реальность различных моделей соответствующей культуры. Приоритетной задачей следует считать формирование такой культуры указанных форм деятельности, ценности которой адекватны национальным целям развития страны в новых социально-политических условиях

5. В процессе практической реализации комплексной системы физического воспитания важно учитывать также:

многообразие целевых установок и задач физкультурно-двигательного, телесного и спортивного воспитания, а, значит, и физического воспитания в целом, в связи с учетом многообразия элементов и аспектов той культуры личности, на формирование и совершенствование которой они ориентированы, а также различных интересов, потребностей, ценностных ориентаций и т.п. личности и общества;

необходимость разработки и использования для эффективного решения этих задач разных, а не одних и тех же средств, как это нередко делается (например, при организации массового, детско-юношеского спорта и спорта высших достижений).

6. При организации физического воспитания в конкретном образовательном учреждении и применительно к определенной группе учащихся, специалистам вовсе не требуется реализовывать (по крайней мере, в полной мере) все три указанных направления комплексного физического воспитания, решать все задачи и использовать все методы этого воспитания. Необходим выбор приоритетных направлений, задач и методов с учетом комплекса факторов, влияющих на этот выбор: группы воспитуемых (их физических, психических, духовно-нравственных и других качеств, определяемых на основе предварительной диагностики), особенностей учебного заведения (его профиля и т.д.), подготовки кадрового состава (воспитателей), места расположения и условий и т.д.

7. Наиболее важную роль в реализации приоритетных направлений, решении наиболее важных задач физического воспитания в системе образования, следует отводить не занятиям в учебное время, учитывая его ограниченность, а организации, прежде всего, воспитательной физкультурно-спортивной деятельности во внеучебное время.

Заключение. При написании данной статьи, прежде всего, ставилась задача привлечь внимание специалистов к тем наиболее важным (фундаментальным) проблемам физического воспитания и спорта в системе образования, которые актуальны в новой социально-политической ситуации, побудить к активному обсуждению этих проблем. В тексте выше дан краткий анализ лишь некоторых из этих проблем, а предложенное мной их решение является дискуссионным и требует дальнейшего обсуждения.

Список литературы:

1. Столяров, В. И. Игровая рационализация комплекса ГТО в системе физического воспитания школьников: учебное пособие / В. И. Столяров, В. И. Вишневецкий, Л. М. Чеснокова; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2019. – 476 с.
2. Столяров, В. И. Идеология и технология массовой физкультурно–спортивной работы в новой стратегии развития физической культуры и спорта (авторская концепция) / В. И. Столяров. – Москва: Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 339 с.
3. Столяров, В. И. Инновационная социально-педагогическая система «СПАРТ» – детище России и международное достояние / В. И. Столяров, С. Ю. Баринин, М. М. Орешкин. – М.: РАС, 2019. – 336 с.
4. Столяров, В. И. Инновационная теоретическая концепция и методология личностно-ориентированного комплексного физического воспитания студентов: Монография / В. И. Столяров, С.Ю. Баринин. – М.: РАС, 2017. – 512 с.
5. Столяров, В. И. Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников: монография / В. И. Столяров, С.А. Фирсин. – Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука», 2017. – 192 с.
6. Столяров, В. И. Новая российская модель массового спорта – спорт для здоровья и рекреации (концепция, опыт реализации, значение): монография / В. И. Столяров. – Смоленск: Принт–Экспресс, 2019. – 478 с.
7. Столяров, В. И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы): Монография / В. И. Столяров. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2013. – 304 с.
8. Столяров, В. И. Спортивная наука как интегративная дисциплина: история, современное состояние, пути совершенствования: Монография. В 2 кн. Кн. 1 / В. И. Столяров. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 316 с.

9. Столяров, В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография / В. И. Столяров. – Киев: НУФВСУ, издательство "Олимпийская литература", 2015. – 704 с.

10. Столяров, В. И. Теория физической культуры (критический анализ современного состояния, технология и результаты модернизации): Монография / В. И. Столяров, С. Г. Сейранов; под общ. ред. проф. В. И. Стоярова. – Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2021. – 336 с.

УДК 796.015.12

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ШАХМАТНОЙ ИГРЕ

Чарыкова А.Ф.

*кандидат биологических наук, доцент
Alfiya-sanzhapova@yandex.ru*

Левенец А.С.

*магистрант
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Цель написания данной статьи связана с решением проблемы активизации интеллекта учащихся. Этот вопрос особенно актуален в качестве инновационного технологического этапа, помогающего юным шахматистам достичь более высокого уровня реализации своих творческих способностей и интеллектуального потенциала. Интеллектуальная активность учеников начальной школы в процессе обучения шахматам предполагает отход от традиционного решения проблем и типов задач к оригинальным, нестандартным задачам с иным алгоритмом доказательства, что существенно улучшает качество подготовки юных шахматистов и стимулирует их мыслительную деятельность.

Ключевые слова. Интеллектуальная активность, активизация мыслительной деятельности, нестандартные шахматные задачи.

METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF INTELLECTUAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN THE PROCESS OF LEARNING THE CHESS GAME

Charykova A.F.

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Alfiya-sanzhapova@yandex.ru*

Levenets A.S.

*Master's student
Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov
Ulyanovsk, Russia*

Abstract. The purpose of the article is the solution of the problem of activating the intelligence of students, it seems especially relevant as an innovative technological stage that promotes young chess players to a higher level of realization of creative inclinations and abilities, intellectual potential. The intellectual activity of younger schoolchildren in the process of learning to play chess

suggests that the student demonstrates the ability to break from the traditional solution and type of tasks to another type of tasks – original, non-standard, having a different proof algorithm, significantly improves the quality of training of young chess players, activates mental activity.

Keywords. Intellectual activity, activation of mental activity, non-standard chess problems.

Актуальность. На современном этапе развития общества все больше требуются квалифицированные специалисты с развитыми интеллектуальными способностями, основы которых закладываются в школьный период. Анализ различных психолого-педагогических подходов показал, что успех интеллектуального развития в значительной мере зависит от содержания и структуры учебных предметов. Важное значение школьного образования не только в передаче основных научных знаний и овладении научными методами, но и в укреплении и расширении индивидуальных ресурсов каждого ученика через учебные предметы [1].

В сегодняшнем мире существует множество инструментов, предназначенных для развития интеллектуальных способностей детей и подростков. Однако, по нашему мнению, особое значение следует придавать обучению шахматам. В странах, включая Россию, все больше школ вводят уроки шахмат, признавая высокий потенциал этой игры для развития интеллекта и личности учеников. Шахматы являются универсальной дисциплиной игрового характера, способствующей формированию общей культуры, особенно логического и творческого мышления [2].

Цель исследования: изучение взаимосвязи между обучением шахматной игре и развитием интеллектуальных способностей детей, находящихся в начальной ступени образования.

Методы и организация исследования. В проведенном исследовании участвовало 30 школьников МБОУ СШ № 42, в возрасте от 8 до 10 лет. Эксперимент включал разработку и реализацию двух различных методик обучения детей игре в шахматы. Одна из методик основывалась на известных и широко используемых стандартных подходах, применяемых в процессе обучения молодых шахматистов [3, 4], в то время как другая была экспериментальной разработкой. Параллельная группа учащихся, обучающаяся по традиционной методике, была отобрана в качестве контрольной группы, в то время как группа обучаемых по экспериментальной методике была выбрана в качестве экспериментальной группы.

Учащиеся 2-3-х классов обучались ранее шахматам в школе по традиционной технологии, в то время как ученики 1-х классов были незнакомы с шахматной игрой. В ходе эксперимента сравнивались результаты, полученные в контрольной и экспериментальной группах. Необходимо отметить, что учащиеся экспериментальной и контрольной групп имели равные условия тестирования, так как шахматные задания были предъявлены в виде диаграмм на печатной основе (на уроках учащиеся экспериментальной группы диаграммы рисовали сами).

Перед проведением тестирования все учащиеся обучались работать с диаграммами. Последние представляли собой графические изображения

шахматных фигур, которые соответствовали реальным шахматным фигурам на доске. Всем участникам подробно объяснили, как интерпретировать направление движения фигур на диаграмме. Кроме того, все задания, включая их последовательность, были наглядно представлены на специальной демонстрационной шахматной доске.

Оценивая эффективность методики обучения младших школьников игре в шахматы в качестве инструмента интеллектуального развития, мы опирались на структуру интеллекта, разработанную Дж. Гилфордом [3, 4]. При обучении детей младшего школьного возраста игре в шахматы, мы активно использовали реальные шахматы и их графические изображения. На основании этого, в процессе исследования учащимся были предложены задания, которые в основном ориентировались на его визуальное содержание.

В начальных классах тестовые задания были не сложными, диаграммы были простыми и не содержали множества фигур. Однако каждое задание теста разъяснялось учащимся 1-х классов по отдельности - объяснялось, что требуется в задаче, где записать ответ или поставить стрелки. Все ученики 1-х классов выполняли задания на диаграммах, без расстановки шахматных фигур, и большинство из них успешно справлялось с простыми задачами. Наибольшие трудности приносили задачи с множественными ходами коня (модифицированная нами задача Я.А. Пономарева «Воронка»). Задача имела более легкий вариант по сравнению с "Воронкой", но все равно оказалась сложной для понимания на графической модели [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного исследования выявили, что четверть учащихся (24%) не справилась с заданием по перемещению коня на шахматной доске. Основными ошибками стали случаи выбора неподходящей фигуры для хода, нарушающие правила игры, приводящее к формированию хаотичных комбинаций на графической схеме. Больше половины учащихся первых классов (76%) успешно справились с поставленным тестированием, 21% сумели выполнить задание на удовлетворительном уровне, в то время как лишь 3% обнаружили как полностью неспособные к выполнению ни одного задания на диаграммах.

Во вторых и третьих экспериментальных классах ученики начали выполнять задания, основанные на диаграммах. При этом, задания становились все сложнее, со временем требуя большего количества ходов. В результате этого, учащиеся переходили к решению задач на реальных шахматных досках, передвигая фигуры. Только сильные ученики справлялись с самыми сложными задачами, которые были представлены в тестировании: второй класс имел задания, требующие три хода, а третий класс - задания с четырьмя ходами и дополнительными условиями. Такие сложные задачи требовали от учеников использования только диаграмм для их решения.

В первых классах процент успешного овладения учебным материалом составил 72%, при этом 22% учеников получили оценку "удовлетворительно", а 6% не справились с заданием. В третьих классах 79% учеников успешно

выполнили задания на "хорошо" и "отлично", 10% получили оценку "удовлетворительно", а 11% не справились с заданиями.

Большинство учеников контрольного класса расставляли позиции на реальных шахматах и решали задачи, передвигая фигуры. Они успешно справлялись с первой половиной теста, где нужно было дополнить определения, и показали сравнимые результаты с учащимися из экспериментальной группы. Однако у них возникали трудности при выполнении заданий, где требовалось применить полученные знания на практике.

В экспериментальной группе, количество учащихся, которые успешно выполнили задания предметно-ориентированного тестирования, превысило количество учащихся в контрольной группе. Итак, 76% детей из экспериментальной группы продемонстрировали не только полное овладение учебной программой, но и способность решать задачи без использования реальных шахмат. Они корректно указывали выбранный ход или направление движения фигуры, используя стрелку на диаграмме. Кроме того, 72% учащихся вторых классов и 79% учащихся третьих классов успешно решали задачи по алгоритму, требующие выполнения 3 или 4 ходов. В контрольном классе только 42% учащихся справились с такими задачами.

Проведен сравнительный анализ успеваемости учащихся экспериментальной (2-е и 3-й классы) и контрольной групп по результатам всего учебного года по показателю «качество знаний».

Анализ вышеуказанных данных позволяет сделать вывод о том, что максимальные значения показателя "качество знаний" регистрируются в начале учебного периода, что нельзя связать с экспериментальным обучением игре в шахматы. Однако, во второй четверти наблюдается снижение данного показателя в обеих группах. Отмечается тенденция к увеличению показателя в экспериментальной группе в конце учебного года.

Таким образом, использование специальных методов и приемов в образовательном процессе способствует более эффективному запоминанию учебного материала и активизации мыслительной активности учащихся. Эти методы включают перевод информации из одного кодирования в другое, построение схем основных понятий, добавление эмоционально насыщенных элементов (таких как метафоры и задачи-шутки), а также задания на самостоятельное формирование позиций с учетом внутренних логических связей. Дополнительно, ограничение установок на процесс запоминания и стимулирование процессов понимания тоже способствуют успешному усвоению учебного материала.

Заключение. Анализ методических подходов к начальному обучению шахматам выявил, что разработанные методики либо фокусируются исключительно на улучшении спортивных навыков шахматистов различного уровня, при этом задача целенаправленного интеллектуального развития не ставится и решается лишь в той мере, в какой тренировочные задания и сама игра обеспечивают это развитие; либо не учитывают полностью

познавательные возможности детей в младшем школьном возрасте, ограничивая потенциал обучения шахматам в качестве инструмента интеллектуального развития младших школьников.

Применение разработанной методики для развития интеллектуальных качеств детей младшего школьного возраста в процессе обучения шахматной игре привело к значительному повышению способности мыслить абстрактно и логически, а также к успешному усвоению учебного материала. В результате исследования было выявлено, что 76% детей из экспериментальной группы овладели не только программой, но и умением решать задачи на уровне "в уме", используя графическую модель. Они могли указывать ходы и движение фигур на диаграмме без помощи реальных шахмат. Кроме того, ученики вторых и третьих классов достигли успеха в решении задач по алгоритму, проводя до 4 ходов, в то время как в контрольной группе только 42% учеников справились с такими заданиями.

На основе учебных условий процесса обучения, которые способствуют развитию интеллекта учащихся, и учитывая психологические аспекты когнитивных процессов детей младшего школьного возраста (включая наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, образную память и механизмы произвольного запоминания), были определены психолого-педагогические условия, которые способствуют развитию интеллекта младших школьников в процессе обучения шахматам: 1) использование в учебном процессе различных языков кодирования информации: действенного, образного и знаково-символического. Осуществление переводов с одного языка кодирования на другой для более полного понимания информации; 2) использование в учебном процессе приемов моделирования и схематизации, обучение учащихся работе с графическими моделями и выполнение заданий по схеме; 3) активизация мыслительной деятельности учащихся путем использования специальных методов в учебном процессе; 4) улучшение запоминания учебного материала через применение схематизации основных понятий и включение эмоционально насыщенного материала, а также предоставление творческих заданий.

Список литературы:

1. Акопян, В. Э. 150 Шахматных задач и этюдов / В. Э. Акопян. – М.: Русский шахматный дом, 2020. – 80с.
2. Горенштейн, Р. Я. Книга юного шахматиста / Р. Я. Горенштейн. – М.: Русский шахматный дом, 2013. – 240 с.
3. Журавлев, Н. И. Шаг за шагом / Н. И. Журавлев. – М.: Русский шахматный дом, 2017. – 312 с.
4. Габбазова, А. Я. Интеллектуальное развитие детей младшего школьного возраста в процессе обучения шахматной игре / А. Я. Габбазова: автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Психол. ин-т Рос. акад. образования. – Москва, 2005. – 22 с.
5. Кучумова Е. Н. Организация рефлексивного мышления у юных шахматистов / Е. Н. Кучумова // 2-ой Европейский конгресс по спортивным наукам. – Дания, Копенгагин, 20-23 августа 1997 г. Том 1, – С. 665-666.

ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чарыкова А.Ф.

кандидат биологических наук, доцент

Alfiya-sanzhapova@yandex.ru

Хайров Р.Р.

студент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается возможность использования современных педагогических технологий для обучения студентов педагогических специальностей с целью формирования толерантности. Выявлены противоречия в процессе формирования педагогической толерантности будущих педагогов на социально-педагогическом и научно-методическом уровнях. Сущность педагогической толерантности заключается в установлении социальных взаимоотношений с участниками образовательного процесса на основе диалога, понимания и принятия их индивидуальных различий. Для определения уровня сформированности педагогической толерантности будущих педагогов был предложен диагностический комплекс заданий. Формирование педагогической толерантности возможно на основе интегративного подхода с применением экспериментальной методики.

Ключевые слова. толерантность, педагогическая толерантность, интегративный подход.

FORMATION OF PEDAGOGICAL TOLERANCE OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Charykova A.F.

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

Alfiya-sanzhapova@yandex.ru

Khayrov R.R.

student

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

Abstract. The article analyzes the possibility of using modern pedagogical technologies in the process of teaching disciplines to students of pedagogical specialties in order to form pedagogical tolerance. Contradictions in the process of formation of pedagogical tolerance of future teachers at the socio-pedagogical and scientific-methodological levels are revealed. The essence of pedagogical tolerance is expressed in building social relations with participants of the educational process on a dialogical basis and on the basis of understanding, recognition and acceptance of their distinctive features. To determine the level of formation of pedagogical tolerance of future teachers, a diagnostic set of tasks was proposed. The formation of pedagogical tolerance is possible on the basis of an integrative approach using experimental techniques.

Keywords. Tolerance, pedagogical tolerance, integrative approach.

Актуальность. В настоящее время сформировались новые требования к профессиональной компетентности учителей физической культуры. Изучение практического опыта позволяет наблюдать различные проявления нетерпимости среди учителей в отношении своих учеников. Учителя физической культуры часто сталкиваются с трудностями в управлении ситуацией с учениками, так как у них не сформированы навыки толерантности, что может привести к серьезным последствиям. Будущий учитель физической культуры, который основывает свою работу на принципах толерантности, создает условия для развития личности своего ученика. Однако, толерантность не означает безразличие к любым действиям, поступкам или взглядам. Границы толерантности должны быть определены на основе моральных принципов. Именно поэтому исследование процесса формирования педагогической толерантности у будущих учителей физической культуры представляет большой интерес для современной спортивной науки [1, 3].

Цель исследования: разработать и апробировать методику формирования толерантности и на этой основе подготовить студентов вуза по направлению «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности» к профессиональной деятельности, провести экспериментальные исследования по развитию педагогической толерантности.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 30 студентов 4 курса факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», направление подготовки 44.03.05 – «Педагогическое образование», профиль – «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности». В контрольной группе студенты проходили педагогическую практику по стандартной программе. В экспериментальной группе помимо обычных заданий, предусмотренных программой практики, были включены дополнительные занятия по повышению уровня знаний в области толерантности будущих учителей к учащимся общеобразовательной школы.

В качестве средства достижения поставленной цели нами использовалась методика формирования толерантности у будущих учителей физической культуры, рассчитанная на 12 часов «Толерантный учитель» состоящая из четырех разделов [2].

В первом разделе данной методики анализируются понятие толерантности в современных философско-этических учениях, религиозных концепциях и актуальные проблемы, связанные с толерантностью. Кроме того, исследуется суть понятия общечеловеческих ценностей, анализируются основные документы, которые регламентируют права человека. Наконец, рассматривается концепция "границы толерантности" и ее значимость.

Во втором разделе методики мы разбираем понятие эгоцентризма и важность его преодоления. Особое внимание уделяется понятию ненасилия и его. Также рассматриваются основные формы проявления нетерпимости

учителей физической культуры и предлагаются основы знаний о толерантности, которые должен иметь учитель данного предмета.

В третьей части нашей методики мы углубленно изучаем ключевые аспекты работы учителя физической культуры - его специфику и особенности. Мы также рассматриваем особенности работы вегетативной нервной системы; изучается значение физических упражнений и их роль в жизни человека.

В четвертом разделе методики рассматривается сущность понятия агрессивности и анализируются факторы, которые способствуют повышенной агрессивности учащихся. Также будут изучены формы, через которые учителя проявляют свою агрессивность. Неотъемлемой частью раздела будет анализ понятия тревожности и причин, порождающих ее у учащихся в образовательных учреждениях.

В процессе развития педагогической толерантности у будущих учителей физической культуры, мы применяем следующие подходы: идентификация, эмпатия и децентрация [4, 5]. Эти три подхода взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга в процессе формирования толерантности. Они переходят из одного в другой и совместно с другими подходами обеспечивают необходимый эффект.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам проведенного анкетирования нами было выявлено (в процентном отношении) количество будущих учителей с низким, средним и высоким уровнями знаний. После проведения диагностики уровня эмпатических способностей по методике В.В. Бойко нами выявлено исходное состояние эмпатии у будущих учителей физической культуры. Также при помощи диагностической методики Ассингера нами выявлен исходный уровень толерантности в поведенческом компоненте.

Перед началом работы в контрольной и экспериментальной группах, знания о педагогической толерантности, правах человека и границах допустимости толерантности, а также эгоцентризме, носят поверхностный характер. Эмпатические способности будущих учителей физической культуры в обеих группах были низкими или средними, в то время как агрессивность достигала высоких показателей. В целом, проведенный первоначальный этап эксперимента показал, что уровень толерантности будущих учителей физической культуры был низким как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Анализируя полученные результаты, мы выявили, что чем выше знания будущих учителей физической культуры о толерантности как интересующем нас качестве, тем ниже уровень их агрессивности. Чем выше знания о толерантности будущих учителей физической культуры как интересующем нас качестве, тем выше уровень их эмпатии. Чем выше знания учителей физической культуры о толерантности как интересующем нас качестве, тем ниже уровень тревожности у учащихся в классах, где преподают эти учителя. Чем выше уровень агрессивности будущих учителей, тем ниже уровень эмпатии будущих учителей физической культуры. Чем выше уровень эмпатии

будущих учителей физической культуры, тем ниже уровень тревожности учащихся.

После применения нашей методики, мы провели сравнительный анализ уровней знаний о толерантности, эмпатии, агрессивности будущих учителей физической культуры, а также тревожности учащихся десятых классов до и после эксперимента. С целью оценки изменений, произошедших у будущих учителей физической культуры после проведения эксперимента, мы осуществили повторное анкетирование.

Вопросы анкеты были аналогичны тем, которые задавались перед началом обучения. Внедрение в эксперимент методики формирования толерантности привело к изменениям в когнитивном компоненте, поскольку учителя физической культуры получили новые знания о толерантности и ее границах, ознакомились с Декларацией прав человека, обогатили свою эрудицию в вопросах ценности ненасилия и отказа от применения насильственных методов в разрешении конфликтов.

Сравнивая результаты конечного этапа с результатами начального, мы видим: количество будущих учителей с высоким уровнем знаний о толерантности увеличилось до 93%. Средний уровень знаний о толерантности наблюдался у 22% будущих учителей, после эксперимента процент снизился до 7%.

Количество будущих учителей со средним уровнем снизилось на 15% за счет увеличения количества будущих учителей с высоким уровнем. С низким уровнем знаний до эксперимента было 70% будущих учителей, после эксперимента таких не осталось.

Количество будущих учителей с низким уровнем снизилось на 70%. В контрольной группе никаких значимых изменений не произошло, так как никаких тренинговых упражнений с этой группой не проводилось. До эксперимента было 8% учителей с высоким уровнем знаний, после эксперимента - 7%, со средним уровнем было 30% учителей, после - 31% , с низким уровнем было 62% будущих учителей, после эксперимента их количество не изменилось.

Анализ контрольного этапа эксперимента подтвердил эффективность разработанной нами методики формирования толерантности у будущих учителей физической культуры. Будущие учителя физической культуры пополнили свои знания о границах допустимости толерантности, ознакомились с Декларацией прав человека, приобрели знания о ценности ненасилия и преодоления эгоцентризма, научились выслушивать точку зрения другого человека, осознавать, что все мы разные, воспринимать другого человека, приобрели знания о возможности решения конфликтных ситуаций, научились контролировать свои эмоции, а также выявили, как толерантность учителя может отразиться на психическом состоянии учащегося.

При обсуждении условий формирования толерантности у будущих учителей физической культуры необходимо выделить несколько общих условий:

- изучение теоретических основ и методологических подходов к процессу формирования толерантности у учителей физической культуры в системе переподготовки и повышения квалификации;
- выявление специфики, разработка и внедрение модели процесса формирования толерантности у учителей физической культуры в системе повышения квалификации;
- определение группы критериев для оценки эффективности процесса формирования толерантности у учителей физической культуры в системе повышения квалификации, установка уровней и соответствующих показателей, применение методики диагностики для каждого из критериев;
- разработка теоретико-методологического сопровождения процесса формирования толерантности у учителей физической культуры в системе переподготовки и повышения квалификации.

На базе общих условий реализуется группа частных условий, которые отражают особенности процесса формирования толерантности у будущих учителей физической культуры. К группе частных условий, при которых процесс формирования толерантности у учителей физической культуры будет проходить успешнее, чем в массовом опыте.

При организации процесса развития толерантности среди учителей физической культуры важно соблюдение общих дидактических условий. Это включает четкое определение образовательных задач, креативный подход к созданию урочной структуры, использование разнообразных форм коллективной деятельности в сочетании с индивидуальной работой, а также умение эффективно проводить занятия [5].

Выявление специфики содержания формирования толерантности у будущих учителей физической культуры, форм, методов его реализации, внедрение программы курса по формированию толерантности «Толерантный учитель» являются вкладом настоящего исследования в совокупность условий успешности формирования толерантности у будущих учителей физической культуры. Устремления человечества направлены на создание планетарной, высокогуманной этики. В связи со всем этим особое значение приобретает профессия педагога - одна из профессий, призванных реализовать гуманистические тенденции современности, и особенно толерантности.

Заключение. Анализ научно-методической литературы и педагогическое наблюдение показали, что толерантность будущего учителя физической культуры - есть способность признавать существование у учащихся иных взглядов, отличных от его собственных, принимать их индивидуальные особенности и физические возможности, а также терпимо относиться к возможно нестандартному поведению учащихся на уроках физической культуры. Изучение проблемы формирования толерантности у учителей физической культуры показал, что будущие учителя физической культуры недостаточно подготовлены.

Исследование данной проблемы привело к разработке и внедрению методики формирования толерантности у будущих учителей физической

культуры, основанной на четырех взаимосвязанных блоках. Данная методика отражает целостное единство и взаимосвязь компонентов, включающих цель, содержание, методы и формы организации учебных занятий, а также показатели и результаты обучения. В результате исследования было выявлено, что наиболее эффективными способами формирования толерантности у учителей физической культуры являются усвоение специальных знаний, решение конкретно-практических ситуаций, требующих учета доводов собеседника, а также создание установок для моделирования и исследования возможных взаимоотношений, характерных для профессиональной деятельности данной области.

В процессе исследования была разработана и экспериментально проверена эффективность методики формирования толерантности среди учителей физической культуры. В ходе исследования были выявлены исходные уровни знаний о толерантности, эмпатии и агрессивности, а также общий уровень толерантности учителей физической культуры. Было определено содержание обучения и выбраны педагогически целесообразные методы и формы организации учебно-познавательной деятельности, которые способствуют формированию толерантности у будущих учителей физической культуры. Кроме того, результаты опытно-экспериментальной работы были проанализированы.

Список литературы:

1. Буянов, В. Н. Дидактические условия формирования коммуникативных умений интерактивной направленности у руководителей образовательных учреждений: дис. канд. пед. наук / В. Н. Буянов. – Ульяновск, 2004. – 182с.
2. Клепцова, Е. Ю. Толерантность педагогических и управленческих кадров образования в парадигме саморазвития [Текст] / Е. Ю. Клепцова // Образование и наука. – 2006. – 60 – 69с.
3. Мозговая, Н. А. Формирование педагогической установки учителя на эмпатию во взаимодействии с учащимися: дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Мозговая. – М., 1999. – 274 с.
4. Перепелицина, М. А. Педагогические условия формирования толерантности у будущих учителей: дис. ... канд. пед. наук / М. А. Перепелицина. – Волгоград, 2013. – 89 с.
5. Солдатова, Г. У. Толерантность: психологическая устойчивость и нравственный императив / Г. У. Солдатова // Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности / под ред. Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. – М.: Изд – во МГУ, 2003. – 112 с.

УДК 796:614.8-051

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ СПАСАТЕЛЕЙ

Чумила Е.А.
кандидат педагогических наук, доцент

cshhuumm@mail.ru

Новак О.В.

преподаватель

oleg.novak46@mail.ru

филиал «ИППК» Университета гражданской защиты

Минск, Республика Беларусь

Аннотация. Представлены теоретические аспекты профессиональной подготовки спасателей. Определена роль профессионально-прикладной физической подготовки в системе профессиональной подготовки спасателей. Установлены факторы, определяющие необходимость использования профессионально-прикладной физической подготовки для обучающихся учебного заведения МЧС.

Ключевые слова. Профессиональная подготовка, физическая подготовка, спасатель, обучающийся МЧС, профессиональная деятельность.

THE ROLE OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF FUTURE RESCUE DEVELOPMENT

Chumila Y.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

University of Civil Defense, Minsk, Republic of Belarus

cshhuumm@mail.ru

Novak O.V.

Teacher

branch of "IPPK" University of Civil Protection

oleg.novak46@mail.ru

Minsk, Republic of Belarus

Abstract. Theoretical aspects of professional training of rescuers are presented. The role of professionally applied physical training in the system of professional training of rescuers has been determined. The factors determining the need to use professional-applied physical training for students of the educational institution of the Ministry of Emergency Situations have been established.

Keywords. Professional training, physical training, rescuer, student of the Ministry of Emergency Situations, professional activity.

Актуальность. В экстремальных условиях профессиональной деятельности спасатели испытывают значительные физические и нервные нагрузки. Им приходится оперативно принимать решения в нестандартных ситуациях, четко и слаженно выполнять работу, связанную с развертыванием средств тушения пожаров, спасания людей и имущества из опасных зон и многое другое. В сложных условиях высоких температур и задымленности, на высоте, при преодолении различных препятствий от личного состава подразделений МЧС требуется не только хорошее здоровье, высокий уровень психологической готовности, но и профессиональное владение специфическими умениями и навыками, базирующимися на высоком уровне профессионально-прикладной физической подготовленности и работоспособности [2]. В связи с чем, актуальным является решение вопросов,

способствующих совершенствованию системы профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся МЧС Беларуси.

Цель исследования. Формирование теоретических аспектов, направленных на совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся Университета гражданской защиты.

Основная часть. В результате проведенных исследований установлено, что методы, используемые в настоящее время при подготовке спасателей, требуют новых подходов, обеспечивающих развитие профессиональных качеств. Недостаточно изученными остаются вопросы, связанные с разработкой методик проведения, учебных и учебно-тренировочных занятий, обеспечивающих совершенствование психо-физических компонентов профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП). В этой связи, особая роль отводится системе организации ППФП.

Разработка методики, основанной на применении комплекса специальных и профессионально-прикладных физических упражнений, позволит повысить уровень развития профессионально значимых физических качеств спасателей, тем самым существенно улучшит качество проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ, сохранит человеческие жизни.

Эффективность функционирования системы профессиональной подготовки спасателей МЧС Беларуси является залогом успешного решения задач по снижению гибели людей на пожарах и других ЧС. Известно, что физическая подготовка, является одним из основных элементов профессиональной подготовки работников ОПЧС и занимает особое место в ее общей структуре. Особенно значимость физической подготовки выражена на начальном этапе профессиональной подготовки, так как именно в его рамках происходит формирование основ физической готовности работников к выполнению поставленных задач [1, 2].

В качестве одного из путей, направленных на уменьшение величины прямого и косвенного ущерба от ЧС, является совершенствование системы профессиональной подготовки спасателей, основанное на активном поиске и внедрении новых педагогических технологий. Что в свою очередь требует необходимости приведения в соответствие содержания физической подготовки, отвечающего основам системы профессиональной подготовки в МЧС, а также специфике и уровню подготовленности обучающихся [1].

В своих работах ряд авторов отмечают, что начальные этапы профессионального становления спасателей требуют акцентирования внимания на реализации целого комплекса способностей спасателей. Особое внимание авторы обращают на физические способности, находящиеся в сенситивном периоде. Рациональный подход к решению этой задачи обеспечивает не только оптимизацию процесса развития физических способностей спасателей, но и способствует повышению эффективности формирования у них профессионально-прикладного двигательного фонда [3, 4].

Формирование и совершенствование специальных физических и психологических качеств специалистов-спасателей осуществляется в процессе

тактико-специальных учений, а также регулярных занятий по физической, аварийно-спасательной и боевой подготовке. Одной из важных задач учреждений высшего образования является создание условий для всестороннего физического, духовного и умственного развития личности, формирование ее эстетических вкусов и идеалов. В этой связи совершенствование ППФП обучающихся Университета гражданской защиты (далее – УГЗ МЧС), основанное на использовании системного подхода является основополагающим звеном решения указанной задачи.

В настоящее время физическая подготовка обучающихся УГЗ МЧС предусматривает в основном комплексы упражнений и несложные двигательные действия общеразвивающей направленности, использование которых в процессе организации образовательной деятельности по дисциплинам спортивного профиля противоречит качеству подготовки специалиста в соответствии с потребностями государства. Это указывает на необходимость переориентации содержания общефизической подготовки с учетом профессионального формирования личности.

Учебное заведение осуществляет подготовку специалистов по двум специальностям высшего образования первой ступени: «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций» и «Пожарная и промышленная безопасность».

Содержание ППФП обучающихся УГЗ МЧС включает:

- теоретический блок, содержание которого направлено на формирование у обучающихся знаний о специфическом воздействии профессиональной деятельности на организм спасателей;
- выполнение упражнений специальной направленности в рамках утренней физической зарядки;
- выполнение упражнений профессионально-прикладной направленности при изучении учебных дисциплин «Физическая подготовка», «Пожарно-спасательный спорт», «Аварийно-спасательная подготовка», «Альпинистская подготовка», «Тактика проведения аварийно-спасательных работ»;
- проведение секционной работы по профессионально-прикладным видам спорта;
- проведение аттестации и квалификационных испытаний по упражнениям профессионально-прикладной направленности;
- проведение спортивных соревнований по прикладным видам спорта.

Важно отметить, что процесс сближения профессиональной деятельности и профессиональной подготовки является основой высшего профессионального образования, на что указывается в учебной программе по дисциплине «Физическая подготовка», где говорится что реализация принципа междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования должна обеспечивать его взаимосвязь с будущей социально-профессиональной деятельностью. Следовательно, программы должны

разрабатываться на принципах профессионально-ориентированного подхода и разделения с учетом специфики будущей трудовой деятельности [5].

В ходе исследования были установлены факторы, определяющие необходимость использования ППФП для обучающихся УГЗ МЧС. К наиболее значимым факторам по мнению респондентов относятся: необходимость развития профессионально значимых физических качеств, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности; необходимость пополнения индивидуального фонда двигательных умений и навыков, способствующих освоению будущей профессиональной деятельности; необходимость постоянного совершенствования и поддержания на высоком уровне двигательных способностей; обусловленность будущей профессиональной деятельности физической дееспособностью; зависимость времени на освоение специальности от разнообразия приобретенных двигательных умений и навыков. К менее значимым факторам респонденты отнесли: расширение функциональных резервов, необходимых для эффективного профессионального обучения; необходимость выполнения общих задач, реализуемых в системе профессионального обучения; ограничение влияния неблагоприятных факторов на организм обучающихся [5].

Заключение. В результате проведенного анализа научно-методической литературы определено, что обеспечение эффективности функционирования системы профессиональной подготовки спасателей МЧС, повышение уровня их подготовленности посредством реализации комплекса физических способностей и формирования профессионально-прикладного двигательного фонда, позволит повысить качество подготовки спасателей.

Установлена высокая роль ППФП в процессе многолетнего становления учреждений образования и подготовки специалистов-спасателей к успешному выполнению задач по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Список литературы:

1. Барчуков, И. С. Физическая подготовка. Теория и практика / И. С. Барчуков, В. А. Собина. – М., 1999. – 420 с.
2. Динаев, Б. М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в вузах пожарно-технического профиля : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Б. М. Динаев. – Шуя, 2009. – 157 л.
3. Чумила, Е. А. Теоретические аспекты процесса профессиональной подготовки спасателей / Е. А. Чумила, И.И. Маркач // Теория и методика профессионального образования. – 2020. – № 7. – С. 49–54.
4. Чумила, Е. А. Определение психологической подготовленности обучающихся учебных заведений МЧС Республики Беларусь / Е.А. Чумила, Т.П. Юшкевич // Обеспечение безопасности жизнедеятельности: проблемы и перспективы: сб. материалов VII Междунар. науч.-практ. конф. курсантов (студ.), слушателей магистратуры и адъюнктов (аспирантов), Минск, 4–5 апр. 2013 г.: в 2 ч. / Командно-инженерный ин-т. – Минск, 2013. – Ч. 2. – С. 129–130.
5. Юшкевич, Т. П. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в процессе становления будущих специалистов-спасателей / Т. П. Юшкевич, Е. А. Чумила // Ученые записки БГУФК. – 2020. – № 23. – С. 393–398.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК КОЛЛЕДЖА НА ОСНОВЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ СМЕШАННОГО ФОРМАТА

Шарманова С. Б.

кандидат педагогических наук, профессор

sharmanova@mail.ru

Гусева Ю. А.

студент

guseva-100@mail.ru

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Челябинск, Россия

Аннотация. Недостаточный уровень двигательной активности на фоне высоких учебных нагрузок обуславливает снижение уровня физической подготовленности студентов; в свою очередь, критически низкий уровень физической подготовленности студентов негативно сказывается на общем состоянии здоровья молодежи. Цель исследования заключалась в оценивании эффективности применения фитнес-технологий смешанного формата в процессе физической подготовки студенток колледжа. Выявили положительную динамику показателей физической подготовленности студенток под влиянием фитнес технологий смешанного формата, что подтверждается достоверным изменением исходных и итоговых результатов тестирования.

Ключевые слова. Студентки колледжа, физическая подготовка, фитнес-технологии смешанного формата.

ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING FEMALE COLLEGE BASED FITNESS TECHNOLOGY OF MIXED FORMAT

Sharmanova S. B.

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

sharmanova@mail.ru

Guseva Yu. A.

Student

guseva-100@mail.ru

Ural State University of Physical Culture

Chelyabinsk, Russia

Abstract. An insufficient level of physical activity against the background of high academic loads causes a decrease in the level of physical fitness of students; in turn, the critically low level of physical fitness of students negatively affects the general health of young people. The purpose of the study was to evaluate the effectiveness of using mixed-format fitness technologies in the process of physical training of female college students. We revealed positive dynamics in the physical fitness indicators of female students under the influence of mixed-format fitness technologies, which is confirmed by a significant change in the initial and final test results.

Keywords. College students, physical training, mixed-format fitness technologies.

Актуальность. Актуальность проблемы повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи подтверждается следующими фактами:

– недостаточный уровень двигательной активности на фоне высоких учебных нагрузок обуславливает снижение уровня физической подготовленности студентов [1];

– «критически низкий уровень физической подготовленности негативно сказывается на общем состоянии здоровья молодежи» [3];

– подготовка к будущей профессиональной деятельности, помимо освоения специальных знаний, умений и навыков, подразумевает развитие двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для осуществления трудовых функций.

Цель исследования: выявить эффективность применения фитнес-технологий смешанного формата в процессе физической подготовки студенток колледжа.

Результаты исследования и их обсуждение. Е. Г. Сайкина (2016) определяет фитнес-технологии как «совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий ... с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования» [4].

В. И. Григорьев с соавт. (2010) выделяют шесть основных направлений фитнес-технологий и программ (таблица 1) и отмечают, что технологии смешанного формата, основанные «на преимущественном сочетании различных программ, чаще всего, аэробной, силовой направленности и стретчинга, являются наиболее востребованными» [2].

Исследование осуществлялось на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли» с участием девушек в возрасте 16–17 лет, студенток I курса.

Таблица 1 – Классификация фитнес-технологий и программ

Направленность	Особенности
Аэробной направленности	Основаны на видах двигательной активности аэробного характера (ходьба, бег, плавание, велосипед, кардиотренинг с применением специальных тренажеров и т. п.) либо оздоровительных видах гимнастики (классическая аэробика, горе-skipping, треккинг и др.)
Силовой направленности	Основаны на преимущественном использовании упражнений силового характера (гантельная гимнастика или памп-аэробика, Power Ball – упражнения с набивными мячами, Full Body – комплекс скоростных упражнений практически для всех групп мышц, TRX – петли-тренажер для проработки мышечного рельефа, BodyPump – тренировка со штангой, тераэробика – тренировка с амортизаторами и т. п.)
Смешанного формата	Основаны на преимущественном сочетании различных программ, чаще всего, аэробной, силовой направленности и стретчинга
Фитнес-технологии «Body & Mind»	Основаны на использовании психорегулирующих гимнастических оздоровительных системы Востока (йога, ушу, цигун, стретчинг и др.) и Запада (пилатес и др.)
Танцевальной направленности	Основаны на преимущественном использовании комплексов упражнений танцевального характера (латина, диско, фолк-аэробика, рок-н-ролл, восточные танцы, зумба, хип-хоп, афро, боди-балет и т. п.)
С элементами единоборств	Основаны на использовании элементов единоборств и восточных единоборств – каратэ, бокса и кикбоксинга, которые выполняются под энергичную музыку (ки-бо, тай-бо, фит-бо и др.)

Предварительный опрос в форме анкетирования показал, что 70% респондентов (35 из 50 девушек) предпочитают фитнес-технологии средствам базовых видов спорта (легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и основной гимнастики), традиционно применяемым в процессе физической подготовки студентов, 20% (10 девушек) отдали предпочтение спортивным играм и 10% – средствам легкой атлетики (5 девушек), причем лыжную подготовку не выбрал никто (рисунок 1).

□ Фитнес-технологии ■ Спортивные игры ■ Легкая атлетика

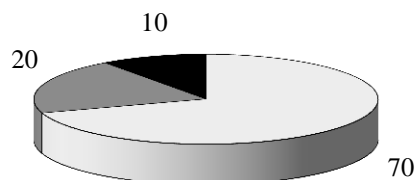


Рисунок 1 – Предпочитаемые студентками средства физической подготовки

В начале учебного года была скомплектована экспериментальная группа из 15 девушек-студенток. В течение семи месяцев – с октября по апрель – проводили занятия по физической подготовке на основе фитнес-технологий смешанного формата, два раза в неделю по 60 минут.

При сравнении результатов исходного и итогового тестирования выявили достоверные изменения уровня подготовленности девушек в беговых упражнениях и скоростно-силовом упражнении (таблица 2):

– время преодоления дистанции уменьшилось, что свидетельствует об улучшении уровня развития скоростных способностей (по результатам теста «Бег 60 м») и выносливости (по результатам теста «Бег 2000 м»);

– длина прыжка (по результатам теста «Прыжок в длину с места») увеличилась, что свидетельствует об улучшении уровня развития скоростно-силовых способностей (взрывной силы нижних конечностей).

Таблица 2 – Динамика результатов физической подготовленности девушек 16–17 лет в беге на 60 м, в беге на 2000 м и в прыжке в длину

Испытуемые	Контрольные упражнения					
	Бег 60 м, с		Бег 2000 м, с		Прыжок в длину, см	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
Испытуемый 1	10,7	10,4	720	700,0	155,0	160,0
Испытуемый 2	10,8	10,5	730	710,0	156,0	164,0
Испытуемый 3	10,5	10,3	715	695,0	158,0	163,0
Испытуемый 4	10,8	10,5	740	715,0	160,0	166,0
Испытуемый 5	10,5	10,3	715	695,0	158,0	165,0
Испытуемый 6	10,8	10,6	725	700,0	160,0	167,0
Испытуемый 7	10,5	10,4	750	725,0	161,0	166,0
Испытуемый 8	10,3	10,2	740	715,0	165,0	170,0
Испытуемый 9	10,3	10,2	715	690,0	152,0	160,0
Испытуемый 10	10,9	10,7	715	695,0	150,0	162,0
Испытуемый 11	10,5	10,3	710	620,0	156,0	164,0
Испытуемый 12	10,7	10,6	750	735,0	154,0	162,0
Испытуемый 13	10,7	10,5	710	690,0	159,0	166,0
Испытуемый 14	10,4	10,2	705	680,0	166,0	170,0
Испытуемый 15	10,3	10,1	705	685,0	162,0	170,0
X±σ	10,6±0,20	10,4±0,18	723,0±15,5	696,7±26,1	151,1±4,47	164,9±3,39
t_{расчетное}	10,640		5,706		12,679	
t_{табличное}	2,145		2,145		2,145	
p	< 0,05		< 0,05		< 0,05	

Наряду с этим, выявили достоверные изменения уровня подготовленности студенток в результатах упражнений силового характера и упражнения на гибкость (таблица 3):

– количество раз в тестах «Подтягивание из виса лёжа», «Сгибание – разгибание рук в упоре лежа», «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» увеличилось, что свидетельствует об улучшении уровня развития силовых способностей;

– глубина наклона в тесте «Наклон вперед» увеличилась, что свидетельствует о повышении уровня развития гибкости.

Таблица 3 – Динамика результатов физической подготовленности девушек 16–17 лет в силовых упражнениях и наклоне вперед

Испыгуемые	Контрольные упражнения							
	«Подтягивание из виса лёжа», раз		«Сгибание – разгибание рук в упоре лежа», раз		«Поднимание туловища за 1 мин», раз		Наклон вперед, см	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
Испыгуемый 1	8	11	6	10	24	30	5,5	8
Испыгуемый 2	7	10	6	10	26	32	4,5	7
Испыгуемый 3	7	11	8	12	28	36	3	5
Испыгуемый 4	8	12	7	12	26	34	5,5	9
Испыгуемый 5	8	11	6	12	30	38	6	9
Испыгуемый 6	6	10	6	12	28	34	4	7
Испыгуемый 7	5	10	5	11	26	32	5	8,5
Испыгуемый 8	7	12	8	12	30	38	4,5	6,5
Испыгуемый 9	6	10	6	10	28	34	5,5	7
Испыгуемый 10	7	11	6	10	28	36	5	9
Испыгуемый 11	8	11	6	10	26	32	4	6
Испыгуемый 12	8	12	8	12	28	34	3,5	5,5
Испыгуемый 13	9	13	6	10	26	32	4,5	9
Испыгуемый 14	10	13	5	10	30	40	4	7
Испыгуемый 15	8	12	6	12	32	40	3	6
X±σ	7,6±1,30	11,3±1,0	6,33±1,00	11,0±1,00	27,7±2,1	34,8±3,1	4,5±0,93	7,3±1,37
t_{расчетное}	15,783		20,088		21,384		12,896	
t_{табличное}	2,145		2,145		2,145		2,145	
p	< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05	

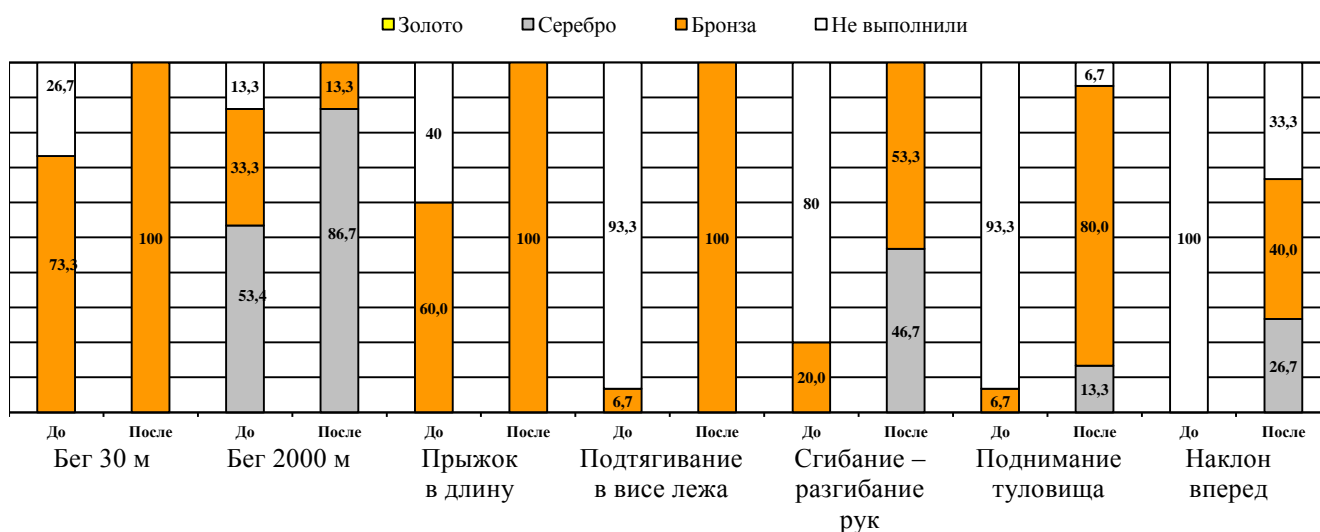


Рисунок 2 – Сопоставление результатов девушек-студенток с нормативами ВФСК ГТО, %

Примечание: условные обозначения: До – до эксперимента, После – после эксперимента

Сопоставили фактические результаты физической подготовленности девушек с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) (рисунок 2).

Все студентки улучшили свои результаты, но в контрольном упражнении «Поднимание туловища» одна девушка, улучшив исходный уровень, не выполнила норматив, что, вероятно, связано с тем, что у нее наблюдается дефицит массы тела. Так же не все девушки, даже достигнув улучшения результата в упражнении «Наклон вперед», смогли выполнить норматив. Тем не менее, в процессе педагогического эксперимента уровень физической подготовленности девушек достоверно улучшился благодаря занятиям по физической подготовке на основе применения фитнес-технологий смешанного формата.

Заключение. Внедрение в программу физической подготовки студенток колледжа фитнес-технологий смешанного формата положительное влияние на динамику показателей физической подготовленности девушек 16–17 лет.

Список литературы

1. Аксенова, А. Н. Сравнительная оценка уровня физической подготовленности студентов с различным состоянием здоровья / А. Н. Аксенова, Е. Г. Монахова, Н. В. Перегудова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 9–13.
2. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
3. Нагорнов, И. В. Физическая подготовленность как фактор формирования здоровья студентов педагогического вуза / И. В. Нагорнов, Д. А. Сарайкин, А. Б. Портнов // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2021. – № 1(161). – С. 139–147.
4. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 1. – С. 50–53.

РАЗДЕЛ 2. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

УДК 796.82

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Бавыкин Е.А.

кандидат педагогических наук, доцент

*Санкт-Петербургская государственная художественно-промышленная
академия им. А. Л. Штиглица*

ea88@mail.ru

Санкт-Петербург, Россия

Румянцева И.В.

старший преподаватель

*ФГБОУ ВО «Балтийский государственный технический университет
«ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова»*

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье анализируются подходы к совершенствованию спортивной подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля на основе оценки эффективности технико-тактических действий. На сегодняшний день существуют различные способы оценки эффективности технико-тактических действий борцов. Существующие методики требуют внимательного анализа и дальнейшего дополнения с возможностью использования современных технологий.

Ключевые слова. Греко-римская борьба, технико-тактические действия, оценка эффективности.

EVALUATION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN GRECO-ROMAN WRESTLING

Bavykin E.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

St. Petersburg State Art and Industry

A. L. Stieglitz Academy

ea88@mail.ru

Rumyantseva I.V.

Senior Lecturer

Baltic State Technical University

VOIMEH named after D.F. Ustinova "

Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article analyzes approaches to improving the sports training of qualified Greco-Roman style wrestlers based on the assessment of the effectiveness of technical and tactical actions. To date, there are various ways to assess the effectiveness of technical and tactical actions of wrestlers. Existing methods require careful analysis and further addition with the possibility of

using modern technologies.

Keywords. Greco-Roman wrestling, technical and tactical actions, efficiency assessment.

Актуальность. Структура и содержание процесса подготовки спортсменов высокой квалификации в значительной степени зависят от степени их соответствия модели соревновательной деятельности, достижение которой связано с выходом атлета на уровень планируемого спортивного результата. В свою очередь, формирование моделей соревновательной деятельности предусматривает выявление наиболее информативных показателей, характерных для конкретного вида спорта и отражающих его специфику, причем эти показатели могут быть связаны между собой, но должны отражать различные аспекты названной деятельности.

Цель исследования: проанализировать методики оценки технико-тактических действий в греко-римской борьбе.

Результаты исследования и их обсуждение. На сегодняшний день в теории и методике спортивной тренировки в спортивной борьбе существуют обоснованные способы оценки технических и тактических показателей борцов [1].

Способы оценки технико-тактических действий (ТТД) и дальнейшая интерпретация полученных результатов зависят от вида борьбы. Например, для вольной борьбы характерными будут показатели, которые будут отражать объем, разнообразие, вариативность и экономичность технических действий [2]. Для женской борьбы будут характерны высокие значения результативности технических действий. В греко-римской борьбе значения показателей имеют зависимость от весовых категорий спортсменов, причем характеристики активности ведения поединков достоверно ухудшаются по мере увеличения веса атлетов.

Для оценки структуры технико-тактических действий используются следующие показатели [1]:

1. Среднее количество ТД за схватку.
2. Среднее количество баллов за схватку.
3. Среднее количество ТД за минуту.
4. Среднее количество баллов в минуту.
5. Интервал результативной атаки (с).
6. Среднее время схватки.
7. Количество ТД с оценкой от 1 до 5 баллов.

По представленным показателям достоверное превосходство имеют борцы вольного стиля. Борцы вольного стиля отличаются более высокой активностью ведения борьбы, достоверно большим количеством проведенных технических действий и выигранных баллов, лучшими показателями интервала результативной атаки. Представители греко-римской борьбы имеют лучшие характеристики качества побед в поединках и достоверно более высокие показатели результативности технических действий.

Борцы вольного стиля проводят в среднем за схватку $5,47 \pm 0,22$ технических действия, выигрывая при этом $9,76 \pm 0,40$ балла, что достоверно выше ($p < 0,001$), чем у борцов греко-римского стиля, которые проводят за поединок в среднем $3,86 \pm 0,15$ технических действия, выигрывая $7,48 \pm 0,35$ балла. Похожие соотношения выявлены и при анализе этих же показателей за минуту поединка. Так, борцы-вольники проводят в среднем в минуту $1,03 \pm 0,04$ действия, выигрывая $1,87 \pm 0,05$ балла. Это достоверно выше, чем у представителей греко-римской борьбы, которые выполняют в среднем $0,88 \pm 0,04$ технических действий в минуту, выигрывая при этом $1,71 \pm 0,05$ балла (различия достоверны при $p < 0,05$) [1].

Таким образом, борцы вольного стиля при невысокой результативности приемов, более активны и значительно чаще атакуют. Об этом свидетельствуют также существенно лучшие значения показателя интервала результативной атаки у борцов-вольников по сравнению с борцами греко-римского стиля, хотя такая активность не компенсирует низкую результативность, и поединки представителей вольной борьбы более продолжительны.

Изучение показателей технико-тактических действий позволяет выявить сильные и слабые стороны соперника, определить тактическую модель ведения поединка. В то же время, рассматривать показатели ТТД в качестве модельных характеристик не всегда оправдано.

Различные способы и методы оценки ТТД в большей степени представлены в игровых видах спорта. Здесь оцениваются, как командные действия, так и индивидуальные. Правильная интерпретация командных действий возможна только с учетом понимания изначальной тактической задачи на игру. В противном случае модельные характеристики попадут в разрез с тренерской мыслью. В греко-римской борьбе большое влияние на интерпретацию ТТД будет оказывать тактический рисунок борца. Так, если сильной стороной атлета является борьба в партере, то в стойке мы не увидим разнообразия атакующих действий, но при этом в партере атлет будет иметь высокий процент реализации ТД и высокую результативность. Однако, общее количество ТД, общее количество атак, разнообразие ТД у такого борца будет крайне низким. Таких примеров в греко-римской борьбе очень много.

Ряд авторов предлагают оценивать эффективность защитных и атакующих действий с точки зрения надежности, определяя соотношение между количеством предпринятых попыток и количеством оцененных действий. Без правильной интерпретации полученных данных, ошибочно может сложиться неверное представление о структуре соревновательной деятельности атлета. Ведь зачастую одно техническое действие может полностью изменить ход поединка [1].

Возможно, целесообразней анализировать не надежность и отношение количества и качества, а вероятность результативного ТД. Пример подобной оценки можно встретить в футболе. Термин xG расшифровывается как «expected goals», а переводится как «ожидаемые голы». Алгоритм оценки присваивает каждому удару по воротам коэффициент – от 0.01 до 1.00. Чем

опаснее голевой момент, тем выше уровень коэффициента удара. Вес каждого удара определяется на основе ряда параметров [3]. Этот вес варьируется в зависимости от лиги. Основные факторы, которые учитывают различные xG-модели:

- дистанция до ворот и точка, из которой был нанесен удар;
- часть тела, которой был нанесен удар;
- количество касаний игрока до удара;
- каким способом игрок получил мяч до удара – к примеру, с помощью навеса или благодаря проникающей передаче

Таким образом, происходит оценка качества атакующих действий по факту создания голевого момента, а не, по итоговой оценке, как это предлагают ряд специалистов в борьбе.

Заключение. Борьба – это ситуационный вид спорта, к которому не применимы жесткие, детерминированные системы с моделированием итогового результата. Ход ведения поединка предусматривает импровизацию и ситуативное принятие решения. Поэтому и система оценки должна быть более гибкой. Существующие методики оценки технико-тактических действий в спортивной борьбе требуют внимательного анализа и дальнейшего дополнения с возможностью использования современных технологий оценивания представленных не только различными специалистами борьбы, но и в других ситуативных видах спорта.

Список литературы:

1. Апойко, Р. Н. Влияние последних изменений правил соревнований по греко-римской борьбе на спортивно-технические показатели соревновательной деятельности борцов / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 17–23.
2. Бакулев, С. Е. Анализ соревновательной деятельности спортсменов сборной России по греко-римской борьбе на первенстве Европы среди юниоров (2018 г.) / С. Е. Бакулев, С. М. Ашкинази, Е. А. Бавыкин // XXII Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». – 2018. – С. 89–93.
3. <https://bookmaker-ratings.ru/wiki/statistika-xg-chto-e-to-i-kak-ispol-zovat-vstavkah-na-sport-2/?ysclid=lnzsz2nk55293198557> (дата обращения: 21.10.2023).

УДК796.412

РАЗВИТИЕ МАНИПУЛЯТИВНОГО НАВЫКА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С БУЛАВАМИ СПОРТСМЕНОВ 9-10 ЛЕТ

Барчо О.Ф.

старший преподаватель,

barcho@mail.ru

Балагура А.А.

магистрант

chernysh99wood@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,

Аннотация. Техническая подготовка является важнейшим компонентом в системе тренировки гимнасток различной квалификации. Качество базовых умений и навыков, полученных гимнасткой на этапах подготовки, определяют успешность спортсменки в освоении сложно-координированных технических действий с предметом на дальнейших этапах подготовки. Однако, в настоящее время, вопрос технической подготовки с предметом на тренировочном этапе подготовки в художественной гимнастике изучен фрагментарно.

Ключевые слова. Мелкая моторика рук, манипулятивный навык, предметная подготовка, упражнения с булавами.

DEVELOPMENT OF MANIPULATIVE SKILL FOR THE EFFECTIVENESS OF MASTERING EXERCISES WITH CLUBS OF FEMALE ATHLETES 9-10YEARS

Barcho O.F.

Senior lecturer

barcho@mail.ru

Balagura A.A.

Master's student

chernysh99wood@yandex.ru

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Annotation. Technical training is the most important component in the training system of gymnasts of various qualifications. The quality of the basic skills acquired by the gymnast at the preparation stages determines the success of the athlete in mastering complex coordinated technical actions with the subject at further stages of preparation. However, at present, the issue of technical training with the subject at the training stage of training in rhythmic gymnastics has been studied in fragments.

Keywords. Fine motor skills of the hands, manipulative skill, subject preparation, exercises with clubs.

Актуальность. Высокая конкуренция среди спортсменок в художественной гимнастике напрямую зависит от непрерывного роста мастерства гимнасток, что в свою очередь прямо пропорционально отражается на повышении требований к качеству их подготовки. Вопросам оптимизации соревновательной деятельности для специалистов в художественной гимнастике уделяется пристальное внимание, как в России, так и во всем мире.

По мнению многих авторов, необходимость совершенствования техники владения предметами за счет направленного формирования развития мелкой моторики рук, является важным условием обеспечения роста результатов спортсменок. Упражнения с предметами составляют основу соревновательной программы, именно поэтому совершенствование техники бросков и ловли предметов является актуальной и наиболее значимой проблемой [2].

Цель исследования – разработать и проверить эффективность программы развития мелкой моторики рук для эффективного овладения упражнениями с булавами спортсменок 9–10 лет, занимающихся

художественной гимнастикой.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя особенности вида спорта, был определен состав координационных способностей у спортсменок в художественной гимнастике, состоящий из двух групп:

- специально-двигательные способности;
- специализированные восприятия, или «чувства».

Содержание специально-двигательных способностей в художественной гимнастике представлено: – двигательной координацией; – быстротой; – «взрывной» силой (прыгучестью).

Поднимая проблематику специализированных восприятий, чаще всего именуемое «чувством», специалисты в области художественной гимнастики предлагают изучить ее через призму взаимосвязи специальных и специфических координационных способностей.

Умение понимать продолжительность выполняемого действия принято называть «Чувство времени». К ним относятся: – время реакции на различные сигналы; – длительность полета в прыжке; – длительность полета броска; – выполнение элемента во время броска.

В научной литературе «чувство ритма» характеризуется умением повторить временные, силовые, скоростно-силовые и т.д. действия.

Временные характеристики, определяющие частоту равного повторения, называют – «Чувство темпа».

Для «Чувства пространства» характерны определяющие чувства параметров пространства в движениях.

Ведущим из чувств, для представительниц художественной гимнастики является «Чувство предмета», доминирующее в структуре учебно-тренировочного процесса и соревновательного [4].

По мнению Ю.А. Архиповой (2001), «... одним из самых перспективных форм обучения работе с предметом спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, считается специальный раздел под названием «предметные уроки» [1].

Анализ научно-методической литературы способствовал выявлению методики обучения гимнасток манипуляций с предметами на основе следующих компонентов: развитие гибкости в лучезапястном и плечевом суставах; идеомоторные упражнения, совершенствование точности восприятия, отмеривание и дифференцирование движений рук; симметричное развитие мышц правой и левой рук, воспитание силовой выносливости мышц рук; формирование мелкой моторики рук.

С целью определения формирования манипуляционного навыка у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, применяются различные тестовые задания для оценки гибкости, силы, скоростных и координационных способностей кистей рук.

Для нашего исследования среди гимнасток было проведено педагогическое тестирование, характеризующий уровень развития координационных способностей движений рук. Тестирование включало в себя

6 заданий: «гибкость лучезапястного сустава»; – «вис на перекладине»; – «теппинг-тест»; – «кистевая динамометрия»; – «поочередные броски булавы за 10с»; – «попадание булавы в цель».

С целью развития манипуляционного навыка спортсменок 9–10 лет, занимающихся художественной гимнастикой нами, была включена в тренировочный процесс разработанная на основе опроса тренеров данной области и личного спортивного опыта программа, включающая следующие составляющие:

- упражнения пальчиковой гимнастики;
- манипуляции рук с предметом;
- имитационные упражнения;
- упражнения на развитие силы кистей рук;
- упражнения на развитие гибкости кистей рук.

Основная цель пальчиковых упражнений – развитие мелкой моторики рук. При регулярных занятиях улучшаются: точность и ловкость; мышление; концентрация внимания.

Манипуляции рук с предметом, позволяет гимнасткам привыкать к разному роду работе с предметом, характерной для соревновательной деятельности, при этом имеющие более усложненную форму.

Имитационные движения развивают умение владеть телом, укрепляют различные виды мышц, учит координации, благотворно влияет на выносливость спортсменок.

Упражнения на развитие силы и гибкости кистей рук в художественной гимнастике играют значительную роль при технике выполнения движений с предметом. Ограниченная подвижность в суставах лимитирует уровень проявления силы, отрицательно влияет на координационные и скоростные возможности, снижает экономичность работы [3].

Предложенная нами программа была внедрена в основную часть занятия гимнасток экспериментальной группы в разделе предметной подготовки 3 раза в неделю в течение 3 месяцев.

Результаты педагогического эксперимента демонстрируют положительную динамику во всех контрольных испытаниях. Для экспериментальной группы наибольший прирост отмечен в испытаниях «Гибкость лучезапястного сустава» (75%) и кинестетическое дифференцирование «Попадание булавы в цель» (95%), что свидетельствует об эффективности предложенной методики для спортсменок 9–10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Вначале эксперимента в период проведения соревнований по художественной гимнастике было оценено экспертами выполнение бросковых элементов с булавами.

Заключение. Разработанная программа развития мелкой моторики рук спортсменок 9–10 лет, занимающихся художественной гимнастикой, позволит исключить ряд технических ошибок, допускаемые спортсменками на соревнованиях.

Анализ результатов экспертного оценивания в аналогичных условиях на этапе завершения формирующего эксперимента позволил установить положительную динамику показателей, как в контрольной, так и в экспериментальной группе гимнасток. При этом испытуемые экспериментальной группы стали допускать меньше грубых ошибок с предметом в процентном соотношении 15,8% и 5,1%, со сбавкой на 0,5 и 0,7 балла, тогда как максимальный показатель контрольной группы установлен среди сбавок на 0,1 и 0,3 балла. Полученные данные свидетельствуют об эффективности предложенной программы развития манипуляционного навыка спортсменок 9–10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Список литературы:

1. Архипова, Ю. А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: метод рекомендации. / Ю. А. Архипова. – СПб: СПбГАФК, 2001. – 24 с.
2. Байер, В. В. Составления тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. – № 2. – С. 31–36.
3. Ботяев, В. Л. Кинестезические способности как критерий освоения упражнений с предметами в художественной гимнастике / В. Л. Ботяев, М. С. Поздышева // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XII Всероссийской с международным участием науч-практической конференции, Сургут, 22–23 ноября 2013 года / Ответственный редактор: С.И. Логинов. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2013. – С. 26–28.
4. Новикова, Е. Г. Освоение техники упражнений с предметом в художественной гимнастике / Е. Г. Новикова, А. В. Новиков, П. Ю. Королев // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: сборник статей III Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 24–25 февраля 2022 года. – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2022. – С. 261–265.

УДК 796.412

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У СПОРТСМЕНОК 9–10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Барчо О.Ф.

*старший преподаватель,
barcho@mail.ru*

Конобеева В.Н.

магистрант

konobeeva.varya@bk.ru

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»
Краснодар, Россия*

Аннотация. В спортивной композиции художественной гимнастики в определенный отрезок времени необходимо выполнять определенное количество элементов, а в дальнейшем и целых связок. При недостаточном развитии качества быстроты может наблюдаться дискоординация движений. В статье обоснована методика развития быстроты у юных гимнасток на основе круговой тренировки с применением упражнений художественной гимнастики, подвижных игр и эстафет.

Ключевые слова. Быстрота, элементы художественной гимнастики, круговая тренировка.

THE DEVELOPMENT OF SPEED IN ATHLETES AGED 9–10 YEARS BY MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Barcho O.F.

Senior lecturer

barcho@mail.ru

Konobeeva V.N.

Master's student

konobeeva.varya@bk.ru

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Krasnodar, Russia

Annotation. In the artistic composition of rhythmic gymnastics, in a certain period of time, it is necessary to perform a certain number of elements, and in the future, whole bundles. With insufficient development of the quality of speed, discoordination of movements can be observed. The article substantiates the methodology for the development of speed in young gymnasts on the basis of a round-robin training using rhythmic gymnastics exercises, moving games and relay races.

Keywords. Speed, elements of rhythmic gymnastics, circular training.

Актуальность. Развитие качества быстроты имеет большое значение не только в спорте, но и в социальной жизни ребенка. В настоящее время около 20–25% дошкольников характеризуются низкой подвижностью нервных процессов. Связано это с отсутствием внешней стимуляции для адекватного развития коры больших полушарий и связанных с её функциональным состоянием, это так называемые «медлительные» дети, которые имеют общее развитие, отвечающее возрастным нормам, но их реакции более замедленные, и работоспособность в 2–3 раза ниже по сравнению с «быстрыми» детьми [1]. Значительный интерес представляет изучение влияния введения в структуру тренировочного занятия подвижных игр и эстафет с элементами художественной гимнастики, на развитие качества быстроты [2].

Цель исследования. Повышение уровня развития качества быстроты у гимнасток 9–10 лет разработанными комплексами упражнений с элементами художественной гимнастики.

Результаты исследования и их обсуждение. Методологической основой применения разработанных упражнений с элементами художественной гимнастики для стимулируемого развития быстроты являлся метод круговой тренировки [3].

Разработанный комплекс включал выполнение трех серий упражнений по три повторения:

1 упражнение – «Бег на месте через скакалку с вращением её вперед». Обязательным условием было поднимание бедра до угла 90°. Ставилась задача совершить как можно больше шагов.

2 упражнение – «Челночный бег». По сигналу гимнастки выполняли челночный бег по 5-ти метровым отрезкам с обязательным пересечением линий двумя ногами. Ставилась задача пробежать как можно больше отрезков.

3 упражнение – «Отбивы мяча». По сигналу, гимнастки начинали выполнять поочередно, правой и левой рукой отбивы мяча об пол. Задача заключалась в выполнении как можно большего количества отбивов.

Длительность выполнения каждого упражнения с максимальной скоростью составляла 7 секунд, с интервалами отдыха между повторениями 2 минуты, интервалы отдыха между сериями 3 минуты.

В интервалах отдыха выполнялись упражнения для мышц, несущих основную нагрузку в упражнениях: на восстановление дыхания, расслабления, потряхивания.

Выполнение разработанного комплекса упражнений на развитие быстроты проводилось методом круговой тренировки, предполагало разделение экспериментальной группы на три подгруппы по числу выполняемых упражнений. По сигналу тренера гимнастки начинали и заканчивали выполнение упражнения. Каждая подгруппа гимнасток выполняли по 3 повторения каждого упражнения, и потом переходили к выполнению следующего. Каждое упражнение в серии круговой тренировки выполнялось всеми гимнастками в подгруппах одновременно.

На первом этапе исследования было проведено предварительное тестирование в контрольной и экспериментальной группах, где определялся исходный уровень развития быстроты. Тестирование показателей быстроты проводилось по четырем тестам:

- «Бег на месте» в течение 10 секунд с определением количества шагов;
- «Частота постукиваний» – 25 касаний (с);
- «Челночный бег 5*10»;
- «Бег на 10 м» с высокого старта.

Результаты исследования по совокупности тестов, свидетельствуют о том, что до проведения эксперимента параметры развития качества быстроты у гимнасток не имели достоверных различий ($p > 0,05$) между данными контрольной и экспериментальной групп ни по одному из тестов. Таким образом, идентичность групп до эксперимента позволила продолжить намеченные исследования.

В течение 3 месяцев в конце подготовительной части тренировочного занятия экспериментальной группы, включались разработанные упражнения с элементами художественной гимнастики, направленные на стимулирование развития быстроты. В конце каждого тренировочного занятия дополнительно включались подвижные игры и эстафеты с использованием предметов художественной гимнастики, направленные на развитие быстроты.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное

тестирование занимающихся обеих групп. Проведение предварительного и итогового тестирования предполагало одинаковую последовательность проведения тестов. Сравнительный анализ данных первого (до эксперимента) и второго тестирования (после эксперимента) показал, что у занимающихся контрольной группы не наблюдается достоверных изменений в показателях проводимых тестов ($p > 0,05$). По результатам теста «Бег на месте» в экспериментальной группе девочек произошло достоверное увеличение показателей на $6,53 \pm 2,21$ шага ($p < 0,05$), что соответствует 20,28% прироста, в контрольной группе девочек изменение количества шагов на $3,42 \pm 1,90$ (12,79%) не достоверно ($p > 0,05$). Величина прироста в экспериментальной группе больше соответствующего значения в контрольной группе на 7,5%.

В тесте «Частота постукиваний» наблюдается положительная динамика изменения результатов в экспериментальной группе на $1,44 \pm 0,69$ (10,37%) секунды статистически достоверны ($p < 0,05$), в контрольной группе изменение времени выполнения теста не достоверно ($p > 0,05$), прирост составил только 4,59%, что на 5,8% меньше, чем в экспериментальной группе.

В тесте «Челночный бег 5*10» девочки улучшили результат как в контрольной, так и в экспериментальной группе, но при этом в экспериментальной группе результат улучшился на $1,23 \pm 0,55$ секунды, прирост составил 5,4%, что статистически достоверно ($p < 0,05$). В контрольной группе изменение времени выполнения тестового задания не достоверно ($p > 0,05$).

Девочки экспериментальной группы в тесте «Бег на 10м» продемонстрировали достоверное улучшение результата на $0,19 \pm 0,09$ с, результат статистически достоверен ($p < 0,05$), прирост составил 6,62%. В контрольной группе уменьшение времени выполнения бега оказалось не достоверно ($p > 0,05$), прирост составил только 2,3%, что на 4,3% ниже, чем в экспериментальной.

Заключение. Таким образом, педагогический эксперимент доказал эффективность упражнений направленных на стимулированное развитие быстроты, поскольку гимнастки экспериментальной группы статистически значимо превосходят гимнасток контрольной группы по результатам тестов, проводимых после эксперимента.

Кроме того, применение в эстафетах предметов (обручи, булавы, мячи) способствовало лучшему овладению техникой базовых движений с этими предметами в целом на уроке, обучение и овладение, которым опиралось на эффект положительного переноса навыков. Применение на практике систем «эстафет с предметами», выстроенных с учетом возможностей переноса навыков между выполняемыми двигательными актами в эстафетах с использованием предметов художественной гимнастики в условиях необходимости выполнения упражнений за максимально короткий промежуток времени, в соревновательной обстановке. Безусловно, все это позволит оптимизировать процесс обучения упражнениям с предметами и улучшить двигательные и волевые качества в целом. В этом случае не только тренер по художественной гимнастике уменьшит свои временные затраты, но и его

воспитанниц выигрывают в качестве владения базовыми двигательными действиями с предметами в условиях быстрого реагирования и принятия решения в соревновательной обстановке.

Введение в структуру урока подвижных игр способствует адекватному взаимодействию в группе, правильному распределению сил и возможностей по ходу игры. Вхождение ребенка в определенную роль (образ) способствует выражению эмоций, и проявлению различных эмоциональных состояний (радости, страх, равнодушие и т.д.), что очень важно в художественной гимнастике.

Таким образом, сочетание эффективной начальной технической подготовки с элементами на развитие быстроты (игры и эстафеты) исключит в последующем возможность блокирования навыков и откроет широкую дорогу гимнасткам для быстрого освоения разнообразных упражнений с предметами, относящихся к разным структурным группам.

Список литературы:

1. Абзалов, Р. А. Особенности развития быстроты движений у спортсменов различной спортивной подготовленности / Р. А. Абзалов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №8. – С. 70–71.
2. Говорова, П. А. Специальная физическая подготовка спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. / А. П. Говорова, А. В. Плешкань. – М.: Всероссийская Федерация художественной гимнастики, 2001. – С. 19–22.
3. Хуррамов, Ж. К. Использование упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов / Ж. К. Хуррамов // Вестник спортивной науки. – 2010. – №5. – С. 66–69.

УДК 793.38

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 10–11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

Барчо О.Ф.

старший преподаватель

barcho@mail.ru

Суркова С.Э.

магистрант

surkova-sveta@list.ru

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»
Краснодар, Россия*

Аннотация. В танцевальном спорте уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов имеет особенное значение, именно в танце, спортсмену за относительно небольшой промежуток времени, необходимо показать большое количество разнохарактерных движений, выполняемых в различном темпе и с различной амплитудой. Разнообразие технических действий в танцевальном спорте, структурная характеристика и

условия их выполнения, пространственно-временная ориентация, обуславливается особенностью проявления скоростно-силовых способностей в этом виде спорта.

Ключевые слова. Танцевальный спорт, скоростно-силовые способности, круговая тренировка.

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF CHILDREN 10-11 YEARS OLD ENGAGED IN DANCE SPORTS

Barcho O.F.

Senior lecturer

barcho@mail.ru

Surkova S.E.

Master's student

surkova-sveta@list.ru

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia*

Annotation. *In dance sports, the level of speed and strength training of athletes is of particular importance, it is in dance that an athlete needs to show a large number of different movements performed at different tempos and with different amplitudes in a relatively short period of time. The variety of technical actions in dance sports, the structural characteristics and conditions of their performance, spatial and temporal orientation, is determined by the peculiarity of the manifestation of speed and strength abilities in this sport.*

Keywords: *dance sports, speed-strength abilities, circular training.*

Актуальность. Скоростно-силовые способности могут проявляться в различных режимах мышечного сокращения, что обеспечивает быстрое перемещение тела в пространстве. Физическая и техническая подготовленность занимающихся, способность к концентрации усилий в пространстве и во времени, все это зависит от уровня развития скоростно-силовых способностей. Данное обстоятельство определяет необходимость в использовании системного подхода в развитии скоростно-силовых способностей спортсменов в сложно-координационных видах спорта, учитывая специфику конкретно вида спортивной деятельности [1].

Цель исследования – повышение уровня развития скоростно-силовых способностей у детей 10–11 лет, занимающихся танцевальным спортом.

Результаты исследования и их обсуждение. Основу скоростно-силовой подготовки, спортсменов экспериментальной группы, составляли прыжки и прыжковые упражнения, выполняемые «ударным методом», выполнялись следующие прыжковые упражнения:

- подпрыгивания (вверх, вперед, назад, в сторону) в различном темпе;
- прыжки на двух ногах в различном темпе и с разной амплитудой;
- спрыгивания с различной высоты;
- напрыгивания на различную высоту;
- прыжки через скакалку (на одной или двух ногах, одинарные, двойные, с чередованием) в различном темпе выполнения;

- прыжки в длину и в высоту с разбега;
- высоко-далекие прыжки.

Более сложными по выполнению, но эффективными являются прыжки в глубину, то есть спрыгивания с высоты. Эти прыжки предлагались к выполнению в следующих вариантах:

- прыжки вверх-вперед, вверх-в сторону;
- спрыгивания с гимнастической скамейки;
- спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим прыжком в длину или с выпрыгиванием вверх;
- спрыгивание с высоты 40 см и более до 50 см с последующим прыжком в длину или выпрыгиванием вверх;
- спрыгивание с высоты 40 см и более до 50 см с последующими сложными действиями во время выполнения прыжка (повороты на 180–360°, движения руками или ногами и т.д.);
- прыжки с отягощениями (гантели по 500 г в каждой руке).

Прыжки с отягощениями имеют прикладное значение и способствуют развитию скоростно-силовой подготовки [4].

Силовую подготовку юных спортсменов экспериментальной группы составляли упражнения с отягощениями:

- упражнения со штангой (наклоны, приседы, повороты туловища и т.п.);
- упражнения с отягощениями (гантели, гири, утяжелители и заменяющие их подручные предметы);
- упражнения с весом собственного тела (подтягивания в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.п.);

Выполнение упражнений с отягощениями предполагало брать вес, составляющий 50–75% от максимально возможного силового усилия, при этом каждое силовое упражнение предлагалось повторить от 8 до 10 раз в первой попытке и 20–30 повторений - во второй [2].

Предлагаемые силовые и прыжковые упражнения выполнялись спортсменами экспериментальной группы методом «круговой тренировки», который заключался в поочередном выполнении упражнений в нескольких точках спортивного зала. Все упражнения выполнялись от 10 до 20 раз за подход. А выполнение разнообразных прыжковых упражнений под музыкальное сопровождение повысило плотность занятия, сделало его более насыщенным и эмоциональным. Прыжковые упражнения выполнялись в облегченных условиях: с использованием пружинного гимнастического мостика, с небольшого уклона, с помощью партнера, это дает вероятность повысить интерес к занятиям, получить необходимую физическую нагрузку, не утомляя нервную систему спортсменов [3].

В ходе проведения педагогического эксперимента проводилась оценка уровня развития скоростно-силовых способностей спортсменов 10^о11 лет контрольной и экспериментальной группы, занимающихся танцевальным спортом.

Предварительное тестирование не выявили статистически значимых различий ($P>0,05$) в контрольной и экспериментальной группах, как у мальчиков, так и у девочек, что говорит об их однородности и позволяет продолжить намеченный эксперимент.

Через 6 месяцев, внедрения в тренировочный процесс упражнений скоростно-силовой направленности, в экспериментальной группе произошли достоверные изменения в следующих показателях скоростно-силовой подготовленности.

Так, в тесте «бег 30 м» в контрольной группе мальчиков данный показатель увеличился на 2,12%, в экспериментальной на 5,85%. У девочек в контрольной группы этот показатель увеличился только на 1,6% и в экспериментальной группе на 4,88%.

В тесте «челночный бег 3x10 м» в экспериментальной группе показатель увеличился также незначительно и составил 2,64%, в контрольной группе этот показатель остался практически такой же. Такую же картину мы наблюдаем и в группах у девочек, в контрольной группе этот показатель практически так же не изменился, прирост составил 0,89%, в экспериментальной группе – 2,24%.

Результаты повторного тестирования, говорят о существенном, достоверном ($P<0,05$) приросте результатов в тестах: «прыжок в длину с места» у мальчиков экспериментальной групп – 11,16%, против 4,7% прироста в контрольной группе. У девочек этот показатель скромнее, так прирост результата в экспериментальной группе –7,76%, в контрольной группе только –3,7%.

Прирост в тесте «прыжок вверх (по Абалакову)» у мальчиков контрольной группы – 5,64%, против существенного прироста в 18,65% у мальчиков экспериментальной группы. Данный показатель у девочек хоть и достоверен, но прирост составил в экспериментальной группе 12,26%, в контрольной группе 5,48%.

Исходные данные показали: в тесте «прыжки через скамейку за 10 с» средний результат у мальчиков контрольной группы составил – $8,54\pm 0,2$, в экспериментальной $8,67\pm 0,16$. В тесте «напрыгивание на возвышенность $h=50$ см за 10 с» средний результат в контрольной группе $5,32\pm 0,2$, в экспериментальной группе – $5,42\pm 0,2$. Повторное тестирование показало прирост по обоим показателям в контрольной группе мальчиков – 19,44% и 19,64%. Прирост данных показателей в экспериментальной группе более существенен и достоверен – 25,9% и 25,4%.

Исходные результаты девочек в тесте «прыжки через скамейку за 10 с» В контрольной группе составил $7,82\pm 0,2$, в экспериментальной – $7,91\pm 0,1$. В тесте «напрыгивание на возвышенность $h=50$ см. за 10с.» у девочек контрольной группы средний результат – $4,07\pm 0,1$, в экспериментальной группе $-4,74\pm 0,1$.

Проведенное повторное тестирование показало достоверный прирост результата в данных показателях, в экспериментальной группе он составил – 26,76% и 23,06% соответственно, в контрольной группе прирост соответственно – 21,88% и 13,45%.

Исходные данные в тесте «бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед ноги врозь», показало практически одинаковый результат в обеих группах у мальчиков, так в контрольной – $550,87 \pm 0,6$ см, в экспериментальной – $549,87 \pm 0,3$ см. Повторное тестирование выявило прирост в контрольной группе на 10,36% и достоверный прирост в экспериментальной группе на 17,02% ($P < 0,05$).

В группах девочек предварительные показатели в тесте «бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед ноги врозь», показало, в контрольной группе – $527,30 \pm 0,4$ см, в экспериментальной группе – $532,20 \pm 0,3$ см повторное тестирование показало незначительный прирост показателя в контрольной группе – 6,54%, а уже в экспериментальной группе достоверный прирост – 15,26% ($P < 0,05$).

Выполнение тестовых заданий на скоростно-силовую подготовленность мышц брюшного пресса, показало самые существенные изменения. Так в тесте «поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 10с.» первоначальный показатель в контрольной группе у мальчиков составил $3,88 \pm 0,13$, прирост показателя составил – 9,77%, в экспериментальной группе исходный показатель составляет – $4,12 \pm 0,15$, но прирост более существенен – 31,34% ($P < 0,05$).

Такая же картина наблюдается и в группах девочек, так у девочек контрольной группы предварительный показатель составляет $3,40 \pm 0,1$, повторное тестирование показало прирост 10,53%. В экспериментальной группе предварительный показатель – $3,90 \pm 0,1$, повторное тестирование показало существенный достоверный прирост на 31,58% ($P < 0,05$).

В тесте «сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине в сед за 10с.» предварительные данные в обеих группа мальчиков практически одинаковые – $5,42 \pm 0,2$ и $5,68 \pm 0,2$, но прирост в контрольной группе мальчиков 15,84%, когда как в экспериментальной более существенен – 25,56% ($P < 0,05$).

У девочек предварительные данные этого теста тоже практически одинаковые – $4,46 \pm 0,2$ и $4,62 \pm 0,1$, повторное тестирование выявило прирост в контрольной группе – 14,89% и в экспериментальной – 25,25% ($P < 0,05$).

И еще один тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с» предварительные данные у мальчиков в контрольной группе составили – $6,34 \pm 0,24$, в экспериментальной – $6,68 \pm 0,3$ повторное тестирование показало увеличение данного показателя в экспериментальной группе на 35,96% и в контрольной группе на 27,63%. Данная тенденция прослеживается и в группах девочек, так предварительный показатель в контрольной группе составил $5,44 \pm 0,1$, в экспериментальной – $5,38 \pm 0,1$. Повторное тестирование показало прирост показателей в контрольной группе – 21,62%, в экспериментальной – 32,42% ($P < 0,05$).

Заключение. Проведенное исследование показало, что упражнения скоростно-силовой направленности, включенные в тренировочный процесс экспериментальной группы, позволили получить достоверные положительные сдвиги у детей этого возраста. Увеличение силы у занимающихся

экспериментальной группы, по нашему мнению, произошло за счет увеличения объема упражнений скоростно-силовой направленности с использованием методов «круговой тренировки» и «сопряженного воздействия».

В контрольной группе мальчиков показатели возросли от 0,24% до 27,63%, средний процент прироста составил – 11,54%. В экспериментальной группе мальчиков показатели возросли от 2,64% до 35,96%, средний прирост составил – 19,92%. У девочек в контрольной группе показатели возросли от 0,89% до 21,88%, средний процент прироста составил – 10,06%, у девочек экспериментальной группы показатели возросли от 2,24% до 32,42%, средний прирост составил – 18,15%.

За период проведения педагогического эксперимента, скоростно-силовые показатели в экспериментальной группе достоверно увеличились по сравнению с показателями контрольной группы. Данное преимущество экспериментальной группы на наш взгляд, произошло за счет увеличения объема упражнений скоростно-силового характера и особенностей методики их применения.

Список литературы:

1. Ахметов, С. М. Методика физической подготовки школьников 10–11 лет в зависимости от уровня их физического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. М. Ахметов. – Краснодар. 1996. – 32 с.
2. Зиновьева, Е. Н. Виды подготовки спортсмена-танцора высшей квалификации команды формейшн в спортивных танцах: характеристика сущности. / Е. Н. Зиновьева. // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. – Тамбов.: 2015. – С. 15–17.
3. Кайгородова, А. В. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие. / А. В. Кайгородова, Р. Х. Митриченко. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2015. – 35 с.
4. Ронь, И. Н. Развитие физических качеств у детей 10–11 лет средствами танцевального спорта; науч. ст. по спец. «Науки об Образовании» / И. Н. Ронь, Р. Р. Пашян, И. С. Колотов. – Петрозаводск: 2021. – С. 67–60.

УДК 796.015.14

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТРИМИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Березина Л.А.

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
berezinalar@yandex.ru*

Быстрова О.Л.

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
leons66@mail.ru*

Самарина Т.Е.
магистрант
Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается опыт внедрения стриминговых технологий в учебно-тренировочный процесс баскетболисток студенческих команд. Установлено, что применение их в комплексе с традиционными средствами, способствуют наиболее эффективному улучшению технико-тактических показателей баскетболисток.

Ключевые слова. Стриминговые технологии, технико-тактическая подготовка, баскетболистки, соревновательная деятельность.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS USING STREAMING TECHNOLOGIES

Berezina L.A.
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ulyanovsk State Pedagogical University
named after I.N. Ulyanov
berezinalar@yandex.ru

Bystrova O.L.
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ulyanovsk State Pedagogical University
named after I.N. Ulyanov
leons66@mail.ru

Samarina T.E.
master's student
Ulyanovsk, Russia

Annotation. The article discusses the experience of introducing streaming technologies into the educational and training process of basketball players of student teams. It is established that their use in combination with traditional means, contribute to the most effective improvement of technical and tactical indicators of basketball players.

Keywords. Streaming technologies, technical and tactical training, basketball players, competitive activities.

Актуальность. Студенческий спорт в настоящее время представляет огромные возможности для физического и спортивного самосовершенствования. На протяжении многих лет, баскетбол остается одним из самых популярным видом спорта среди молодежи [4]. Современный баскетбол характеризуется зрелищностью, динамичностью, высоким темпом игры, что в свою очередь требует от спортсменок высокого уровня профессиональной подготовленности [3]. Подготовка баскетбольных студенческих команд имеет определенные сложности, среди которых – разный уровень квалификации игроков, отсутствие игроков определенного амплуа и др. Многие специалисты считают, что одним из неперенных условий успешной соревновательной деятельности баскетболисток становится применение современных средств подготовки, способствующих максимальному проявлению способностей спортсменок [1,2,5].

В этой связи, важным представляется выявление и обоснование дополнительных современных средств технико-тактической подготовки баскетболисток.

Целью исследования явилось обоснование применения стриминговых технологий в технико-тактической подготовке баскетболисток студенческих команд.

Методы исследования. Анализ данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для повышения технико-тактической подготовленности девушек-баскетболисток в тренировочный процесс были включены стриминговые технологии, позволяющие баскетболисткам выйти за рамки спортивной площадки и продолжить его осуществление в любое удобное для девушек время (для индивидуальных действий – средства коммуникации: система дистанционного обучения, электронная почта; для командных взаимодействий – облачные сервисы, мессенджеры, платформы видеоконференций). К средствам обучения спортивной тренировки относились – общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения, соревновательные упражнения. К цифровым средствам: электронные интерактивные ресурсы, электронные коллаборативные задания.

С целью проверки эффективности, предложенных нами стриминговых технологий был проведен педагогический эксперимент в котором участвовали 20 баскетболистки II и I разряда 17-20 лет. Были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, в каждой по 10 человек. Для выявления исходного уровня показателей технико-тактической подготовленности КГ и ЭГ был проведен анализ изучаемых показателей в условиях соревновательной деятельности по следующим критериям: забитые мячи (ЗМ), эффективность позиционных атак (ЭПА), эффективность быстрого прорыва (ЭБП), атакующие передачи (АП), перехваты (ПХ), подборы на своем щите (СЩ), подборы на чужом щите (ЧЩ), потери (П).

Выявление срабатываемости игрового состава команд в ходе педагогического эксперимента регистрировались показатели: длительность освоения новых тактических взаимодействий и стабильность освоения командных тактических взаимодействий

Обработка полученных данных не выявила существенных различий в исследуемых показателях подготовленности баскетболисток (табл.1).

За период исследования в обеих группах прослеживалась положительная динамика в приросте исследуемых показателей (табл. 1). Однако девушки ЭГ показали наиболее значимые результаты. Так результаты в показателях подборы мяча СЩ и ЧЩ, забитые мячи, потери мяча, атакующие передачи, перехваты возросли ($0 \geq 0,05$), подборы СЩ – 32,7%-36,3%; ЧЩ – 21,8 – 24,8%; забитые мячи 70,6% – 81,2%, потери мяча 21,3 – 5,7%, перехваты 13,2% – 16,1% (табл. 1).

Таблица 1 – Показателей соревновательной деятельности баскетболисток ЭГ и КГ за период исследования

Показатели	Этап	ЭГ	КГ	Достоверность различий между группами
		M±m		
Атакующие передачи (АП)	I	1,32±0,75	1,24±0,93	P > 0,05
	II	1,56±0,81	1,36±0,94	P > 0,05
Перехваты (ПХ)	I	1,31±0,17	1,26±0,73	P > 0,05
	II	1,57±0,46	1,32±0,74	P > 0,05
Подборы (СЩ)	I	3,26±1,1	3,11±2,25	P > 0,01
	II	3,62±1,1	3,31±1,26	P > 0,05
Подборы (ЧЩ)	I	2,16±0,63	1,94±1,53	P > 0,05
	II	2,47±0,82	1,95±1,67	P > 0,05
Потери (П)	I	2,12±0,62	1,92±0,83	P > 0,05
	II	1,82±0,47	1,8±0,82	P > 0,05
Забитые мячи (ЗМ)	I	7,24±4,13	6,87±6,66	P < 0,05
	II	9,97±5,24	8,87±8,04	P < 0,05
Эффективность позиционных атак (ЭПА)	I	23,4 ± 0,3	22,5 ± 0,2	P < 0,05
	II	36,7 ± 0,7	25,2±0,4	P < 0,05
Эффективность быстрого прорыва (ЭБП)	I	49,1 ± 0,4	49,2 ± 0,4	P < 0,05
	II	59,5 ± 1,4	52,2 ± 1,3	P < 0,05

Примечание: этапы тестирования I - до начала эксперимента II - после эксперимента. Достоверность различий между КГ и ЭГ при p > 0,05; p > 0,01*

В контрольной группе в исследуемых показателях также выявлена положительная динамика, но с менее высокими приростами: эффективность позиционных атак, эффективность проведения быстрого прорыва, перехват мяча (эффективность ПА – 36,1%, 9,6%, эффективность БП – 5,7%, количество забитых мячей – 20,4%, атакующие передачи – 8,7%, подбор на своём щите – 6,0%, подбор на чужом щите не изменился, и потери мяча 1,6%).

Таблица 2 – Показателей срабатываемости команды в соревновательной деятельности КГ и ЭГ за период исследования

№ п/п	Показатели срабатываемости	Этап	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	P
1.	Освоение командных взаимодействий (кол-во ТЗ)	I	10,6 ± 1,2	10,8 ± 1,2	>0,05
		II	10,8 ± 1,2	7,0 ± 2,7	<0,05
2.	Стабильность командных взаимодействий (%)	I	59,9 ± 2,9	60,6 ± 2,3	>0,05
		II	60,1±2,3	72,2 ± 3	<0,05

Анализ показателей срабатываемости команды в целом позволил выявить эффективность внедрения интерактивных технологий в системе подготовки баскетболисток ЭГ (табл. 2).

Девушки ЭГ на освоение командных взаимодействий в среднем затрачивали 7 занятий, тогда как в КГ требовалось не менее 10 занятий. В показателе «стабильность выполнения командных взаимодействий» в ЭГ составил 72,2%, в КГ – 60,1%.

Заключение. Применение стриминговых технологий в тренировочном процессе девушек-баскетболисток подтвердило свою эффективность. Предложенные технологии способствуют групповому и командному тренингу в процессе их взаимодействия для совершенствования технико-тактической подготовленности игроков, что отражается на их соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Витман, Д. Ю. Информационные технологии, средства визуализации в подготовке спортсменов игровых видов спорта / Д. Ю. Витман, В. В. Козин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2016. – № 1. – С. 59–65.
2. Козин, В. В. Информационные технологии, средства визуализации в подготовке спортсменов игровых видов спорта / В. В. Козин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. Издательство Сиб ГУФК (Омск). 2016. – №1. – С. 59–65.
3. Лукьянов, И.С. Динамика показателей индивидуальной подготовленности баскетболисток 17–20 лет в нападении быстрым прорывом / И.С. Лукьянов, Л.А. Березина, О.Л. Быстрова // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: сб. научно–метод. тр. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова. 2017. – С. 214–217.
4. Пешкова, Н. В. К вопросу управления развитием студенческого спорта в вузах / Н. В. Пешкова, А. О. Карпова // Теория и практика физической культуры. 2019. – № 10. – С. 46.
5. Фесенко, М. С. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе 3х3 на основе применения информационных технологий: дисс... канд.пед.наук / М. С. Фесенко. – М.: РГУФКСМиТ, 2021– 136 с.

УДК 796.417

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОК

Береславская Н.В.

кандидат педагогических наук, доцент

beresla@mail.ru

Олейникова С.В.

магистрант

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»
Краснодар, Россия*

Аннотация. Одной из задач психологической подготовки высококвалифицированных составов женских пар в спортивной акробатике, является повышение психологической устойчивости, стабильности и соревновательной надежности. Знание структуры темперамента спортсменок и индивидуальный подход - это основная тенденция в работе современного тренера. Проведенными исследованиями установлено, что у акробаток высокой квалификации преобладают черты холерического темперамента с элементами свойств сангвиника, меланхолика и флегматика.

Ключевые слова. Женские пары; спортивная акробатика; темперамент; структура.

FEATURES OF THE TEMPERAMENT STRUCTURE OF HIGHLY SKILLED ACROBATS

Bereslavskaya N.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

beresla@mail.ru

Oleinikova S.V.

Master's student

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Krasnodar, Russia

Annotation. One of the tasks of psychological training of highly qualified female pairs in sports acrobatics is to take into account the structure of the temperament of the partners, knowledge of the features of which should contribute to psychological stability and competitive reliability. The conducted studies have established that the traits of choleric temperament prevail in female athletes.

Keywords. Women's pairs, sports acrobatics, temperament, structure.

Актуальность. Современное развитие спорта высших достижений показывает, что без изучения индивидуальных особенностей психики спортсмена ни тренеры, ни спортсмены не могут продвигаться вперед в решении стоящих перед ними задач постоянного повышения исполнительского мастерства и уровня спортивных достижений.

Ежегодно прогрессирующая конкуренция в спортивной акробатике, повышает требования к исполнительскому мастерству, к стабильности и надежности выполнения соревновательных композиций, к переносимости высоких физических и психических нагрузок.

Искусственность движений и их регламентированный характер воспроизведения требуют от спортсменок развитых способностей к концентрации и быстрым переключениям внимания, умение правильно распределять психическую энергию и эффективно ее расходовать во избежание эмоционального утомления [1, 3].

В настоящее время, на этапе высшего спортивного мастерства, решающим фактором в достижении успеха становится психическая устойчивость спортсменок, которая находится в прямой зависимости с особенностями их темперамента, проявляющиеся в поведении, реакциях на сложившиеся обстоятельства, умении приспособливаться к меняющимся условиям и проявлять себя в экстремальных ситуациях. В структуре темперамента акробаток должны найти отражение развитая тонкая

дифференцировка мышечных усилий, адекватное восприятие различных параметров движений (пространственных, временных, силовых) и высокая их точность, музыкальная выразительность, артистичность, эмоциональность [2, 3].

Цель исследования: определить структуру темперамента акробатов высокой квалификации – представительниц женских пар, для индивидуализации их психологической подготовки и повышения надежности соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе МБОУ ДО МО г. Краснодар ССШ №1. В нём приняли участие 10 женских пар выступающих по программе МС.

Для определения структуры темперамента акробатов, применялась методика М.В. Русалова «Структура темперамента» [4], позволившая по рассчитанным значениям уровней «Эргичности», «Пластичности», «Скорости и темпа» и «Эмоциональной чувствительности», установить тип темперамента спортсменок (Рисунок).

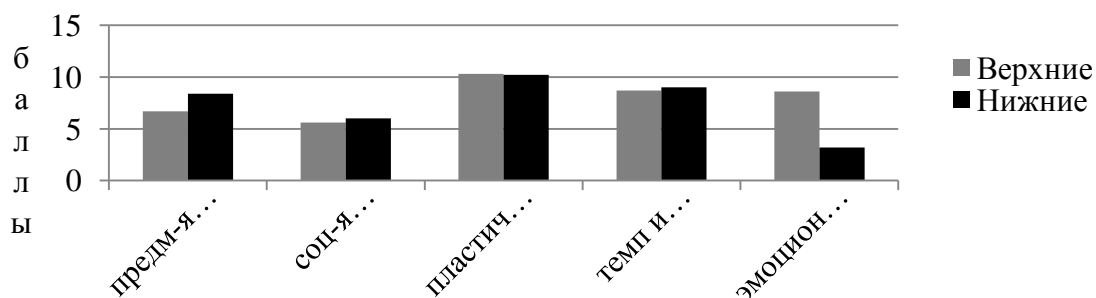


Рисунок - Структура темперамента акробатов высокой квалификации в женских парах (n = 20)

Анализируя полученные данные установлено, что значения по шкале «Предметная эргичность» «верхних» составляет 6,7 балла, «нижних» – 8,4 балла, что соответствует среднему уровню. «Предметная эргичность» – это характеристика жизненного тонуса, активности и работоспособности. Следовательно, полученные данные позволяют констатировать, что специальная работоспособность акробатов, заключающаяся в многоповторном выполнении элементов, соединений и их комбинаций при обучении и совершенствовании соревновательной программы имеет достаточный уровень развития.

«Социальная эргичность» проявляется в характеристиках контактов и особенностях их становления, общительности, склонности к взаимодействиям. Полученные значения также соответствуют средним (5,6–6,0 балла), что характеризует спортсменок, как контактных, имеющих четкие цели, планы и пути их реализации.

«Пластичность» проявляется в особенностях контактного поведения, коммуникациях, умении переключаться при взаимодействии. Полученные

высокие показатели (10,2–10,3 балла) по этой шкале, характеризует умение спортсменок взаимодействовать в паре, находя компромиссы и точки соприкосновения.

«Темп и скорость» – характеристики скорости и легкости выполнения действий. Показатели по этой шкале (8,7–9,0 балла) означают пластичность психических процессов, быстроту моторно-двигательных реакций и высокую скорость их протекания, что диктуется требованиями избранного вида спорта.

«Эмоциональность» – характеризует отношение к задуманному и реальному, уверенность при выполнении действий, отношение к неудачам. Показатели «верхних» (8,6 балла) находятся в диапазоне высоких значений. По всей видимости, ожидаемый результат для них не всегда совпадает с желаемым, а в силу возраста спортсменок, дает о себе знать эмоциональное напряжение, возникающее в процессе спортивной подготовки. «Нижние» партнерши, наоборот психологически устойчивы, являются «стержнем» состава и должны уметь своими действиями найти рычаги влияния на «верхних». Полученные значения находятся в диапазоне низких, и составляют 3,2 балла.

Таким, образом, проведенные исследования позволяют определить, что высококвалифицированные представительницы женских пар спортивной акробатики склонны к холерическому типу темперамента. О чем свидетельствуют высокие показатели и «Темпу и скорости» при средних показателях по «Пластичности».

Средние показатели по «Эргичности» указывают на характеристики сангвиника, а высокие показатели по «Эмоциональности» позволяют констатировать о чертах меланхолика «верхних» и чертах флегматика «нижних».

Заключение. Знание тренером особенности структуры темперамента спортсменок – представительниц женских пар спортивной акробатики – даст возможность определить средства совершенствования и коррекции психологической подготовки акробаток.

Список литературы

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смоленский. – В 2 т. – Т. 2. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 108–126.
2. Исследование свойств темперамента и особенностей проявления волевых качеств гимнасток на начальном этапе специализированной подготовки / Л. В. Жигайлова, Н. В. Береславская, С. В. Шукшов, А. А. Никочалова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар. – 2019. – Т. 21. – С. 98–102.
3. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций / Н. Н. Пилюк, Г. М. Свистун, Л. В. Жигайлова и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – С. 137–142.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Береславская Н.В.

кандидат педагогических наук, доцент

beresla@mail.ru

Серебренникова А.М.

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Краснодар, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты педагогического наблюдения, которые позволили определить количественные показатели тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа высококвалифицированных акробатов, специализирующихся в женских парах. Установлено, что в основе реализации рациональных путей управления тренировочными нагрузками акробатов, должны находиться целевые установки мезоцикла подготовки и основополагающие специфические принципы тренировки, такие как «Постепенного и последовательного нарастания объема и интенсивности нагрузки» и принцип «Волнообразности динамики нагрузки».

Ключевые слова. Женские пары; высокая квалификация; спортивная акробатика; предсоревновательный этап; микроцикл; тренировочная нагрузка.

PLANNING OF THE PRE-COMPETITION STAGE OF SPORTS TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ACROBATS

Bereslavskaya N.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

beresla@mail.ru

Serebrennikova A.M.

Master's student

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Krasnodar, Russia

Annotation. The paper presents the results of pedagogical observation, which allowed us to determine the quantitative indicators of the training loads of the pre-competition stage of highly qualified acrobats specializing in women's pairs. It is established that the implementation of rational ways to manage the training loads of acrobats should be based on the target settings of the mesocycle of training and the fundamental specific principles of training, such as "Gradual and consistent increase in the volume and intensity of the load" and the principle of "Undulation of the load dynamics".

Keywords. Women's pairs; high qualification; sports acrobatics; pre-competition stage; microcycle; training load.

Актуальность. Высокая конкуренция в спортивной акробатике выдвигает на первый план необходимость совершенствования системы управления процесса спортивной подготовки, предметом которого, в частности, являются

количественные показатели нагрузок [2, 3]. Знание и квалифицированное применение этих показателей, позволит обеспечить рациональное построение предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации.

Цель исследования: повышение эффективности управления подготовкой акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских парах, на основе анализа количественных показателей тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе МБОУ ДО ССШ №1 МО г. Краснодар. В ходе педагогического наблюдения был проанализирован предсоревновательный этап представительниц женских акробатических пар, выступающих по программе мастеров спорта в возрастной категории 14 лет и старше.

Процесс подготовки в спортивной акробатике строится на основе определенной структуры, представленной периодами и этапами [1], основная задача которых заключается подведении спортсменок к главным стартам.

Предсоревновательный этап – это контрольно-подготовительный мезоцикл. Его основная задача состоит в поддержании на оптимальном уровне приобретенного ранее состояния «спортивной формы». В нашем исследовании предсоревновательный этап подготовки представлен двумя недельными микроциклами – ударным и настроечным.

Совершенствование управления тренировочными нагрузками акробатов, прежде всего, предполагает анализ их количественных значений, а демонстрации высокого уровня спортивного мастерства во многом способствует их грамотное распределение в учебно-тренировочном процессе [3]. В этой связи нами были рассчитаны количественные показатели объема и интенсивности и представлена их динамика в рассматриваемых микроциклах (Рисунки 1, 2).

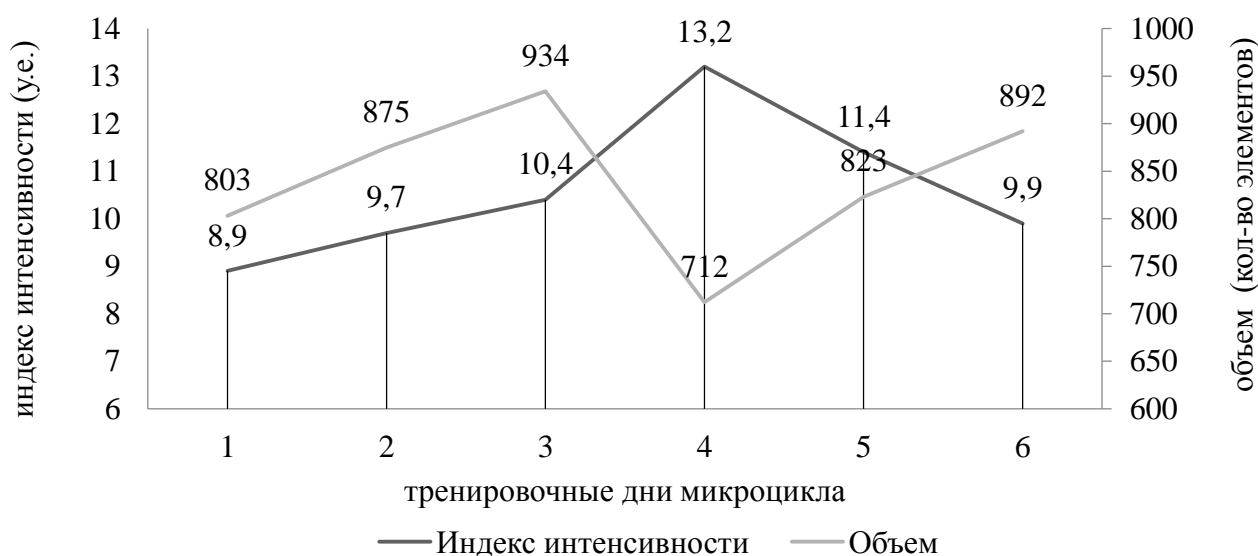


Рисунок 1 - Динамика количественных показателей тренировочной нагрузки акробатов – представительниц женских пар в ударном микроцикле (n = 5)

Анализируя полученные данные (рис. 1.), установлено, что в первый тренировочный день микроцикла спортсменки выполняли втягивающую нагрузку, направленную на повышение специальной работоспособности и тренированности. Невысокие показатели объема (803 элемента) и интенсивности (8,9 у.е.) объясняются необходимостью адаптации акробатов к предстоящей нагрузочности микроцикла. Во второй день спортсменки отработывали элементы техники соревновательных упражнений в различных сочетаниях (элементы, связки, композиции). Показатели объема и интенсивности прямопропорционально возрастают. В среду, на фоне высоких значений интенсивности (10,4 у.е.) за счет выполнения большего количества соревновательных композиций, показатели объема достигли своего «пика». Для предотвращения состояния перетренированности, следуя принципу системного чередования нагрузки и отдыха, в четверг уменьшена продолжительность учебно-тренировочного занятия, снижены показатели объема на фоне высокого значения интенсивности (13,2 у.е.). Для сохранения оптимального уровня тренированности в последующем микроцикле предсоревновательного этапа подготовки показатели объема достигли 892 элементов, а за счет увеличения продолжительности тренировки, значение интенсивности снизилось до 9,9 у.е.

Одной из главных задач настроечного микроцикла является подведение акробатов к началу соревнований в оптимальной форме. Нагрузка близка к соревновательной.

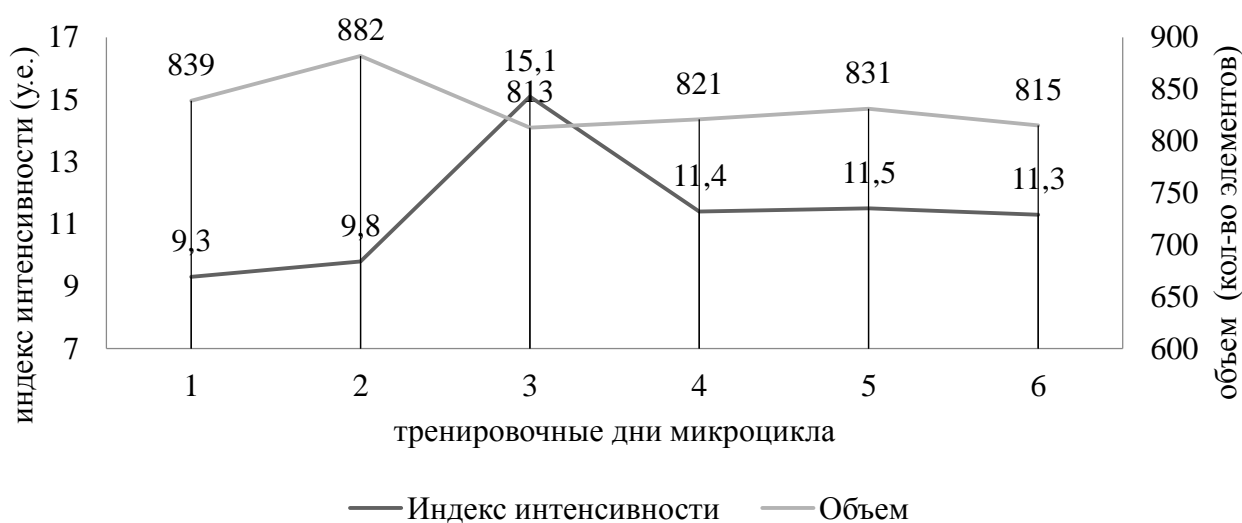


Рисунок 2 - Динамика количественных показателей тренировочной нагрузки акробатов - представительниц женских пар в настроечном микроцикле (n = 5)

Показатели объема соответствуют высоким значениям (813 – 882 элемента) на фоне достаточно высоких значений интенсивности (9,3 - 15,1 у.е.) (Рис. 2.). Такая динамика показателей тренировочной нагрузки позволит достичь более высокого уровня функциональной адаптации акробатов к предстоящей деятельности в соревновательном периоде, а функциональное

прогрессирование, позволит расширить рабочие ресурсы дальнейшего совершенствования соревновательной программы.

Представленная динамика величин показателей объема и интенсивности тренировочных нагрузок акробатов высокой квалификации в рассматриваемом мезоцикле должна повысить результативность тренировочного процесса.

Заключение. Таким образом, регулирование нагрузок в соответствии с основополагающими специфическими принципами спортивной тренировки – «Постепенного и последовательного нарастания объема и интенсивности нагрузки» и «Волнообразности динамики нагрузки» – является первоосновой эффективности управления процессом спортивной подготовки.

Список литературы:

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт. – 2014. – Т. 2. – 231 с.
2. Еремина, Е. А. Количественные показатели тренировочных нагрузок акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / Е. А. Еремина, Н. В. Береславская, В. А. Ильичева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 1. – С. 3–7.
3. Шерин, В. С. Совершенствование тренировочного процесса акробатов высокой квалификации / В. С. Шерин, М. В. Муза // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 377. – С. 114–118.

УДК 796.015.6

ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Босенко Ю.М.

кандидат психологических наук

Lavina32@mail.ru

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»
Краснодар, Россия*

Аннотация. Вопросы совладания со стрессом в спорте, несмотря на достаточно широкую изученность, не теряют актуальности в связи со своей высокой практической значимостью. Цель данного исследования – установить особенности совладающего со стрессом поведения в выборке теннисистов юношеского возраста. Выявлено, что очень важно способствовать развитию положительной динамики развития компонентов, формирующих совладающее поведение.

Ключевые слова. Теннис, совладающее поведение, копинг-стратегии, источники стресса, юные теннисисты.

THE PROBLEM OF OVERCOMING STRESS IN YOUNG TENNIS PLAYERS

Bosenko Yu.M.

candidate of psychological sciences

Annotation. The issues of coping with stress in sports, despite being widely studied, do not lose relevance due to their high practical significance. The purpose of this study is to establish the characteristics of stress-coping behavior in a sample of adolescent tennis players. It was revealed that it is very important to promote the development of positive dynamics in the development of components that form coping behavior.

Key words. Tennis, coping behavior, coping strategies, sources of stress, young tennis players.

Актуальность. Каждый спортсмен, приумножая свое мастерство в условиях тренировок и демонстрируя его в условиях соревнований, подвергается воздействию стресса [1].

Важной прикладной задачей современной психологии спорта становится перенесение, или трансфер их профессиональных навыков, на те области, в которых эффективный копинг также необходим: реабилитация после травм и нервных потрясений, работа, связанная со стрессом, целеполагание и достижение цели [4]. Статья посвящена механизмам выбора ресурсов для успешного преодоления трудностей у профессиональных спортсменов разных видов спорта и возрастов [2].

Такой вид спорта, как теннис, относится к игровым видам и отличается наличием большого количества стресс-факторов, негативно влияющих на спортсменов [3]. Это может быть давление со стороны родителей, которые возлагают на слишком большие надежды и остро реагируют на их проигрыши, недостатки педагогического подхода тренера, некорректно выстроенный тренировочный процесс. Большую роль играют личные установки спортсмена: сильное желание выиграть, мешающее ему выступать в режиме боевой готовности и перерастающее в предстартовую лихорадку, неуверенность в собственных силах, повышенная чувствительность к соревновательным «помехам» и многие другие.

Цель исследования – установить особенности проявления совладающего поведения у теннисистов юношеского возраста в процессе тренировок и соревнований.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с участием 60 человек. Выборку составили занимающиеся теннисом и настольным теннисом. В качестве методов использованы методы психологической диагностики: «Шкала источников стресса» (Е.В. Распопина), «Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Леонтьева), «Методика исследования отношений между спортсменом и тренером» (Ю.Л. Ханина и А. В. Стамбулова), «Копинг-тест» (Р. Лазарус). Использовались методы математической статистики: t-критерий Стьюдента, коэффициент корреляции Пирсона.

Результаты и их обсуждение. В тренировочном периоде по шкале «я сам» (39,52) установлена низкая сопротивляемость самому себе как источнику

стресса. В соревновательный период установлена слабая сопротивляемость своему собственному «я» как источнику стресса (32,28). Сопротивляемость теннисистов такому источнику стресса, как другие люди (тренер, товарищи по команде, родители) достаточно высока (59,2) в тренировочном периоде. По шкале «другие люди» выявлен средний уровень сопротивляемости данному стрессору (41,72) в процессе соревнований. По шкале «окружающий мир» находится на высоком уровне (57,15), следовательно, спортсмены имеют высокую сопротивляемость данному источнику стресса в тренировочном периоде, так как теннисисты занимаются спортивной деятельностью в привычных для себя условиях.

В соревновательном периоде по шкале «окружающий мир» выявлен средний уровень сопротивляемости данному источнику стресса (43,83). Уровень сопротивляемости теннисистов юношеского возраста источникам стресса в тренировочный период находится в пределах высоких значений, а в соревновательный период средний.

Анализ достоверности различий позволяет установить, что по шкалам «я сам», «другие люди», «окружающий мир» и «общая шкала» различия достоверны ($p \leq 0,01$), и все показатели выше в тренировочном периоде. Кроме того, и в тренировочном, и в соревновательном периоде основным источником стресса для теннисистов являются они сами. Другие люди и окружающий мир как источники стресса оказывают на них меньшее влияние.

Далее нами были проанализированы результаты, полученные при исследовании жизнестойкости в тренировочном и соревновательном периодах.

По шкалам «вовлеченность» (37,40), «контроль» (34,53), общий уровень жизнестойкости (89,95) выявлены средние значения. В тренировочный период теннисисты испытывают удовольствие от своей деятельности, они в ней заинтересованы и готовы развиваться, пробовать новое и совершенствоваться уже имеющееся. Компонент контроля позволяет спортсменам испытывать убежденность в том, что борьба способна привести их к положительному результату. В соревновательном периоде по шкале «контроль» выявлено среднее значение (27,15). В соревновательном периоде по шкале «вовлеченность» выявлен низкий показатель (29,97).

Принятие риска имеет высокий уровень (18,02) в тренировочном периоде. Спортсмены готовы бороться до самого конца, рискуя и пробуя новое. В условиях тренировочного процесса ошибки не воспринимаются ими чем-то фатальным, они быстро восстанавливаются и продолжают свои занятия.

«Принятие риска» (13,83) в соревновательном периоде находится на среднем уровне. Спортсмены склонны считать негативный и позитивный опыт способствующим развитию их личности. Они готовы действовать без гарантий успеха, принимать рискованные решения, приобретать новые знания.

Общий показатель жизнестойкости (70,95) теннисистов юношеского возраста в соревновательном периоде находится в пределах средних значений.

По всем шкалам были выявлены достоверные различия ($p \leq 0,05$). В соревновательном периоде показатели ниже, чем в тренировочном.

Далее нами была произведена оценка показателей в отношениях «тренер-спортсмен». По гностическому компоненту было выявлено среднее значение как в тренировочном (4,50), так и в соревновательном периоде (4,02). Спортсмены считают тренера достаточно компетентным специалистом, склонны прислушиваться к его рекомендациям на соревнованиях.

По эмоциональному компоненту выявлен средний уровень (3,53) как в тренировочном периоде, так и в соревновательном периоде (3,13). Тренер может не вызывать у спортсменов симпатии, что приводит к определенным сложностям в процессе обмена эмоциями. По поведенческому компоненту выявлен средний уровень в тренировочном (4,13) и соревновательном периоде (3,75). Спортсмены могут сомневаться в справедливости принятых тренером решений, а также оспаривать его приказы, быть недовольными тем, что им уделяется мало внимания или что их мнение не хотят слушать и слышать.

При анализе достоверности различий взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» по всем компонентам деятельности тренера были выявлены достоверные различия ($p \leq 0,05$). В соревновательном периоде показатели по всем шкалам ниже, чем в тренировочном. Во время занятий спортсмены больше расположены к своему тренеру. Особенно это видно по эмоциональному компоненту – на соревнованиях тренер не оказывает теннисистам достаточно необходимой им поддержки. В тренировочном периоде взаимоотношения тренера со спортсменами благоприятнее, чем в соревновательном.

Были выявлены ведущие копинг-стратегии, присущие теннисистам юношеского возраста в тренировочный период. Как в тренировочном (8,93), так и в соревновательном периоде (11,83) по шкале «конфронтационный копинг» выявлено среднее значение. Проявляемая в тренировках агрессия направлена на отстаивание собственных интересов и активное сопротивление трудностям. В данном случае спортсменам важно направить свои эмоции в нужном направлении с целью улучшения своих тренировочных результатов. Вместе с тем, теннисисты склонны проявлять агрессию во время соревнований, что может быть обусловлено высоким уровнем тревожности, неуверенностью в собственных силах, желанием победить любой ценой и достигнуть поставленной результативной цели. По данному показателю выявлены достоверно значимые различия ($p \leq 0,01$). В соревновательный период спортсмены чаще прибегают к конфронтации из-за повышенной тревожности, обусловленной спецификой данного периода.

По шкале «дистанцирование» также выявлен средний уровень как в тренировочном (8,25), так и в соревновательном периоде (9,38). Теннисисты склонны к снижению значимости их проблем в пределах допустимого.

По шкале «самоконтроль» выявлен средний уровень в тренировочном (9,65) и в соревновательном периоде (7,73). Теннисисты контролируют импульсивные всплески негативных эмоций в случае неудач и не позволяют им нарушить тренировочный процесс. По данному параметру выявлены достоверно значимые различия ($p \leq 0,01$). Спортсмены более склонны прибегать

к данной стратегии в тренировочном периоде. В условиях соревнований теннисисты будут в состоянии сдерживать необдуманные импульсивные поступки и всплески потенциальной агрессии, предпочитая рациональный подход для решения возникшей проблемы.

По шкале «поиск социальной поддержки» выявлено среднее значение, близкое к низкому (8,02) в тренировочном процессе и средний уровень (10,47) в соревновательном периоде. Теннисисты более склонны прибегать к поддержке со стороны других во время соревнований, что подтверждено анализом достоверности различий ($p \leq 0,05$). Это может быть как информационная, так и эмоциональная поддержка от тренера, товарищей по команде, болельщиков.

По шкале «принятие ответственности» выявлен средний уровень (9,32) в тренировочном процессе и низкий уровень в соревновательном процессе (5,7), и эти различия достоверны ($p \leq 0,01$). Теннисисты готовы принимать ответственность за свои действия на тренировках и признавать свою вину в возникновении той или иной проблемы в большей степени, чем в процессе соревнований.

По шкале «бегство-избегание» выявлен низкий уровень (6,15) в тренировочном процессе и средний уровень в соревновательном процессе (10,30), что подтверждено анализом достоверности различий ($p \leq 0,01$). Во время тренировочного процесса спортсмены не склонны к отрицанию актуальных проблем и не стремятся уклоняться от ответственности. По шкале «планирование решения проблемы» выявлен высокий уровень выраженности как в тренировках (13,95), так и в соревнованиях (12,2), причем в тренировках спортсмены более склонны к ее применению ($p \leq 0,05$). Спортсмены могут и прибегают к анализу возникшей проблемной ситуации с целью ее решения, продумывают возможные варианты и не уклоняются от ответственности.

По шкале «положительная переоценка» выявлен также высокий уровень (13,20) в тренировочном процессе и средний уровень в соревновательном процессе (8,62). Спортсмены более склонны прибегать к ней в процессе тренировок с целью попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления ($p \leq 0,01$).

Выявлены корреляционные взаимосвязи между компонентами совладающего поведения в тренировочном периоде. Установлена прямая корреляционная взаимосвязь между компонентом жизнестойкости «контроль» и копинг-стратегией «планирование решения проблемы» ($r=0,29$, $p \leq 0,05$). Такая связь способствует учету объективных ресурсов спортсмена и условий, в которых он оказался и в том, что исход по преодолению трудностей полностью зависит от них. Спортсмены не отрицают важности происходящего с ними, готовы вести борьбу и тщательно проработать план своих действий. Обратная корреляционная взаимосвязь между эмоциональным компонентом взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» и копинг-стратегией «бегство-избегание» ($r=-0,32$, $p \leq 0,05$).

В соревновательном периоде больше личностных ресурсов вовлечено в процесс совладания в процессе соревнований, так как спортсмены тратят

больше сил. Выявлена прямая взаимосвязь между компонентом жизнестойкости «вовлеченность» и общей шкалой источников стресса ($r=0,43$, $p\leq 0,01$). Чем больше спортсмены увлечены своей деятельностью, тем больше у них сопротивляемость различным источникам стресса.

Выявлена обратная взаимосвязь между источником стресса «окружающий мир» и копинг-стратегией дистанцирования ($r=-0,31$, $p\leq 0,05$). Чтобы минимизировать на себя негативное влияние условий окружающей среды, спортсмены предпочитают снизить степень их значимости и вовлеченности в них.

Выявлена обратная взаимосвязь между копинг-стратегией «принятие ответственности» и источником стресса «окружающий мир». Чем сильнее влияние окружающих респондентов условий, тем маловероятно они будут использовать копинг-стратегию «принятие ответственности». Выявлена обратная корреляционная взаимосвязь между гностическим компонентом отношений с тренером ($r=-0,42$, $p\leq 0,01$) и копинг-стратегией «бегство-избегание». Чем выше удовлетворенность тренером как авторитетом и наставником, тем меньше респонденты пользуются копинг-стратегией «бегство-избегание».

Заключение. Меньше всего сопротивляемости у теннисистов к такому источнику стресса, как их собственное «я» в соревновательном периоде показатели жизнестойкости ниже, чем в тренировочном. Выявление особенностей взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» показало высокий уровень по гностическому и поведенческому компоненту, а по эмоциональному компоненту – средний. В соревновательном периоде значение поведенческого компонента снижается до среднего уровня.

Большинство копинг-стратегий имеют средний уровень выраженности. При этом установлено, что в тренировочном процессе спортсменам легче нести ответственность за свои решения, чем во время соревнований.

Выявлены различия в характере взаимосвязей показателей в тренировочном и соревновательном периоде. В тренировочном периоде имеются разнонаправленные связи разных копинг-стратегий с отношениями с тренером и жизнестойкостью. Склонность прибегать к стратегии принятия ответственности связана с ростом убежденности к том, что борьба приведет к успеху. Эта связь является конструктивной. Неудовлетворенность эмоциональным контактом с тренером ведет к склонности прибегать к стратегии совладания «бегство – избегание», что является показателем неблагополучия. В соревновательном периоде выявлены связи и с источником стресса «окружающий мир», и общей шкалой источников стресса. Чем меньше удовлетворенность авторитетом тренера, тем выше склонность прибегать к стратегии «бегство-избегание». Чем выше склонность спортсмена дистанцироваться от проблемы путем снижения значимости переживания и прибегать к принятию ответственности в процессе совладания, тем менее он уязвим перед источником стресса «окружающий мир», хотя эти стратегии имеют разный принцип действия. Ресурсом совладания может выступать

увлеченность своей деятельностью. Это подтверждено наличием прямой связи между вовлеченностью и общей шкалой источников стресса.

Полученные нами данные позволяют выявить ресурсы совладания со стрессом у теннисистов: это авторитет тренера и эмоциональный контакт с ним, увлеченность видом спорта, признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение.

Список литературы:

1. Босенко, Ю. М. Предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокого класса / Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // Спортивный психолог. – 2019. – №3 (54). – С. 31–34.
2. Довжик, Л. М. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести / Л. М. Довжик, К. А. Бочавер // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5. – № 2. – С. 1–22.
3. Куценко, О. А. Личностные регуляторы психической устойчивости у теннисистов разных возрастов / О. А. Куценко // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – Краснодар, 2022. – С. 39–41.
4. Пирожкова, В. О. Особенности психической устойчивости у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / В. О. Пирожкова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 23. – С. 129–143.
5. Саттаров, А. А. Особенности субъективного благополучия теннисистов, завершивших свою профессиональную карьеру / А. А. Саттаров, Е. И. Берилова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2022. – № 12. – С. 195–196.

УДК 796.89

ПОВЫШЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ БОРЦОВСКИХ ПРИЕМОВ ДЗЮДОИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Гилев Г.А.

*доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»,
ФГАБОУ ВО Московский политехнический университет
ga.gilev@mpgu.edu*

Зино Г.

*аспирант
ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»
zinohala880@gmail.com
Москва, Россия*

Аннотация. Показано, что эффективность выполнения скоростно-силового упражнения дзюдоиста повышается при акцентированном развитии отстающих компонентов (скоростных или силовых) в выполнении движения. С целью определения отстающих компонентов в реализации скоростно-силового движения представлена разработанная нами методика, позволяющая оценить реализацию скоростного и силового потенциалов (величины проявляемого усилия при одиночном движении, выполненного с максимально возможной

мощностью), при выполнении движений в скоростном или силовом режимах соответственно. Определение отстающих компонентов (скоростных или силовых) в скоростно-силовой подготовленности дзюдоиста, индивидуализирует и оптимизирует процесс специальной физической подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова. Дзюдоисты, тренировочный процесс, отстающие компоненты, развитие скоростно-силовых качеств.

INCREASING THE IMPLEMENTATION OF WRESTLING TECHNIQUES OF JUDOISTS AT THE TRAINING STAGE

Gilev G.A.

Doctor of pedagogical sciences, professor

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Moscow Pedagogical State University"

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Moscow Polytechnic University,

ga.gilev@mpgu.edu

Zino G.

Postgraduate student

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Moscow State Pedagogical University"

zinohala880@gmail.com

Moscow, Russia

Annotation. It has been shown, that the effectiveness of performing a judoka's speed-strength exercise increases with the accentuated development of lagging components (speed or strength) in performing the movement. In order to determine the lagging components in the implementation of speed-power movement, we present a methodology developed by us that allows us to evaluate the implementation of speed and power potentials (the magnitude of the exerted effort during a single movement, performed with the maximum possible power), when performing movements in speed or power modes, respectively. Determining the lagging components (speed or power) in the speed-strength readiness of a judoka individualizes and optimizes the process of special physical training of judokas.

Keywords. Judokas, training process, lagging behind components, development of speed and strength qualities

Актуальность. Уровень скоростно-силовой подготовленности дзюдоиста, в большинстве случаев, определяют величиной силы, проявляемой спортсменом в целенаправленном двигательном действии. Используется также вариант определения скоростно-силовой подготовленности дзюдоиста, который основан на показателях количественных выполненных движений на силовых устройствах при различных величинах дозированного сопротивления за определенное время [4].

Данные направления позволяют в определенной мере установить уровень скоростно-силовой подготовленности спортсмена, но не дают возможности для определения отстающих или превалирующих компонентов в скоростно-силовом двигательном проявлении дзюдоиста. Данная реальность в большинстве случаев, приводит к ошибочному планированию выбора нагрузок

для дальнейшего повышения спортивного мастерства в части скоростно-силовой подготовленности. В частности, развитие исключительно силовых характеристик при выполнении борцовских приемов дзюдоиста порой приводит к снижению результата соревновательной деятельности [2].

Гипотеза исследования: учет силового и скоростного компонентов в выполнении скоростно-силового упражнения позволит целенаправленно осуществлять планирование тренировочного процесса с позиции повышения результативности данного упражнения.

Методика и организация исследования. Определение отстающих компонентов в скоростно-силовой подготовленности при выполнении дзюдоистом борцовского действия осуществлялась путем фиксации величины развиваемой силы при выполнении одиночного с максимальным усилием ударного движения на техническом устройстве [3]: отдельно в силовом режиме (силовой потенциал) при установке начального сопротивления 75% от статического усилия и скоростном (скоростной потенциал) – 25% от статического усилия при последующей реализации в соответствующих циклах борцовских приемов.

Реализация силового и скоростного потенциалов предусматривала выполнение борцовских приемов дзюдоистом на техническом устройстве при соответствующих величинах изначального сопротивления за определенный промежуток времени. При этом определялась средняя величина проявляемых усилий соответственно в силовом и скоростном режимах работы.

Степень реализации силового потенциала в силовом и скоростном режимах работы определялась соотношением средней величины проявляемых усилий в соответствующих циклах борцовских приемов к величине силы, зафиксированной при одиночном с максимальным усилием борцовского приема. Анализ соотношения величины реализации силового потенциала в скоростном и силовом режимах указывает на отстающие и более развитые компоненты (силовые или скоростные) скоростно-силовой подготовленности спортсмена. Например, если в скоростном режиме спортсмен реализует 76% скоростного потенциала, зарегистрированного при выполнении одиночного борцовского приема, а в силовом соответственно 55%, то отстающим звеном в скоростно-силовом проявлении следует признать силовые возможности данного спортсмена.

Для подтверждения правомерности данного заключения при определении отстающих или преобладающих компонентов в скоростно-силовой подготовленности, нами был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали дзюдоисты на этапе спортивного совершенствования. Спортсмены, разделенные по недостоверно различимым по физическим, техническим и результативным параметрам, составили контрольную и экспериментальную группы (КГ и ЭГ) по 12 человек.

На протяжении трех месяцев испытуемые занимались 6 раз в неделю по одной программе в спортивном зале. Спортсмены КГ для развития скоростно-силовых качеств использовали упражнения, способствующие повышению

силовых физических качеств. Тогда как дзюдоисты ЭГ акцентировали развитие своих отстающих компонентов скоростно-силовой подготовленности с учетом индивидуальных оценок степени реализации силового и скоростного потенциала в соответствующих силовом и скоростном режимах.

Результаты и их обсуждение. Тестирование эффективности выполнения борцовских приемов, включая величину прикладываемой силы, в конце эксперимента выявило прогресс у дзюдоистов обеих групп. Однако, спортсмены ЭГ группы продемонстрировали наиболее значительный прирост результатов. Достоверное улучшение у них отстающих компонентов в скоростно-силовой подготовленности позволило более чем в 1,5 раза превзойти улучшение результативности участников КГ.

Повторное тестирование на определение степени реализации силового и скоростного потенциала в конце педагогического эксперимента выявило у испытуемых КГ достоверное улучшение этого показателя в силовом режиме выполнения борцовских приемов на техническом устройстве. Тогда как в скоростном режиме выполнения борцовских приемов у этих спортсменов зафиксировано достоверное снижение степени реализации скоростного потенциала. С учетом полученных данных можно заключить, что акцентированное развитие силовых качеств при выполнении упражнений у испытуемых КГ, отрицательно повлияло на поддержание зафиксированной до начала эксперимента степени реализации скоростного потенциала в скоростном режиме выполнения борцовских приемов. Полученные данные у испытуемых КГ подтверждают результаты исследований, демонстрирующих, что улучшение силового потенциала, при снижении скоростных показателей в реализации скоростно-силовой подготовленности не является оптимальным вариантом в повышении результативности спортсменов [1].

Заключение. Определение отстающих компонентов (скоростных или силовых) в скоростно-силовой подготовленности дзюдоиста, позволяет оптимизировать процесс планирования развития скоростно-силовой подготовки борцовских приемов дзюдоиста.

Список литературы:

1. Волкова, Л. М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников: автореф. дис. канд. пед. наук. / Л. М. Волкова. – Москва, 2016. – 15 с.
2. Гилев, Г. А. Методология скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных пловцов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук / Г. А. Гилев. – М., 1998. – 38 с.
3. Гилев, Г. А. Устройство для тренировки пловцов / Г. А. Гилев.. Патент 2069065. Бюл. №32. 1996.
4. Спахов, Д. Особенности скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов / Д. Спахов, А. Казмамбетова, Д. Садыкова // Актуальные вопросы науки и образования: теоретические и практические аспекты. Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. – 2018. – С. 139–145.

ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКУ В ДЛИНУ

Гончар Н.А.

преподаватель

ngoncar842@gmail.com

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье приведены данные применения игровых упражнений при обучении технике выполнения прыжка в длину. Приведены данные изменения в процентном соотношении точности выполнения движений толчковой и маховой ногой по результатам экспериментальной работы. Выявлены параметры прироста технических параметров движения в результате использования игровых прыжковых упражнений.

Ключевые слова. Прыжок в длину, игровые упражнения, точность отталкивания.

INFLUENCE OF GAME EXERCISES ON THE EFFECTIVENESS OF TRAINING THE LONG JUMP

Gonchar N.A.

teacher

ngoncar842@gmail.com

Francisk Skorina Gomel State University

Gomel, Belarus

Annotation. The article presents data on the use of game exercises when teaching the technique of performing a long jump. These changes are presented as a percentage of the accuracy of performing movements of the pushing and swing leg based on the results of experimental work. Parameters for the increase in technical parameters of movement as a result of the use of game jumping exercises have been identified.

Keywords. Long jump, game exercises, take-off accuracy.

Актуальность. Методика обучения спортивным движениям играет важную роль в развитии ребенка. В психологии обучения однообразие повторения модельного движения имеет низкий эффект [5]. Сложность двигательной задачи является одним из факторов, препятствующих эволюции обучения ребенка [3]. Игровые упражнения способствуют повышению интереса к тренировочной деятельности [2].

Овладение сложным физическим упражнением строится на изучении элементов движения по частям [1]. Результат создания двигательного навыка идентичность выполнения движения в различных фазах упражнения. Это определяется совершенствованием движений и способствует установлению взаимосвязи между технической и физической подготовками [4].

Цель работы – определить эффективность использования игровых упражнений в подготовке юных прыгунов в длину.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводилось на базе Гомельского областного центра олимпийского резерва по легкой атлетике. На протяжении десяти недель, в тренировочные занятия включались упражнения игровой направленности с акцентом на технику выполнения прыжка в длину. В эксперименте приняли участие 13 юных спортсменов мальчиков в возрасте 12–13 лет. Контрольную группу составили 12 юношей данного возраста. Учебная деятельность в контрольной группе осуществлялась в соответствии с программой подготовки. В экспериментальной группе были введены специальные игровые упражнения прыжковой направленности.

Обучение выполнялось с помощью игровых упражнений следующей направленности:

- игровые упражнения на развитие быстроты, используемой в фазе разбега;
- игровые упражнения на точность постановки ноги при выполнении беговых движений с максимальной скоростью;
- игровые упражнения на координацию перемещающих движений толчковой ноги и маховой ноги;
- игровые упражнения на выполнение контролируемого и безопасного приземления.

Было проведено тестирование успешности выполнения технических действий прыжка в длину до и после эксперимента. Для тестирования были использованы упражнения на отталкивание (У1), маховое действие ноги (У2) и точность попадания на точку отталкивания при разбеге (У3) (таблица).

Таблица – Успешность выполнения технического действия до и после эксперимента

Выполнение теста		Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		У1	У2	У3	У1	У2	У3
До эксперимента	Успешное выполнение	35,4%	35,4%	29,1%	31,3%	31,8%	20%
	Неудачное выполнение	64,6%	64,6%	70,9%	68,8%	61,3%	80%
После эксперимента	Успешное выполнение	52,5%	38,8%	43,8%	83,8%	91,3%	65%
	Неудачное выполнение	47,5%	61,3%	56,3%	16,3%	8,8%	35%
Прирост результата		17,1%	3,4%	14,7%	52,5%	59,5%	45%

По итогам экспериментальной деятельности каждая группа улучшила результат с точки зрения технической производительности. Динамика изменений результатов выполнения упражнений представлена на рисунке.

По сравнению с первоначальным результатом, можно увидеть, что обе группы достигли улучшения в производительности, но экспериментальная группа выше, чем в контрольной группе. Так улучшились показатели на

11,73 см для контрольной группы и на 21,87 см для экспериментальной группы в прыжке в длину.

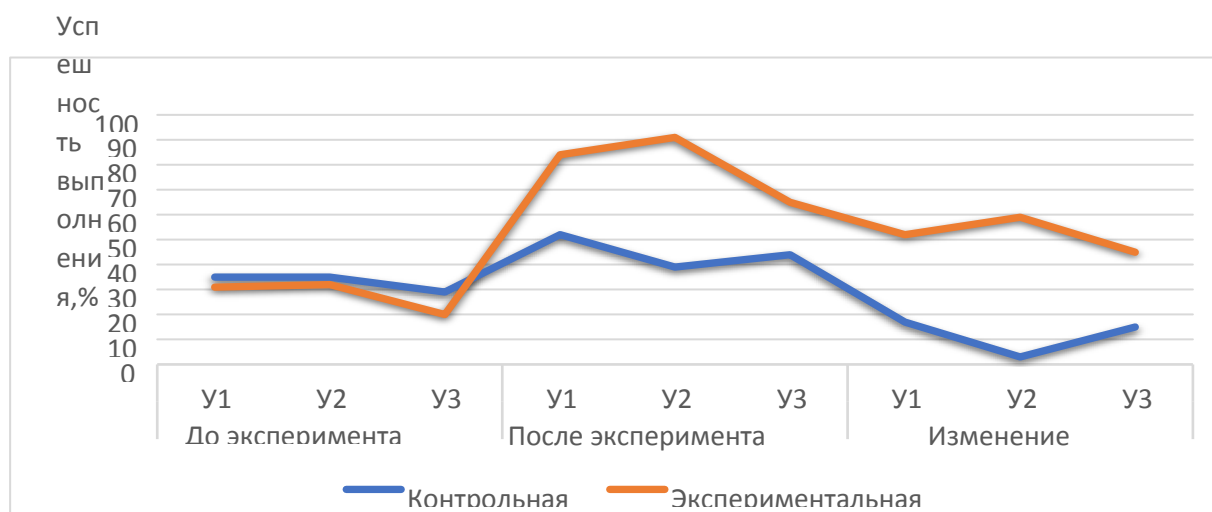


Рисунок - Динамика изменения уровня технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп

По сравнению с результатом первоначального теста, улучшение показателей в выполнении специальных упражнений показывают, что контрольная группа имеет 17,1% улучшения по действию толчковой ноги, 3,4% улучшения по действию маховой ноги и 14,7% улучшения по точности отталкивания. Для экспериментальной группы существует большое улучшение по трем критериям. Эта группа имеет 52,5%, 52,5% и 45% улучшения по окончании эксперимента. Такое преимущество в улучшении техники движения в экспериментальной группе обусловлены приобретением адаптационных эффектов в обучении при помощи игровой деятельности.

Заключение. Применение игровых упражнений способствовало повышению эмоционального фона тренировки, ускорение адаптации к выполнению сложных технических действий и улучшению спортивного результата.

Список литературы:

1. Бондаренко, К. К. Структура тренировочных нагрузок 15-16 летних бегунов на короткие дистанции на основе учета их индивидуальных особенностей: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / К. К. Бондаренко. – Москва, 1994. – 23 с.
2. Гончар, Н. А. Взаимосвязь пространственно-временных характеристик прыжка в длину в группах начальной подготовки / Н. А. Гончар // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, Елец, 21 апреля 2023 года. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. – С. 63–66.

3. Никитина, А. А. Структурно-фазовая модель выполнения гимнастического элемента / А. А. Никитина, К. К. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 30 марта 2020 года / Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. – С. 131–135.

4. Пунтус, В. А. Влияние прыжков через скакалку на результат прыжка в длину с места / В. А. Пунтус, А. Е. Бондаренко, В. А. Пунтус // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : Материалы XII Международной научно-практической конференции, Гомель, 05–06 октября 2017 года / Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». Том Часть I. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2017. – С. 175–177.

5. Титова, Т. А. Биомеханический анализ выполнения гимнастического упражнения при обучении юных гимнасток / Т. А. Титова, К. К. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : Материалы III Международной научно-методической конференции посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 30 марта 2020 года / Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. – С. 166–170.

УДК 796.212

КРИТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КАК ОСНОВА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПЛАВАНИИ

Гриднева Е.В.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы»

gridneva-ev@ranepa.ru

Москва, Россия

Аннотация. Цель исследования заключалась в определении возможности и надежности использования показателей критической скорости плавания и критической частоты гребков для мониторинга и контроля работоспособности пловцов. В исследовании участвовали 16 квалифицированных пловцов, 8 юношей и 8 девушек в возрасте $18,5 \pm 0,5$ года. Установлено, что критическая скорость плавания коррелирована со скоростью плавания, соответствующей 4 ммоль/л концентрации лактата в крови, что позволяет избегать частого использования лактатного теста.

Ключевые слова. Пловцы, критическая скорость плавания, критическая частота гребков.

CRITICAL INDICATORS OF SWIMMING TECHNIQUES AS A BASIS FOR PLANNING TRAINING LOADS IN SWIMMING

Gridneva E. V.

Senior Lecturer

North-West Institute of Management, RANEPa

gridneva-ev@ranepa.ru

Moscow, Russia

Abstract. The purpose of the study was to determine the feasibility and reliability of using indicators of critical swimming speed and critical stroke frequency to monitor and control the performance of swimmers. The study involved 16 qualified swimmers, 8 boys and 8 girls aged 18.5 ± 0.5 years. It has been established that the critical swimming speed is correlated with the swimming speed corresponding to 4 mmol/l blood lactate concentration, which makes it possible to avoid frequent use of the lactate test.

Keywords. Swimmers, critical swimming speed, critical stroke rate.

Актуальность. В настоящее время тренеры используют критическую скорость плавания в качестве метода определения интенсивности тренировок для улучшения и контроля аэробных возможностей пловцов.

Критическая скорость плавания определяется как теоретическая максимальная скорость плавания, которая может поддерживаться без нарастания утомления в течение определенного периода времени. Ее можно оценить по наклону линии регрессии, рассчитанной между экспериментальным расстоянием и временем, необходимым для его преодоления с максимальной интенсивностью [5].

Исследованиями установлено, что критическая скорость тесно коррелирует со скоростью плавания, соответствующей началу накопления и максимальному стабильному содержанию лактата в крови [1].

К сожалению, напряженный временной регламент работы тренеров не всегда позволяет использовать тест на лактат в течение значительного количества выступлений в сжатый тренировочный период. В связи с этим для расчета критической скорости плавания и контроля аэробных тренировочных нагрузок предложено использовать 100- и 200-метровые тесты [2].

Кроме того, тренеры также должны учитывать идентичные значения скорости при различных комбинациях длины и частоты гребка, достигаемых отдельным пловцом. Эти различия определяются такими факторами, как антропометрические параметры, мышечная сила, физическая подготовка и экономичность плавания.

Исследованиями установлено, что технические навыки в плавании имеют гораздо большее значение для экономичности энергообеспечения, чем в других циклических видах спорта [3]. Кроме того, высококвалифицированные пловцы используют многообразные комбинации параметров гребков по сравнению с начинающими спортсменами.

Различные исследования показали, что во многих циклических видах спорта, в том числе и в плавании, эффективность постоянной работы зависит от частоты движений [4]. Таким образом, пловец должен знать, соответствует ли его интуитивно выбранная частота гребков минимальному затратам энергии, а тренеры должны консультировать его по различным комбинациям скорости и длины гребка, чтобы сделать наиболее эффективный выбор для развития мощностной выносливости.

Взаимосвязь между скоростью и частотой гребков была проиллюстрирована ранее в виде кривых скорости гребка. Исследователи спортивного плавания обнаружили высокую положительную корреляцию ($r =$

0,86) между скоростью плавания и частотой гребков. Таким образом, помимо понятия критической частоты гребков была выдвинута гипотеза о существовании теоретической частоты гребков, которую можно было бы сохранять без значительного утомления в течение длительного периода времени.

Частота гребков, которую можно установить во время соревнований или максимальных тестов, может быть построена как функция времени плавания. Соотношение скорость / время может распространяться на соотношение частоты гребков и времени следующим образом:

$$\text{частота гребков} = a / t + b.$$

Критическая частота гребков – это частота, с которой можно плавать достаточно длительное время, таким образом, частота гребков будет приближаться к b .

Поскольку: частота гребков = n / t , интегрирование дает $n = b \cdot t + a$, где « n » обозначает количество выполненных циклов. Соответственно, критическая частота гребков равна b , т. е. наклону линии регрессии между циклами гребков и временем.

Цель исследования заключалась в определении возможности и надежности использования показателей критической скорости плавания и критической частоты гребков для мониторинга и контроля работоспособности пловцов.

Организация и методы исследования. В исследовании участвовали 16 квалифицированных пловцов, 8 юношей и 8 девушек в возрасте $18,5 \pm 0,5$ года.

В течение 14-дневного периода для каждого пловца регистрировалась наилучшая средняя скорость на 50-, 100-, 200-, 400- и 2000-метровых дистанциях плавания кролем на груди. Во время каждого теста с помощью частотомера трижды измерялась частота гребков, выражаемая в циклах в минуту. Также все пловцы выполнили 30-минутный тест плавания с измерением скорости и частоты гребков. Все комбинации дистанционных тестов (от 50 до 2000 м) были использованы для расчета наклона (критической скорости плавания) регрессии между временем и расстоянием. Кроме того, все дистанционные тесты (от 50 до 2000 м) были использованы для расчета наклона (критической частоты гребков) линии регрессии между количеством циклов гребков и временем. По окончании 2000-метрового и 30-минутного тестов брали кровь из пальцев для определения лактата. Скорость плавания, соответствующая 4 ммоль/л-1 концентрации лактата в крови, определялась индивидуально, интерполяцией или экстраполяцией, исходя из линии регрессии, рассчитанной между значениями лактата крови, полученными в 2000-м и 30 мин тестах.

На втором этапе исследования в течение 14-дневного периода для каждого пловца регистрировалось наилучшее среднее значение скорости и частоты гребков в плавании на 200 и 400 м кролем на груди. Критическая скорость плавания и критическая частота гребков рассчитывались на основе ранее описанных методик. Затем пловцы выполняли два теста. Первый

заклучался в 30 мин плавания с критической скоростью, регулируемой световым лидированием. На протяжении всего теста измерялась спонтанная частота гребков.

Во втором 30-минутном плавательном тесте частота гребков, на уровне критической скорости плавания, поддерживалась с помощью акустического метронома, помещенного в шапочке для плавания.

Скорость измерялась каждые 50 м плавания. Пробы капиллярной крови для определения лактата брались в состоянии покоя через 3 минуты после начала отдыха и анализировались с использованием фотометрического метода.

Результаты исследования и обсуждение. Значения скорости, измеренные в тестах плавания, и критической скорости плавания в% от V_{30min} , представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Скоростные характеристики плавания

Показатель	Дистанционные тесты, м				
	50	100	200	400	2000
V, м/с	1,82±0,4	1,78±0,3	1,63±0,2	1,54±0,3	1,36±0,6
Критическая скорость плавания, % от V_{30min}	79,6	82,5	88,4	92,7	100,6

Значения лактата крови, измеренные в плавании в течение 30 мин и на 2000 м, составили $3,9±0,5$ и $4,3±0,2$ ммоль/л соответственно. Скорость плавания, соответствующая концентрации лактата крови в плавании на 400 м (4 ммоль/л), достоверно не отличалась от скорости плавания на 200 м, а значения критической скорости плавания, рассчитанные по наклону регрессии от 200 до 400 м и от 2000 до других дистанций не имели достоверных различий. Скорость в плавании на 400 м высоко коррелирует со всеми значениями критической скорости плавания, рассчитанной для других дистанций: 50 и 200 м; $r = 0,65$; 50 и 400 м; $r = 0,82$; 100 и 400 м; $r = 0,84$; 200 и 400 м; $r = 0,92$. При этом все значения критической скорости плавания в тестах также коррелируют со скоростью плавания на 400 м.

Сравнительный анализ показал, что по отношению к скорости плавания на 400 м скорость плавания на 50 м и 200 м завышена на 8,3 и 4,5%. Для расчета скорости плавания на 400 м использовались соотношения скорости плавания на 50 и 400 м, на 100 и 400 м, на 200 и 400 м соответственно.

Средние значения частоты гребков, измеренные в тестах плавания на 50, 100, 200, 400, 2000 м, представлены в таблице 2. Коэффициент регрессии между количеством циклов и временем колебался от 0,99 до 1,0. Критическая частота гребков, рассчитанная для дистанций от 50 до 2000 м составила $34,8±7,1$ цикл/мин и не отличалась от эмпирической частоты циклов в плавании на 2000.

Таблица 2 – Частотные характеристики плавания

Показатель	Дистанционные тесты, м				
	50	100	200	400	2000
Частота гребков, цикл/мин	50,6±3,4	49,3±4,8	45,3±3,6	41,4±6,3	39,6±4,6

Критическая частота гребков,% от эмпирической частоты гребков	65,6	72,8	83,6	89,4	96,3
---	------	------	------	------	------

Рассчитанная для 200 и 400 м критическая частота гребков подверглась коррекции на 1,7% и составила $1,22 \pm 0,8$ м/с и соответствовала 83,6 и 89,4% от скорости плавания на 200 и 400 м соответственно. Средние значения частоты гребков составили $45,3 \pm 3,6$ и $41,4 \pm 6,3$ цикл/мин во время тренировки.

Критическая частота гребков, рассчитанная по тестам в плавании на 200 и 400 м, составила $39,8 \pm 4,7$ циклов/мин. Индивидуально выбранная частота гребков, измеренная при 30-минутном плавании, составила $36,8 \pm 4,3$ цикл/мин и существенно не отличается от частоты циклов при критической скорости плавания. В тесте с частотой гребков на уровне критической скорости плавания индивидуально поддерживаемая скорость пловцов составила $1,21 \pm 0,7$ м/с и достоверно не отличалась от критической скорости плавания.

Значение лактата крови, измеренное в плавании с критической скоростью, составляло $4,5 \pm 0,8$ ммоль/л и существенно не отличалось от показателя, полученного в тесте с частотой гребков на уровне критической скорости плавания ($3,8 \pm 0,9$ ммоль/л).

Результаты первого этапа исследования свидетельствуют, что критическая скорость плавания может быть определена на основе модели расстояние-время. В результате получены высокие значения коэффициентов корреляции по всем комбинациям показателей дистанционных тестов. Хотя отношения между временем и расстоянием не являются строго линейными, общая тенденция указывает на относительно высокую линейную взаимосвязь и поддерживает предыдущие выводы.

Использование лактатного теста информативно для контроля аэробных тренировок, концентрация лактата 4 ммоль/л может применяться как показатель выносливости и для варьирования интенсивности нагрузки. Критическая скорость плавания, связанная с величиной лактата крови, не требует инвазивных процедур или дорогостоящего оборудования. Действительно, настоящие результаты убедительно свидетельствуют о том, что критическую скорость плавания следует рассчитывать на основе производительности в диапазоне от 200 до 2000 м, т. е. от времени истощения от 2 до 30 мин.

Учитывая различные значимые отношения критической скорости плавания, с помощью тестов на дистанции 200 м и 400 м можно определить величину коррекции исследуемых показателей.

Критическая частота гребков, определяемая как «значение частоты гребков, которое теоретически может поддерживаться непрерывно без истощения», выражается как наклон линии регрессии между количеством циклов гребка и временем плавания. Результаты первого этапа исследования показали высокую линейность для всех испытуемых. Кроме того, значения скорости и частоты гребков, зафиксированные в тесте на 2000 м, были связаны

между собой и значимо коррелировали ($r = 0,94$) с критической скорости плавания и критическая частота гребков соответственно. Результаты второй части исследования подтвердили, что критическая частота гребков также является информативным показателем для контроля аэробной тренировочной нагрузки по соответствующей концентрации лактата крови, когда испытуемые плыли со скоростью, соответствующей критической скорости плавания, или с частотой гребков, соответствующей критической частоте гребков. Фактически, заданная критическая скорость плавания или критическая частота гребков заставит пловца плыть с той же скоростью и с той же частотой циклов и наоборот.

Результаты показали, что длина цикла сохраняется на постоянном уровне на протяжении теста в плавании с критической скоростью и теста с частотой гребков на уровне критической скорости плавания. Критическая скорость плавания и критическая частота гребков являются полезными факторами для одновременного контроля технических параметров и интенсивных тренировочных нагрузок. Следовательно, улучшения могут заключаться либо в поддержании критической скорости плавания с более низкой частота гребков, либо в поддержании критической частота гребков с более низкой скоростью плавания.

Способность пловца улучшать технику, т.е. длину гребка, особенно при аэробной тренировочной нагрузке, вероятно, определит успешность соревновательной деятельности в плавании. Техническая составляющая гребка определяет снижение энергозатрат в плавании и в дальнейшем оказывает влияние на аэробную производительность.

Заключение. Таким образом, критическая скорость плавания и критическая частота гребков рассчитываются на основе плавания соревновательных дистанций на 200 м и 400 м и могут быть использованы в качестве соответствующих критериев для оценки физиологических и технических характеристик уровня готовности спортсменов, а также контролировать и вносить коррекции в тренировочный процесс. На основе полученных данных по показателям критической скорости плавания и критической частоты гребков тренеры могут планировать тренировочные нагрузки, определяющие как интенсивность тренировочного процесса, так и техническую составляющую спортивного мастерства пловцов.

Список литературы:

1. Антонов, А. В. Синергетический подход в управлении тренировочными эффектами в академической гребле / А. В. Антонов, О. Е. Понимасов, Н. В. Колесников // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 14–17.
2. Зюкин, А. В. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «Masters» / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов, А. Э. Болотин, Л. Н. Шелкова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 67–69.
3. Понимасов, О. Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О. Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4(110). – С. 127–130.

4. Понимасов, О. Е. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стилевых вариаций плавания / О. Е. Понимасов, С. В. Николаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11(105). – С. 134–137.

5. Штамбург, И. Н. Экономизация типологических комбинаций техники прикладного плавания при обучении курсантов военных вузов / И. Н. Штамбург, О. Е. Понимасов, К. А. Грачев, А. И. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 16–17.

УДК 796.02

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Громова Е.С.

магистрант

Кабачкова А.В.

доктор биологических наук, доцент

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»

Томск, Россия

Аннотация. В данной статье представлена методика физической подготовки лыжников-гонщиков с использованием метода круговой тренировки на этапе углубленной специализации в соревновательном периоде. Особенность разработанной методики заключается в комплексном применении средств общей и специальной физической подготовки, поясняется влияние разработанной методики и раскрывается её эффективность. Также приводится схема разработанной методики и комплексы упражнений, направленные на развитие общей и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков.

Ключевые слова. Комплекс упражнений, соревновательный период, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность.

PHYSICAL TRAINING OF SKIERS-RACERS USING CIRCULAR TRAINING METHOD AT THE STAGE OF ADVANCED SPECIALIZATION

Gromova E.S.

Master's student

grkaterina@bk.ru

Kabachkova A. V.

Doctor of Biological Sciences, Associate Professor

National Research Tomsk State University

Tomsk, Russia

Annotation. This article presents a methodology for the physical training of cross-country skiers using the circuit training method at the stage of in-depth specialization during the competitive period. The peculiarity of the developed methodology lies in the integrated use of general and special physical training means, the influence of the developed methodology is explained, and its effectiveness is revealed. A diagram of the developed methodology and sets of exercises aimed at developing general and special physical fitness of cross-country skiers are also provided.

Keywords. Set of exercises, competitive period, general physical fitness, special physical fitness.

Актуальность. В связи с возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности лыжников-гонщиков придается большое значение вопросам совершенствования структуры тренировочного процесса. К настоящему моменту в науке разработано множество методик, направленных на повышение показателей развития физической подготовленности лыжников-гонщиков. Высокую популярность среди методов, используемых в физической подготовке, получил метод круговой тренировки. Объясняется это тем, что данный метод не требует большого количества спортивного инвентаря и его можно использовать при любом уровне физической подготовленности. Ряд авторов (В. И. Лях (2000), В. Н. Платонов (2005), К. К. Макарова и Ю. В. Дулесов (2022) отмечают, что круговой метод тренировки в тренировочном процессе спортсменов зарекомендовал себя как эффективная форма повышения уровня физической подготовленности при подготовке в подготовительном периоде, когда наблюдаются высокие объемы тренировочной нагрузки [1–3]. В научной литературе представлен ряд работ по направлению нашего исследования (А. Н. Шапкова и А. Н. Зиновьева (1970), К. К. Макарова и Ю. В. Дулесов (2022) [2, 4], однако ограничено число работ, анализирующих эффективность применения круговой тренировки у лыжников-гонщиков на этапе углубленной специализации непосредственно в соревновательном периоде, что свидетельствует об актуальности исследования.

Цель исследования: разработать и оценить эффективность методики физической подготовки лыжников-гонщиков на этапе углубленной специализации в соревновательном периоде методом круговой тренировки.

Методы и организация исследования. Исследовательская работа проводилась в спортивной школе олимпийского резерва по лыжным гонкам Натальи Барановой в период с ноября 2022 года по апрель 2023 года. В исследовании приняли участие 12 молодых спортсменов лыжников-гонщиков юношей, членов сборной Томской области по лыжным гонкам. Исследуемые спортсмены имеют спортивный стаж более 5 лет и спортивную квалификацию – первый спортивный разряд. В рамках эксперимента были выделены экспериментальная и контрольная группы. В каждой группе по 6 человек. В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена экспериментальная методика физической подготовки на основе метода круговой тренировки, направленная на улучшение показателей физической подготовленности занимающихся лыжными гонками с целью улучшения спортивных результатов. Контрольная группа тренировалась более универсально. Также были проведены первичная и вторичная диагностика показателей развития физической подготовленности в соревновательном периоде для контрольной и экспериментальной группы. Диагностики осуществлялись с помощью трех тестов, оценивающих показатели уровня общей физической подготовленности (бег 30 м с высокого старта; прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на

две ноги; чередование подтягивания на перекладине с подниманием прямых ног в висе; бег 1000 м с высокого старта). А также тесты, оценивающие показатели уровня специальной физической подготовленности (бег на лыжах классическим стилем 5 км; бег на лыжах свободным стилем 5 км).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты предварительного тестирования (первичной диагностики) указаны в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики показателей физической подготовленности у лыжников-гонщиков на этапе углубленной специализации

Норматив	Исследуемые группы				P
	Контрольная (n = 6)		Экспериментальная (n = 6)		
	М	δ	М	δ	
Бег 30 метров с высокого старта (сек)	4,9	0,20	5,0	0,19	> 0,05
Прыжок в длину с места (м)	2,13	0,08	2,12	0,09	> 0,05
Подтягивания с подъемом ног в висе до перекладины (кол-во повторений)	7	1,90	8	1,67	> 0,05
Бег 1000 метров с высокого старта (мин)	3,42	0,27	3,4	0,29	> 0,05
Бег на лыжах классическим стилем 5 км (мин)	16,55	0,18	16,54	0,17	> 0,05
Бег на лыжах свободным стилем 5 км (мин)	15,28	0,30	15,27	0,35	> 0,05

Примечания: $P > 0,05$ – различия в группах не достоверны; $P < 0,05$ – различия достоверны

Данные результаты показали, что достоверных различий между результатами экспериментальных групп не было выявлено. Это указывает на то, что изначально спортсмены имели одинаковый уровень развития физической подготовленности, который зависит от этапа физиологического развития организма в данном возрасте.

Содержание разработанной методики круговой тренировки в физической подготовке лыжников-гонщиков на этапе углубленной специализации в соревновательном периоде направлено на повышение показателей общей и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков. В модифицированную методику физической подготовки были включены комплексы специально подобранных упражнений, направленных на развитие общей и специальной физической подготовленности, проводимые методом круговой тренировки. Было составлено два комплекса упражнений, проводимые методом круговой тренировки 2 раза в неделю по 45 минут (каждый комплекс 1 раз в неделю). Комплекс №1 проводился в тренажерном зале и был направлен на развитие общей физической подготовки и специальной физической подготовки, комплекс №2 был представлен в виде базовых способов передвижения на лыжах в усложненных условиях и направлен на развитие специальной физической подготовки. Схема разработанной методики представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Схема методики физической подготовки лыжников-гонщиков методом круговой тренировки

Соревновательный период (14.11.2022 – 01.04.2023)			
Этап ранних стартов (14.11.2022 – 22.01.2023)		Этап подготовки к главному старту (23.01.2023 – 01.04.2023)	
Направление проводимой подготовки: Повышение показателей развития физической подготовленности		Направление проводимой подготовки: Поддержание показателей развития физической подготовленности	
Методы (круговая тренировка): 1. Непрерывно-поточный метод 2. Поточно-интервальный метод		Методы (круговая тренировка): 1. Непрерывно-поточный метод 2. Поточно-интервальный метод	
Средства:		Средства:	
Комплекс упражнений в зале: 1. Выпрыгивания из полуприседа 2. «Степ тест» (поочередные отталкивания от степа) 3. «Стеночка» (выпрыгивания на одной ноге с упором о стену) 4. Разножка (смена ног в прыжке) 5. Отжимания от пола 6. Отжимания в упоре сзади 7. Подтягивания на высокой перекладине 8. Отжимание на брусьях 9. «Тележка» 10. «Скручивания» 11. Боковые скручивания с поднятыми вверх согнутыми ногами 12. «Велосипед»	Комплекс упражнений на лыжах: Упражнения для классического стиля: 1. Одновременно-бесшажный ход в подъем. 2. Попеременно-бесшажный ход. 3. Попеременно-двухшажный классический ход без палок в подъем. 4. Одновременно-одношажный классический ход без палок в подъем. Упражнения для конькового стиля: 1. Одновременно-бесшажный ход в подъем. 2. Одновременно-одношажный коньковый ход в подъем. 3. Одновременно-двухшажный коньковый ход в подъем. 4. Попеременный коньковый ход без палок.	Комплекс упражнений в зале: 1. Выпрыгивания из полуприседа 2. «Степ тест» (поочередные отталкивания от степа) 3. «Стеночка» (выпрыгивания на одной ноге с упором о стену) 4. Разножка (смена ног в прыжке) 5. Отжимания от пола 6. Отжимания в упоре сзади 7. Подтягивания на высокой перекладине 8. Отжимание на брусьях 9. «Тележка» 10. «Скручивания» 11. Боковые скручивания с поднятыми вверх согнутыми ногами 12. «Велосипед»	Комплекс упражнений на лыжах: Упражнения для классического стиля: 1. Одновременно-бесшажный ход в подъем. 2. Попеременно-бесшажный ход. 3. Попеременно-двухшажный классический ход без палок в подъем. 4. Одновременно-одношажный классический ход без палок в подъем. Упражнения для конькового стиля: 1. Одновременно-бесшажный ход в подъем. 2. Одновременно-одношажный коньковый ход в подъем. 3. Одновременно-двухшажный коньковый ход в подъем. 4. Попеременный коньковый ход без палок.
Модель тренировочного занятия:			
1. Разминка (бег/лыжи) 3 км ЧСС = 120-140 уд/мин. 2. ОРУ, беговые	1. Разминка (лыжи) 3 км ЧСС = 120-140 уд/мин. 2. ОРУ, беговые	1. Разминка (бег/лыжи) 3 км ЧСС = 120-140 уд/мин. 2. ОРУ, беговые	1. Разминка (лыжи) 3 км ЧСС = 120-140 уд/мин. 2. ОРУ, беговые

упражнения. 3. Основное задание по тренировочному плану СШОР. 4. Комплекс круговой тренировки №1: 3 круга поточно-интервальным методом (60 с – работа + 30 с - отдых с 5 минутными паузами активного отдыха между кругами). 5. Заминка (бег/лыжи) 3 км.	упражнения. 3. Комплекс круговой тренировки №2: 4. 4 круга непрерывно-поточным методом. 5. Заминка (лыжи) 3 км.	упражнения. 3. Основное задание по тренировочному плану СШОР. 4. Комплекс круговой тренировки №1: 3 круга поточно-интервальным методом (45 с – работа + 30 с - отдых с 5 минутными паузами активного отдыха между кругами). 5. Заминка (бег/лыжи) 3 км.	упражнения. 3. Комплекс круговой тренировки №2: 4. 3 круга непрерывно-поточным методом. 5. Заминка (лыжи) 3 км.
Примечание: в комплексе №2 упражнения выполняются в зависимости от стиля передвижения классический или коньковый.			
Методические особенности: Недельный микроцикл строится вокруг двух тренировок, направленных на развитие показателей физической подготовленности. Развивающие тренировки проводятся без фонового утомления. Выполняется большой суммарный объем развивающей работы. Стиль передвижения на лыжах чередуется.		Методические особенности: Планирование развивающих тренировок выполнялось в соответствии с количеством стартов и состоянием спортсменов после них. Объем развивающей работы снижается в преддверие стартов. При наличии высокого уровня утомления тренировки на развитие показателей физической подготовленности не проводились вовсе.	
Соотношение тренировок экспериментальной методики к общему числу тренировок: 33,3% от общего числа тренировок в неделю (6 тренировок в неделю, из них 2 раза в неделю были включены комплексы круговой тренировки)			
Результативность: Показатель прироста в результатах контрольных нормативов по уровню развития общей и специальной физической подготовленности в КГ и ЭГ.			
Критерии оценки: 1. Бег 30 метров с высокого старта; 2. Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги; 3. Чередование подтягивания на перекладине с подниманием прямых ног в висе. 4. Бег 1000 метров с высокого старта (оценивает выносливость). 5. Бег на лыжах классическим стилем 5 км (оценивает специальную выносливость); 6. Бег на лыжах свободным стилем 5 км (оценивает специальную выносливость).			

На последнем этапе данного исследования, после проведения педагогического эксперимента, в ходе которого была внедрена экспериментальная методика, была проведена повторная диагностика обеих групп (с 1 апреля по 14 апреля 2023 года). Динамика показателей развития физической подготовленности у лыжников-гонщиков на этапе углубленной специализации до и после эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Динамика показателей развития физической подготовленности у лыжников-гонщиков на этапе углубленной специализации до и после эксперимента

Норматив	Исследуемые группы							
	Контрольная (n = 6)				Экспериментальная (n = 6)			
	До	После	Прирост		До	После	Прирост	
				%				%
Бег 30 метров с высокого старта (с)	4,9	4,8	0,1	2,04	5,0	4,6	0,4	8,7
Прыжок в длину с места (м)	2,13	2,23	0,1	4,7	2,12	2,27	0,15	7,07
Подтягивания и подъем ног в висе до перекладины (повторений)	7	9	2	28,6	8	11	3	37,5
Бег 1000 метров с высокого старта (мин)	3,42	3,28	0,24	6,73	3,4	3,1	0,3	15,76
Бег на лыжах классическим стилем 5 км (мин)	16,55	16,24	0,31	3,15	16,54	16,16	0,38	3,89
Бег на лыжах свободным стилем 5 км (мин)	15,28	15,02	0,26	2,88	15,27	14,53	0,34	3,8

Повторная диагностика, проведенная в апреле, показала, что спортсмены экспериментальной группы (ЭГ) превосходили спортсменов контрольной группы (КГ) по приросту показателей общей и специальной физической подготовленности. Показатели физической подготовленности улучшились в обеих группах, однако прирост результатов в КГ был не столь значительным. Таким образом, анализ данных полученных в ходе исследования, позволяет констатировать следующее: если до начала эксперимента обе группы находились на одном уровне развития физической подготовленности, то в конце эксперимента мы наблюдаем лучшие показатели в экспериментальной группе, которая занималась физической подготовкой, основанной на методе круговой тренировки.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать вывод об эффективности разработанной методики развития показателей физической подготовленности методом круговой тренировки и подтвердить гипотезу исследования о том, что показатели физической подготовленности у лыжников-гонщиков на этапе углубленной специализации в соревновательном периоде будут повышаться при условии включения в структуру физической подготовки элементов новизны методики круговой тренировки: комплексов упражнений, направленных на развитие общей и специальной физической подготовленности, проводимые методом круговой тренировки в спортивном зале и на лыжах.

Список литературы:

1. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
2. Макарова, К. К. Использование метода круговой тренировки в подготовке лыжников-гонщиков 14–15 лет в подготовительном периоде / К. К. Макарова, Ю. В. Дулесов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина. Томск, 25–26 марта. – Томск: Томский государственный педагогический университет. – 2022. – С.176–179.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
4. Шапкова, А. Н. Круговая форма тренировки – метод индивидуализации тренировочной нагрузки лыжников / А. Н. Шапкова, А. Н. Зиновьева // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 2 – С. 32–37.

УДК 799.322.2.015.59

ВОСТОЧНЫЕ ПСИХОПРАКТИКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛУЧНИКОВ

Доленко Н.В.

старший преподаватель

Sn397@yandex.ru

ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»

Красноярск, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние восточных психопрактик на психологическую подготовку юных спортсменов, занимающихся стрельбой из лука. А также представлена методика снятия отрицательных психологических состояний спортсменов перед стартом.

Ключевые слова. Восточные психопрактики, лучный спорт, психологическая подготовка, спортсмены.

EASTERN PSYCHOPRACTICES IN THE PREPARATION OF YOUNG ARCHER ATHLETES

Dolenko N.V.

senior lecturer

Sn397@yandex.ru

Siberian Federal University

Krasnoyarsk, Russia

Abstract. This article examines the influence of oriental psychopractices on the psychological training of young athletes engaged in archery. The method of removing negative psychological states of athletes before the start is also presented.

Keywords. Eastern psychopractices, archery, psychological training, athletes.

Актуальность. Стрельба из лука – один из видов стрелкового спорта является сложнокординационным и требует от спортсмена максимальной концентрации, анализа и контроля положения тела, а также своих действий в процессе стрельбы.

В начале развития стрельбы из лука как вида спорта, для достижения рекордных результатов, требовалось хорошее материально-техническое оснащение спортивного инвентаря. В настоящее время борьба идет на уровне психологической подготовки, доказательство этому – неоднократные перестрелки между лидерами соревнований. Надо отметить, что для стрельбы характерным является очень тонкая и высокая координация действий, большие психические нагрузки. В связи с этим роль и значение нервной системы в данном виде спорта чрезвычайно важны. Высокая кучность и центральность попаданий, с одной стороны, отсутствие заметных на глаз ошибок – с другой, характеризуют высокий уровень квалификации стрелка и большую проведенную учебно-тренировочную работу.

Выбор средств и методов зависит от индивидуально-типологических особенностей спортсмена, следовательно, тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Таким образом, можно констатировать, что успехи в стрельбе из лука определяются совокупностью:

- технико-тактического мастерства;
- особенностями функционального состояния;
- реакцией организма на внешние воздействия, например, усталость;
- уровнем психоэмоциональной устойчивости во время ведения стрельбы.

Несмотря на наслоение физической подготовки на технико-тактическую подготовку, мало уделяется внимания психологической подготовке. Спортивные соревнования требуют от спортсмена максимальной концентрации.

Гипотеза исследования заключается в том, что внедрение специальной методики основанной на восточных психопрактиках, которые имеют в своем содержании психологическую направленность, позволит улучшить психологическую подготовку юных спортсменов, занимающихся стрельбой из лука. Внедрение такой методики позволит максимально изменить результаты на тренировке и приблизить их к соревновательным.

Цель исследования – разработать и обосновать методику формирования психологической подготовленности юных спортсменов, занимающихся стрельбой из лука и проверить ее результативность.

Задачи исследования:

1. Обосновать необходимость формирования психологической подготовленности юных спортсменов, занимающихся стрельбой из лука на основе применения восточных психопрактик
2. Разработать методику тренировки с учетом психологического портрета спортсмена
3. Сформировать критерии контроля и коррекции формирования психологической подготовленности юных спортсменов, занимающихся

стрельбой из лука

4. Проверить эффективность методики формирования психологической подготовленности юных спортсменов, занимающихся стрельбой из лука на основе применения восточных психопрактик.

Анализируя спортивные тренировки и изучая поведение стрелков из лука, мы обнаружили актуальную проблему – недостаточную психологическую подготовку юных спортсменов, занимающихся стрельбой из лука.

Внешне процесс выстрела выглядит достаточно просто, но внутреннее состояние спортсмена-стрелка подвергается множественным стрессовым факторам, которые необходимо побороть, поэтому психологическая подготовка является важной частью тренировочного процесса спортсменов [3].

Изучение этого процесса показало, что формирование психологической подготовленности молодых спортсменов включает в себя несколько компонентов:

1. Психоэмоциональную устойчивость.
2. Стрессоустойчивость.
3. Уровень тревоги и возбуждения.
4. Различные аспекты внимания.
5. Уверенность в собственных навыках [1].

Разберем отрицательные психологические состояния спортсмена перед стартом:

1. Стартовая лихорадка – это состояние, которое характеризуется сильным волнением, неустойчивостью эмоций, их быстрой сменой, ослаблением внимания, рассеянностью.

2. Стартовая апатия – противоположна лихорадке. Характеризуется пониженной возбудимостью, заторможенностью психических процессов, а также отсутствием желания соревноваться.

Когда спортсмен обнаружил у себя состояние предстартовой лихорадки, это означает, что для скорейшего снятия напряжения пора применить техники психоэмоциональной регуляции. Самый доступный способ в этом случае – полное дыхание йогов. Это проверенный временем древний способ осознанного дыхания, который хорошо справляется с состояниями панической атаки.

В случае апатии настроить психику на результат поможет проверенная техника йоги – пранаяма, которую может освоить каждый спортсмен [2].

Техника полного дыхания йогов и пранаяма использовалась нами в контрольной группе спортсменов перед каждой тренировкой.

Полное дыхание включает в себя дыхание животом, грудной клеткой и считается у йогов идеальным. Это глубокое и медленное дыхание. При вдохе легкие полностью заполняются кислородом, при этом поднимается и живот, и грудная клетка. Легкие функционируют максимально эффективно, что способствует очищению крови

Полное дыхание йогов лежит в основе практически всех упражнений на управление дыханием.

Техника выполнения:

- выдохнуть и освободить организм от застоявшегося воздуха;
- медленно вдохнуть через нос, постепенно наполняя воздухом нижнюю, среднюю и верхнюю часть легких;
- живот и грудная клетка должны быть охвачены непрерывным волнообразным движением, объединяющим в себе нижнее, среднее и верхнее дыхание. Сначала выпячивается живот, затем раздвигаются ребра и напоследок поднимаются ключицы и плечи;
- сделав вдох, задержать дыхание на мгновение;
- медленно выдохнуть в той же последовательности, что и при вдохе: выпуская воздух через нос, втягивая стенки живота, сжимая ребра, опуская ключицы и плечи;
- между выдохом и следующим вдохом нужно ненадолго задержать дыхание.

Повторить упражнение 5 раз.

Выполняя технику осознанного дыхания пранаяму, необходимо разбить дыхание на 3 основных компонента: вдох-выдох и задержка, а также дышать попеременно правой и левой ноздрей. Этот тип пранаямы известен как альтернативное дыхание через ноздри и практикуется из-за его успокаивающего воздействия на мозг. Повторить упражнение 5 раз [4].

Комплекс упражнений фитнес-йоги, разработанный специально для юных спортсменов-лучников применялся в контрольной группе один раз в неделю перед контрольной тренировкой.

Выводы. Мы исследовали воздействие традиционных практик Востока на физическое и психологическое благополучие человека и успешно применили их в спортивной практике. Эти восточные психотехники оказались незаменимыми в снятии тревожных состояний у спортсменов, занимающихся стрельбой из лука.

Внедрение в тренировочный процесс йоги, как одного из эффективных методов применения восточных психопрактик в тренировки юных спортсменов, занимающихся стрельбой из лука, предполагает регулирование психофизического состояния спортсмена посредством выбора темпа и количества повторений в соответствии с психологическим портретом спортсмена;

Занятия йогой у юных спортсменов, занимающихся стрельбой из лука, положительно воздействует на показатели психоэмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости, уровень тревоги возбуждения, развития различных аспектов внимания, уверенность в своих силах.

Применение асан, дыхательных упражнений, полного дыхания йогов и релаксации положительным образом влияет на эмоциональное состояние юных спортсменов-лучников, усиливая мотивацию занятий спортом.

Список литературы:

1. Нагорнов, И. В. Психологическая подготовка спортсмена в стрелковом спорте: методические рекомендации / И. В. Нагорнов, Д. А. Сарайкин. Челябинск: Изд-во ЮжноУрал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 43 с.
2. Пуховская, М. Н. Дыхательные техники для улучшения спортивных результатов / М. Н. Пуховская, М. В. Цуцаева, Д. А. Климкина, Р. Ю. Булычев, К. Н., И. М. Бодров, К. Н. Рожаева, Д. И. Досужий, Е. С. Барковский. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2022. –123с.
3. Сафонов, В. К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха / В. К. Сафонов. –М.: Спорт, 2019. – 288 с.
4. Скурихина, Н. В. Комплексная система естественного оздоровления : монография / Н. В. Скурихина. – Красноярск : Сиб. Федер. Ун-т, 2014. – 126 с.

УДК 796.032.2

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЦЕННОСТЕЙ И ИДЕАЛОВ ОЛИМПИЗМА И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Ерина Ю.И.

аспирант

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

iiarina@bk.ru

Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования юных спортсменов 13–15 лет, направленные на выявление их мнения и отношения, касающихся трансформации олимпийских идеалов и ценностей в современном мире, а также их влияние на развитие современного олимпийского и спортивного движения. Анкетирование включало в себя 24 вопроса, касающихся выявлению мнения юных спортсменов к ценностям и идеалам олимпизма, а также вопросы, касающиеся проблем коммерциализации и профессионализации олимпийского движения, трансформации концептуальных ценностей олимпизма, использование допинга и терапевтических исключений и трансгендерные проблемы, сохранении базовых ценностей олимпизма в современном обществе, спорте.

Ключевые слова. Олимпизм, идеалы и ценности олимпизма, юные спортсмены, олимпийское движение, трансформация ценностей.

TRANSFORMATION OF VALUES AND IDEALS OF OLYMPISM AND PROSPECTS OF THE MODERN OLYMPIC MOVEMENT

Erina YU.I.

Postgraduate student, assistant of the department

Moscow Pedagogical State University,

iiarina@bk.ru

Moscow, Russia

Abstract. The article presents the results of a survey of young athletes aged 13-15 years, aimed at identifying their opinions and attitudes regarding the transformation of Olympic ideals and values in the modern world, as well as their impact on the development of the modern Olympic and sports movement. The questionnaire included 24 questions concerning the identification of the opinion of

young athletes on the values and ideals of Olympism, as well as questions concerning the problems of commercialization and professionalization of the Olympic movement, the transformation of the conceptual values of Olympism, the use of doping and therapeutic exceptions and transgender issues, the preservation of the basic values of Olympism in modern society, sports.

Keywords. Olympism, ideals and values of Olympism, young athletes, Olympic movement, transformation of values.

Актуальность исследования обусловлена постоянными изменениями в обществе и спорте, а также необходимостью адаптации олимпийского движения к современным вызовам и требованиям.

А.А. Обвинцев под Олимпийским движением понимает «всемирный и социальный процесс, который развивался согласно нравственным установкам в обществе и формировался, объединяя в себе спорт и физическую культуру» [3].

Актуальность данной проблемы обусловлена необходимостью преодоления различных вызовов, с которыми сталкивается современный спорт. Одним из основных вызовов является этическая проблематика, связанная с допингом, коррупцией и другими нарушениями этических норм в спорте, с которыми борется олимпийское движение. Также затрагивает политические вопросы, которые оказывают неотъемлемое влияние на олимпийское движение, а также препятствуют участию спортсменов в международных соревнованиях по политическим мотивам, что противоречит идеалам и ценностям олимпизма, основанных на объединении людей через спорт.

Также одна из наиболее актуальных проблем – гендерное равенство. Олимпийское движение стремится обеспечить равные возможности, как для мужчин, так и для женщин, а также борется с дискриминацией по половому признаку.

Современное олимпийское движение должно быть готово к меняющимся условиям и проблемам, при этом стараясь сохранить основные идеалы и ценности олимпизма, такие как честность, равноправие, справедливость и т.д.

Для достижения поставленных целей олимпийское движение должно совместно с международными организациями, правительством, спортивными федерациями и общественностью общими усилиями преодолеть возникшие проблемы и вызовы, а также обеспечить развитие спорта в стране и мире.

В настоящее время, в связи с непростой ситуацией в современном спорте и, особенно в олимпийском движении, спорт подвержен многим социальным противоречиям и проблемам этического, политического, психологического, гендерного характера и т.д., решению которых могут способствовать сохранение и адаптация к современным условиям ценностей и идеалов олимпизма, призванные Пьером де Кубертенем. В качестве примера, можно рассматривать, различные ситуации с применением допинга спортсменами, отстранением спортсменов от международных соревнований по политическим и иным причинам, коммерциализации и т.д.

К.Н. Ефременков, И.А. Ефременкова, А.В. Муханова, А.В. Шукаева утверждают, что «перспектива гуманизации современного олимпийского

движения состоит в разрешении противоречий между современной трансформацией олимпийских ценностей и философией олимпизма на основе разработки этического допингового кодекса, усиления правил допуска трансгендеров к участию в олимпийских играх, снижения уровня политизации, коммерциализации, политизации и профессионализации олимпийского спорта» [1].

Резкий отказ от идеалов «социалистического» прошлого, поворот к «западному» мировоззрению и ценностям привело к нравственной дезориентации, особенно среди молодежи, когда радикально изменились представления о существующих ранее убеждениях и взглядах о «долге», «чести», духовности», «нравственности» и «патриотизме».

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в современном спорте и олимпийском движении невозможна реализация основных ценностей и идей олимпизма, изложенных в Олимпийской хартии, в которой подчеркивается роль олимпизма в физическом воспитании при реализации идеи всестороннего гармонического развития личности и дух олимпийского движения.

В связи с этим, **цель нашего исследования** – провести анализ юных спортсменов 13–15 лет относительно сформированности представлений об олимпийском движении, ценностей и идеалов олимпизма; выявить перспективы современного олимпийского движения

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе нашего исследования был проведен анкетирование 150 юных спортсменов 13–15 лет, занимающихся спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей на траве). Из них 82 юноши, 68 – девушек.

Анкетирование включало в себя 24 вопроса, касающихся выявления мнения юных спортсменов к ценностям и идеалам олимпизма, а также вопросы, касающиеся проблем коммерциализации и профессионализации олимпийского движения, трансформации концептуальных ценностей олимпизма, использование допинга и терапевтических исключений и трансгендерные проблемы, сохранении базовых ценностей олимпизма в современном обществе, спорте. Результаты исследования представлены по актуальным проблемам.

1. Трансформация ценностей и идеалов олимпизма.

Изменения, происходящие на сегодняшнее время, в мире, в спорте ставят перед спортсменами, участниками олимпийского движения в России новые вызовы. На фоне принятых в начале 2022 года санкций в отношении российского спорта, отстранение российских спортсменов от всех международных соревнований, мы обязаны обеспечить выполнение обновленного девиза олимпийского движения «Быстрее, выше, сильнее – вместе», вкладывая в него новый смысл – сплочение всех членом нашего Союза (Стратегия развития ОКР до 2028 г.).

Так, на вопрос «Необходимы ли преобразования в современной системе проведения Олимпийских игр?» большинство респондентов ответили «да» 67% опрошенных, «нет» – 10%, «затрудняюсь ответить» – 23% юных спортсменов.

«Отражает ли новый девиз олимпийского движения «Быстрее, выше, сильнее – вместе» современное состояние олимпийского движения?» – «да» ответили 51% юных спортсменов; «затрудняюсь ответить» – 35%, 14% ответили – «нет». «Можно ли говорить об потере спортом своего гуманистического потенциала?» – «да» ответили 69%; «затрудняюсь ответить» – 24%, 7% ответили – «нет».

Результаты опроса указывают на то, что большинство юных спортсменов считают, что современная система проведения Олимпийских игр требует изменений. Это может быть связано с проблемами этического, политического и гендерного характера, с которыми сталкивается спорт в настоящее время. Относительно нового девиза олимпийского движения «Быстрее, выше, сильнее – вместе», мнение юных спортсменов разделилось. Большинство опрошенных считает, что он отражает современное состояние олимпийского движения, в то время как другая половина затрудняется дать ответ или считает, что это не так. Большинство респондентов также считают, что спорт потерял свой гуманистический потенциал. Это может быть связано с проблемами этики, коммерциализации и нарушениями прав человека, с которыми сталкиваются спортсмены и организации в современном спорте. В целом, результаты опроса указывают на необходимость изменений в олимпийском движении, чтобы сохранить его ценности и идеалы, адаптировав их к современным условиям. Это может включать в себя улучшение этических стандартов, борьбу с допингом, укрепление гуманистических принципов и повышение вовлеченности всех участников в принятии решений.

Как видно из полученных результатов юных спортсменов большинство опрошенных отмечают, что в проведении Олимпийских игр требуются новые реформы, преобразования с учетом происходящих изменений в обществе к спорту.

Действительно, современные социально-политические установки могут влиять на отношение юных спортсменов к олимпийскому движению. Изменение социального контекста, включая вопросы политики, этики, равенства и справедливости, может вызывать необходимость пересмотра и адаптации ценностей и идеалов олимпизма к современным реалиям. Это может включать более активное включение вопросов гендерного равенства, разнообразия и инклюзии, борьбу с допингом и коррупцией, а также поддержку устойчивого развития и охраны окружающей среды. Важно обратить внимание на воспитание и образование юных спортсменов, чтобы они осознавали ценности олимпизма и понимали их значение в современном мире.

2. Коммерциализация и политизация олимпийского движения.

В ходе опроса нами были выявлены следующие основные тенденции. На вопрос «Является ли прогрессирующая коммерциализация и политизация спорта особенностью современного олимпийского движения?» – «да» ответили – 59,1% юных спортсменов, «нет» – 16,7%, «затрудняюсь ответить» – 24,2%. На вопрос «Являются ли Олимпийские игры новым бизнес-продуктом современности?» – «да» ответили 66%; «затрудняюсь ответить» – 18% и только 16% ответили – «нет». «Возможно ли в условиях всеобщей коммерциализации

спорта распространение олимпийских ценностей (совершенство, дружба, уважение, взаимопонимание, правила честной игры и др.)?» – «да» – 55%, «нет» – 22,9%, «затрудняюсь ответить» – 22,1%.

3. Терапевтические исключения и трансгендерные проблемы.

Действительно, в современном олимпийском движении существует проблема использования запрещенных веществ и методов для достижения лучших спортивных результатов. Это является нарушением ценностей и идеалов олимпизма, которые включают честность, честную игру и защиту здоровья спортсменов. Однако, чтобы учесть медицинские потребности спортсменов, Международное агентство по борьбе с допингом (WADA) разработало систему терапевтических исключений (ТИ), которая позволяет спортсменам получать медицинское лечение, включая препараты, содержащие запрещенные вещества, при условии получения соответствующего разрешения. Однако, несмотря на такие меры, некоторые спортсмены все равно могут злоупотреблять запрещенными веществами в надежде на улучшение своих результатов. Это подрывает доверие к спорту и создает неравные условия для участников соревнований. Для решения этой проблемы необходимо усилить контроль и наказания за нарушения антидопинговых правил, повысить осведомленность спортсменов о правилах и последствиях использования запрещенных веществ, а также продолжать развивать и совершенствовать системы тестирования и обнаружения допинга. Это поможет сохранить честность и интeгpитет спорта, а также защитить здоровье спортсменов.

К.Н. Ефременков утверждает, что «борьба за гендерное равенство, политическое давление развитых стран на менее развитые, заметное расслоение населения на богатых и бедных, расовые различия, демонстрация превосходства различных социальных групп позиционируется на олимпийское движение, стимулируя изменение гендерных ролей, использование допинга, политизацию и другие негативные процессы» [2].

Так на вопрос «Можно ли говорить о том, что в некоторых видах спорта атлеты приблизились или приближаются к своим предельным результатам?» – «да» ответили – 53,4% респондентов, «нет» – 18,2%, «затрудняюсь ответить» – 28,4%. На вопрос «Можно ли говорить о широком распространении случаев нарушения спортивной этики в современном олимпийском движении?» – «да» ответили 68% юных спортсменов. На вопрос «Можно ли утверждать, что происходящее в настоящее время изменение гендерных стереотипов приводит к трансформации ценностей олимпизма и современного спортивного движения?» – положительно ответили 66% респондентов. «Считаете ли Вы медицинские препараты (терапевтическое исключение), назначенные спортсмену врачом, разновидностью допинга?» – положительно ответили 45% респондентов.

4. Сохранение базовых ценностей олимпизма.

Современный спорт, в том числе и олимпийский в настоящее время испытывает кризис, из-за отсутствия международных соревнований, но он не является разрушительным. Как известно любой кризис имеет положительное начало чего-то нового. В связи с этим, специалистам, обществу, Федерациям

видов спорта необходимо работать и искать пути выхода из этой ситуации, предлагать инновационные идеи, разрабатывать новые технологии, менять приоритеты, выстраивать новые парадигмы современного спорта.

Так, на вопрос ««Возможно ли в условиях всеобщей коммерциализации спорта распространение олимпийских ценностей (совершенство, дружба, уважение, взаимопонимание, правила честной игры и др.)?» – «да» – 55%, «нет» – 22,9%, «затрудняюсь ответить» – 22,1%. На вопрос «Следует ли сохранить олимпийскую идею Пьера де Кубертена в современных условиях трансформации олимпийских ценностей?» – «да» – 71%, «нет» – 15%, «затрудняюсь ответить» – 14%.

Заключение. Необходимо отметить, что нет однозначного ответа на вопрос о том, каким должно быть современное олимпийское движение. Некоторые сторонники сохранения традиционных ценностей и идеалов олимпизма считают, что они способны обеспечить гармоническое развитие личности спортсмена. В то же время, другие приветствуют трансформацию идеалов олимпизма с учетом изменений в обществе. Современные тенденции в обществе, такие как увеличение коммерциализации спорта, рост влияния политики и социальных проблем, также влияют на отношение молодых спортсменов к олимпийскому движению. Их мнения могут различаться, и некоторые могут испытывать затруднения в ответе на вопросы о современном состоянии олимпийского движения и его гуманистическом потенциале. Как показали полученные результаты исследования, большинство юных спортсменов положительно относятся к сохранению ценностей и идеалов олимпизма. Однако реализация олимпийских идеалов значительно затруднена в условиях коммерциализации в спорте, поэтому подготовка элитных спортсменов увязывается с ней, ориентацией участников олимпийского движения на прагматические ценности.

Перспектива развития олимпийского движения заключается в разрешении проблем связанных с трансформацией ценностей и идеалов олимпизма и является важнейшим аспектом развития олимпийского движения. Это может включать улучшение системы контроля допинга, борьбу с коррупцией, укрепление этических принципов и справедливости в спорте, а также улучшение условий участия для всех спортсменов, независимо от их расовой и половой принадлежности, национальности или гендерной идентичности. Такие меры помогут сохранить ценности олимпизма и приспособить их к современным вызовам и потребностям общества.

Список литературы:

1. Ефременков, К. Н. Трансформация олимпийских ценностей и ее воздействие на развитие современного олимпийского и спортивного движения по оценкам студентов вуза физической культуры и спорта / К.Н. Ефременков, И. А. Ефременкова, А. В. Муханова, А. В. Шукаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 147–150.
2. Ефременков, К. Н. Преобразование олимпийских ценностей в современных условиях по оценкам студентов спортивных вузов / К. Н. Ефременков, А. В. Шукаева. – Текст:

непосредственный //Москва : «Теория и практика физической культуры», 2022. – № 3. – С. 76.

3. Обвинцев, А. А. Трансформация олимпийского движения современности в контексте генезиса олимпийских ценностей / А. А. Обвинцев, К. Н. Ефременков // Актуальные вопросы роли спорта в построении гражданского общества и народной дипломатии : Материалы Международной научно-практической конференции (с участием представителей государств-участников Содружества Независимых Государств, БРИКС), посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, Казань, 27–28 апреля 2023 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 196-199.

УДК 796.412

**К ВОПРОСУ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СПОРТСМЕНОВ 13–14 ЛЕТ В ВИДЕ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА» СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА**

Жигайлова Л. В.

кандидат педагогических наук, доцент

Zhiqailovalarisa88@mail.ru

Солод В.Е.

магистрант

Твердохлебова Е.В.

магистрант

Котельникова Е.В.

магистрант

ГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Краснодар, Россия

Аннотация. Статья посвящена вопросу разработки программы специальной физической подготовки спортсменов 13–14 лет в виде спорта «художественная гимнастика» с применением современных направлений фитнеса: «стретчинг», «степ-аэробика», «функциональный тренинг», «пилатес», «йога», занятия с фитболом и босу.

Ключевые слова. Художественная гимнастика; фитнес; специальная физическая подготовка.

**ON THE ISSUE OF DEVELOPING A PROGRAM FOR IMPROVING
SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF ATHLETES AGED 13–14 YEARS
OLD IN THE SPORT «RHYTHMIC GYMNASTICS»
BY MEANS OF FITNESS**

Zhigailova L. V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Solod V.E.

Master's student

Tverdokhlebova E.V.

Master's student

Kotelnikova E.V.

Master's student

Abstract. The article is devoted to the development of a program for special physical training of female athletes aged 13–14 years in the sport “rhythmic gymnastics” using modern areas of fitness: “stretching”, “step aerobics”, “functional training”, “Pilates”, “yoga”, exercises with fitball and bosu.

Keywords. Rhythmic gymnastics; fitness; special physical training.

Актуальность. Художественная гимнастика является одним из самых популярных, эстетически зрелищных и сложнокоординационных видов спорта. Для освоения новых двигательных действий и успешного выполнения соревновательных композиций необходимо применять различные средства и методы подготовки гимнасток на различных этапах становления спортивного мастерства [2, 4].

Популярность фитнес направлений как средство улучшения физического здоровья населения представлена многими видами. Некоторые виды фитнеса используются как средство повышения специальной физической подготовленности спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой [1, 3, 5].

Цель исследования. Изучить мнения тренеров по художественной гимнастике по вопросу разработки программы совершенствования специальной физической подготовленности спортсменок 13–14 лет с использованием в тренировочном процессе средств современных направлений фитнеса.

Результаты исследования. Для изучения содержания и разработки новых средств программы совершенствования специальной физической подготовленности спортсменок 13–14 лет, занимающихся художественной гимнастикой, была разработана специальная анкета для тренеров, включающая 8 вопросов.

Свое исследование мы начали с вопроса о приоритетном значении физических качеств при подготовке гимнасток 13–14 лет (Рис. 1).

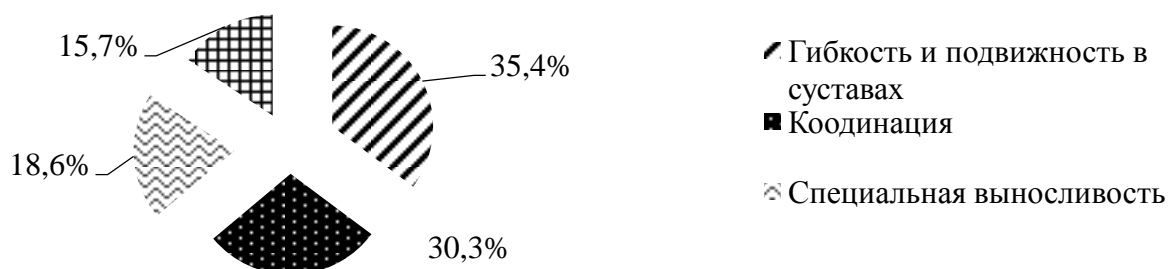


Рисунок 1 - Ведущие физические качества в художественной гимнастике для спортсменок 13-14 лет (по мнению тренеров)

В результате анализа ответов 18 тренеров и специалистов, работающих со спортсменками, специализирующимися в виде спорта «художественная гимнастика» на поставленный вопрос получены следующие результаты:

- 35,4% респондентов считают, что ведущим физическим качеством можно считать гибкость и подвижность в суставах;
- 30,3% ответили, что ведущим является координация;
- 18,6% отвечающих на вопрос посчитали, что специальная выносливость;
- 15,7% ответили, что это скоростно-силовые способности.

Далее нас интересовал вопрос, сколько в тренировочном занятии уделяется времени на развитие физических качеств.

На рисунке 2 представлены результаты анкетных данных ответов на вопрос: «Сколько необходимо уделять времени в тренировочном занятии по художественной гимнастике на совершенствование гибкости и подвижности в суставах?».

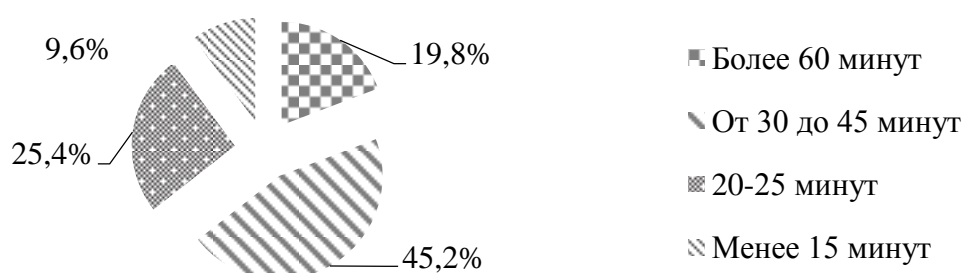


Рисунок 2 - Время, затраченное на тренировочном занятии по художественной гимнастике на совершенствование гибкости и подвижности в суставах (по мнению тренеров)

Было выявлено, что выполнение упражнений на совершенствование гибкости и подвижности в суставах на тренировочных занятиях необходимо выполнять более 60 минут, так считают 19,8% опрошенных.

45,2% отвечающих считают, что от 30 до 45 минут это время, которое спортсменка должна уделять на каждой тренировке выполнению заданий на совершенствование этого качества. 25,4% респондентов считают, что нужно 20-25 минут, а 9,6% тренеров считают, что достаточно менее 15 минут.

На вопрос: «Сколько времени тренировочного занятия Вы отводите выполнению заданий на совершенствование координационных способностей?», почти половина принимающих участие в опросе тренеров (48,5%) считают, что на тренировочных занятиях спортсменки выполняя задания специальной физической подготовки должны отдельно выделять упражнения для совершенствования координационной подготовленности (не менее 20 минут на каждом тренировочном занятии).

Примерно одинаково распределились мнения:

- 17,3% считают, что достаточно 15 минут;
- 16,8% респондентов 10 минут отводят на выполнение упражнений координационной направленности;
- 17,4% тренеров считают, что данному физическому качеству отдельно выполнять специально подобранные упражнения на тренировочных занятиях не нужно.

Отвечая на вопрос о необходимости выполнения заданий на совершенствование специальной выносливости, тренеры сошлись в своих ответах, и ответили, что хотели бы уделять больше внимания данному физическому качеству – это 50,9% отвечающих.

44,8% считают, что они отводят достаточное количество времени, а 4,3% не отводят время на выполнение заданий способствующих улучшению специальной выносливости гимнасток-художниц.

Далее нас интересовал вопрос, связанный с применением в процессе выполнения упражнений на повышение показателей специальной физической подготовленности гимнасток на этапе совершенствования спортивного мастерства вспомогательных приспособлений, тренажеров и инвентаря (Рисунок 3).



Рисунок 3 - Применение вспомогательных приспособлений, тренажеров и инвентаря в процессе выполнения упражнений на повышение показателей специальной физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой (по мнению тренеров)

На основе анализа ответов было выявлено, что большая часть тренеров применяет дополнительно в процессе выполнения заданий специальной физической подготовки вспомогательные приспособления, тренажеры и инвентарь – 50,3%.

24,6% и 20,9% соответственно планируют использование дополнительных снарядов и применяют такие приспособления не регулярно, и только 4,2% респондентов не применяют оборудование, не являющееся основным для подготовки спортсменок к выполнению соревновательных программ.

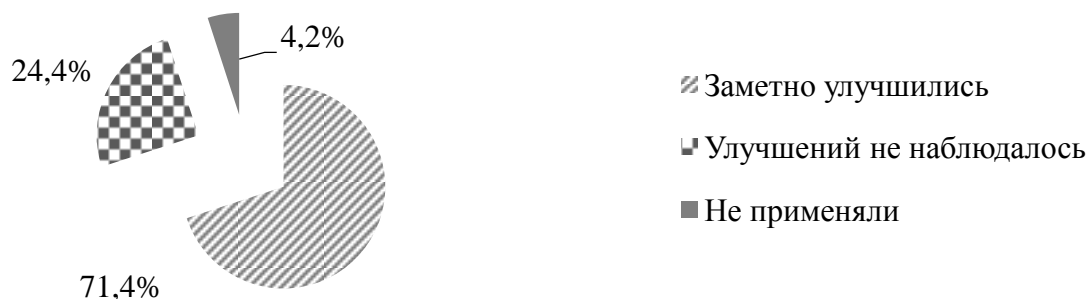


Рисунок 4 - Изменения показателей специальной физической подготовленности после использования в тренировочном процессе дополнительных упражнений, приспособлений, тренажеров и инвентаря спортсменок 13–14 лет в виде спорта «художественная гимнастика» (по мнению тренеров)

При планировании разработки программы специальной физической подготовки спортсменок 13–14 лет в виде спорта «художественная гимнастика» с применением средств фитнеса, нас интересовал вопрос изменения показателей специальной физической подготовленности после использования в тренировочном процессе дополнительных упражнений, приспособлений, тренажеров и инвентаря (Рисунок 4).

Большинство респондентов, а именно 71,4% ответили, что показатели их занимающихся улучшились, 24,4% – улучшений показателей СФП у гимнасток не наблюдалось и остальные опрошенные тренеры до проведения анкетирования не применяли упражнения с различным спортивным инвентарем.

Так как основным вопросом нашего исследования являлось выяснение возможности применения и необходимости разработки средств физкультурно-оздоровительных направлений, а в частности фитнеса, в нашей анкете был вопрос: «Как Вы считаете, можно улучшить показатели СФП в тестовых заданиях у занимающихся художественной гимнастикой, используя в тренировочном процессе средства фитнеса?»:

- 42,2% специалистов работающих с гимнастками ответили, что можно улучшить за счет средств фитнеса уровень СФП;
- 24,8% такой вопрос заинтересовал и в своих предложениях они отметили, что хотели бы получить практический опыт использования таких средств;
- 20,1% – ответили, что нельзя улучшить показатели СФП за счет средств фитнеса;
- 12,9% затруднились ответить на поставленный вопрос.

Результаты ответов на вопрос анкеты: «Выполняют ли Ваши спортсменки для улучшения показателей специальной физической подготовленности задания заимствованные из направлений фитнеса: «стретчинг», «пилатес», «степ-аэробика», танцевальные мастер-классы и другое?» (Рис. 5).

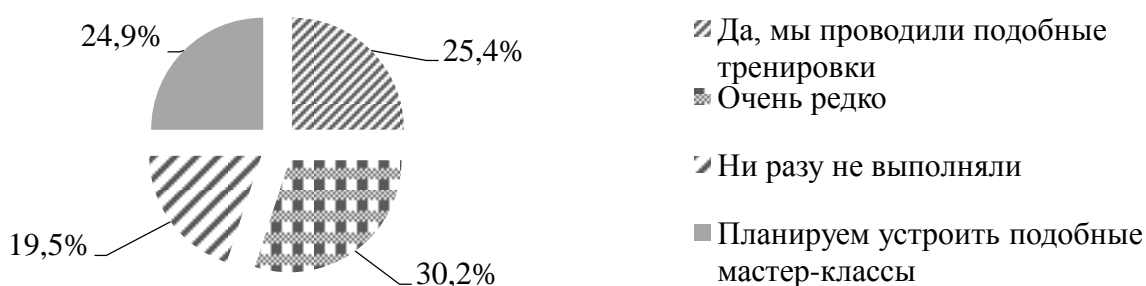


Рисунок 5 - Выполнение спортсменками заданий заимствованных из направлений фитнеса для улучшения показателей специальной физической подготовленности (по мнению тренеров)

Заключение. Таким образом, проведенное нами анкетирование позволило определить необходимость разработки программы специальной физической подготовки спортсменок 13–14 лет в виде спорта «художественная гимнастика».

гимнастика» с использованием дополнительного оборудования, тренажеров, инвентаря и современных спортивно-оздоровительных направлений фитнеса.

Список литературы:

1. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В. Ю. Давыдов, Г. О. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград: ВГУ, 2004. – 115 с.
2. Жигайлова, Л. В. Сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации: монография / Л. В. Жигайлова, А. В. Сладкова // Психология успеха и эффективное общение в педагогике: коллективная монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2022. – С. 70–79.
3. Мингалишева, И. А. Фитнес-аэробика как средство артистического развития девушек 12–15 лет / И. А. Мингалишева, Н. А. Касаткина, Л. В. Рыскалкина // Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности: сборник научных трудов. – Ульяновск, 2021. – С. 327–334.
4. Новикова, Л. А. Совершенствование специальной физической подготовленности спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике / Л. А. Новикова, А. А. Погорелова. – Тула: Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – №9. – С. 136–142.
5. Трофимова, О. С. Влияние занятий фитбол-аэробики на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста / О. С. Трофимова, Я. А. Никитина, М. А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1. – С. 87–90.

УДК 796.015.15

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ

Загревская А.И.

доктор педагогических наук, доцент

A.Zagrevskaya@yandex.ru

*ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский
государственный университет»*

Томск, Россия

Аннотация. В статье представлены структура и содержание кинезиологического подхода к построению тренировочного процесса спортсменов. Показано, что основными структурными элементами данного подхода являются понятия, принципы и особенности построения тренировочного процесса, отражающие его специфику.

Ключевые слова. Кинезиологический подход, тренировочный процесс, спортсмены.

KINESIOLOGICAL APPROACH TO THE CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES

Zagrevskaya A.I.

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor

A.Zagrevskaya@yandex.ru

*Federal State Educational Institution of Higher Education "National Research
Tomsk State University"*

Tomsk, Russia

Annotation. The article presents the structure and content of the kinesiological approach to the construction of the training process of athletes. It is shown, that the main structural elements of this approach are the concepts, principles and features of the construction of the training process, reflecting its specifics.

Keywords. Kinesiological approach, training process, athletes

Актуальность. В современном спорте высших достижений успешная реализация двигательных соревновательных задач во многих спортивных специализациях достигается за счет очень высокого уровня развития комплекса психомоторных и физических качеств, являющихся первоосновой спортивно-технического мастерства. Поэтому от проявления единства морфофункциональных, биомеханических, психологических, психомоторных, двигательных-координационных и двигательных-кондиционных характеристик спортсмена, во многом зависит результативность спортивной деятельности.

Цель исследования заключалась в изучении структуры и содержания кинезиологического подхода к тренировочному процессу спортсменов.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования выявлено, что кинезиологический подход как способ интеграции физической и психомоторной подготовки спортсменов, сконцентрирован на процессе развития психологических, психомоторных способностей и совершенствовании физических качеств.

В спортивной педагогике каждый подход включает в себя обязательные структурные элементы: понятия, принципы, особенности построения тренировочного процесса, совокупность которых может рассматриваться как подсистема системы более высокого порядка.

Таблица – Структура кинезиологического подхода к тренировочному процессу спортсменов

Название подхода	Основные понятия	Принципы	Особенности построения тренировочного процесса
Кинезиологический подход	– кинезиологическая система; – спортивная двигательная активность; – кинезиологический потенциал; – кинезиологические средства.	– системности; – интеграции разных видов спортивной подготовки; – сопряженного развития составляющих кинезиологического потенциала спортсмена	Организация тренировочного процесса с использованием блока кинезиологических модулей

На основе изучения и анализа литературных источников, нами сделана попытка представить структуру кинезиологического подхода к тренировочному процессу спортсменов (таблица). Из содержания таблицы видно, что основными понятиями кинезиологического подхода являются

«кинезиологическая система», «спортивная двигательная активность», «кинезиологический потенциал». Ученые, которые ввели данные понятия в теорию спортивной науки, дают им следующие определения.

Кинезиологическая система – структурно упорядоченный комплекс элементов морфологической, физиологической, биомеханической и психологической природы, обеспечивающий целенаправленную реализацию двигательной функции человека в интересах достижения личностно значимых и потребных уровней развития его двигательных качеств и способностей (В.К. Бальсевич, 2009).

Спортивная двигательная активность – тип двигательной активности человека, содержание которой определяется спортивной направленностью личности в стремлении максимально совершенствоваться в избранном виде спорта (В.Б. Коренберг, 2007).

Кинезиологический потенциал человека – это системно функционирующий психологически, морфофункционально и биомеханически обеспеченный комплекс умений и навыков производства целенаправленных двигательных действий с заданными количественными и качественными характеристиками (В.К. Бальсевич, 2009).

Кинезиологические средства – специальные упражнения, направленные на улучшение межполушарного взаимодействия, увеличивающие тонус коры головного мозга, улучшающие прием и переработку информации («гимнастика мозга»), контроль и регуляцию двигательной деятельности (психорегулирующая тренировка) (В.Н. Ирхин, 2012).

Далее рассмотрим основные *принципы*, отражающие специфику кинезиологического подхода к спортивной тренировке.

Известно, что принципы являются основой теории подготовки спортсменов. Принципы (от лат. *principium* – основа, начало) – руководящие идеи, установочные положения, опирающиеся на специальные закономерности – устойчивые и повторяющиеся связи: между природными задатками и возможностями достижения высокого уровня развития составляющих спортивного мастерства; между факторами воздействия на организм спортсмена и его ответными реакциями срочного, суммарного, кумулятивного характера; между двигательными качествами, компонентами разных сторон (технической, физической, тактической, психологической) и видов (общей, специальной) подготовленности [6].

На наш взгляд, одним из специфических принципов кинезиологического подхода к спортивной тренировке можно считать *принцип системности*, ориентирующий спортивного педагога на организацию совокупности психолого-педагогических воздействий (воспитательных, обучающих, и развивающих) на личность спортсмена или спортсменки посредством кинезиологических упражнений.

Еще одним принципом кинезиологического подхода является *принцип интеграции разных видов спортивной подготовки* (технической, физической, тактической, психологической) спортсменов. Реализация данного принципа в

процессе спортивной тренировки находит отражение при использовании кинезиологических упражнений как базовых в процессе физической, технической и других видов подготовки спортсменов, создавая предпосылки для успешного развития координационных способностей, от проявления которых, по мнению специалистов, во многом зависит успешность соревновательной деятельности.

Реализация *принципа сопряженного развития составляющих кинезиологического потенциала* спортсмена осуществляется на основе использования интегративных средств, позволяющих системно воздействовать на морфофункциональные, биомеханические, психологические, психомоторные, двигательно-координационные и двигательно-кондиционные характеристики спортсмена, от уровня проявления которых зависит результативность спортивной деятельности.

Особенности построения тренировочного процесса юных спортсменов на основе кинезиологического подхода заключаются в использовании блока кинезиологических модулей для решения двигательных задач различной направленности.

Под кинезиологическим модулем мы понимаем комплекс специальных кинезиологических упражнений, направленных на решение задач в зависимости от периода спортивной тренировки.

Использование кинезиологических модулей на разных этапах подготовки и в разные периоды спортивной тренировки спортсменов способствует интеграции психологической, физической, технической подготовки, совершенствованию специфических двигательных и психомоторных способностей спортсменов в зависимости от вида спорта.

Существенное влияние на успешность соревновательной деятельности в различных видах спорта оказывают показатели психофизической подготовленности, уровень проявления ее основных компонентов, таких как психомоторные способности и физические качества. Использование кинезиологических средств позволяет осуществлять эффективную техническую подготовку, усовершенствовать технические элементы и приемы, что способствует развитию различительной многокомпонентной психомоторной чувствительности.

Планирование и организация тренировочного процесса на основе кинезиологического подхода основывается на системной интеграции кинезиологических средств и методов в тренировочную деятельность спортсменов, которая заключается в систематичном использовании кинезиологических модулей в разные периоды спортивной тренировки. При этом следует учитывать, что системное использование средств кинезиологического подхода в процессе тренировочной и соревновательной деятельности должно предполагать следующие педагогические условия: наличие интегративных связей между компонентами системы, углубленное развитие каждого компонента системы в отдельности [2].

С.В. Голомазов (2007) отмечает, что умение спортсмена управлять

процессом психомоторного взаимодействия с объектами восприятия позволяет быстро и точно ориентироваться на местности и в пространстве, а значит эффективно осуществлять соревновательную деятельность. По мере повышения показателей психомоторного развития у спортсменов наблюдается стабилизация нервных процессов, повышение лабильности двигательных функций, улучшение латентного времени сенсомоторных реакций, возрастает подвижность нервных процессов. При этом следует учесть, что быстрота и интенсивность двигательных действий зависят от уровня физической подготовленности спортсмена [3].

В **заключении** можно отметить, что кинезиологический подход к спортивной тренировке включает в себя основные понятия, принципы и особенности построения тренировочного процесса, отражающие интегративный характер всех видов спортивной подготовки, что способствует оптимизации тренировочной деятельности спортсменов.

Список литературы:

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 275с.
2. Головкин, Д. Е. Кинезиологический потенциал спортсменов как фактор управления тренировочным процессом / Д. Е. Головкин, А. И. Загребская // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 80–82.
3. Голомазов, С. В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий: Автореф. дисс. доктора пед. наук / С. В. Голомазов. – М., 2007. – 55 с.
4. Ирхин, В. Н. Анализ основных направлений развития современной кинезиологии / В. Н. Ирхин, О. В. Василенко, Е. С. Николаева и др. // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 12. – С. 19–20.
5. Коренберг, В. Б. К теории спортивной двигательной активности / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №2. – С. 7–11.
6. Платонов, В. Н. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Наука в Олимпийском спорте. – 2014. – № 2. – С. 8–19.

УДК 75.6: 796. 41

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 10–12 ЛЕТ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ

Иваненко О.А.

кандидат педагогических наук, доцент

Довнар А.Ю.

доцент

*Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия*

Аннотация. В статье приводятся данные свидетельствующие, что фитнес-технологии возможно применять в процессе физической подготовки и они способствуют повышению

физической подготовленности девочек 10-12 лет, в прыжках в воду. Использование фитнес-технологий можно рассматривать как одну из возможностей внедрения инновационных средств, методов в процессе физической подготовки, адаптации спортсменов к изменяющимся и повышающимся требованиям по виду спорта «прыжки в воду».

Ключевые слова. Прыжки в воду, фитнес-технологии, физическая подготовка, девочки 10–12 лет.

APPLICATION OF FITNESS TECHNOLOGY TO INCREASE THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS 10-12 YEARS OLD IN DIVING

Ivanenko, O. A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Dovnar A.Yu.

Associate Professor

The Ural State University of Physical Culture

Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article provides data indicating that fitness technologies can be used in the process of physical training and they help improve the physical fitness of girls 10-12 years old in diving. The use of fitness technologies can be considered as one of the possibilities for introducing innovative means and methods in the process of physical training, adapting athletes to the changing and increasing requirements for the sport of diving.

Keywords. Diving, fitness technologies, physical training, girls 10-12 years old.

Актуальность. Прыжки в воду требуют от спортсменов высокого уровня развитых в комплексе физических, психологических свойств и способностей, разнообразных технических умений, их относят к сложно-координационным с ациклической структурой движений видам спорта [2, 3]. Спецификой прыжков в воду является управление сложно координированными движениями в пространстве, во времени, без опоры. Спортсменам необходимо обладать высоким уровнем развития координации, специальных скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости, таким образом, важнейшей задачей является повышение общей и специальной физической подготовленности прыгунов. Данные специальной научно-методической литературы свидетельствуют о том, что в прыжках в воду многие авторы на разных этапах спортивной подготовки предлагают применять различные средства и методы совершенствования ведущих физических и психологических качеств [2].

По мнению ряда авторов, развитие прыжков в воду как вида спорта связано с повышением: сложности соревновательных программ и уровней общей и специальной физической подготовленности спортсменов; совершенствованием физического и функционального состояния спортсменов; психологической устойчивости и надежности спортсменов в ответственных соревнованиях; техники выполнения прыжков, методик обучения и тренировки; совершенствованием инвентаря и оборудования (трамплинных досок, средств страховки, помощи и вспомогательных спортивных снарядов, тренажерных устройств); средств контроля за техническим исполнением прыжков [3].

В спортивной подготовке на разных ее этапах и видах спорта применение фитнес-технологий представлено: в футболе (Ю. В. Пармузиной, 2006), баскетболе (М. Ю. Скворцовой, 2008; А. А. Гайворонской, 2009), волейболе (О.С. Доржиевой, 2013), борьбе (Т. В. Романовой, 2006), стрельбе из арбалета (А. А. Сушко, 2015). Как указывают исследования, фитнес-технологии за счет применения физических упражнений с использованием инновационных научно-обоснованных и апробированных средств, методов, организационных форм, современного оборудования и инвентаря, способствуют повышению подготовленности спортсменов, поддержанию мотивации к тренировочным занятиям [1]. Современные фитнес-технологии отличаются безопасностью для здоровья, высокой эффективностью, могут применяться в спорте в качестве профилактики травматизма в разминке, в процессе общей и специальной физической подготовки, для повышения функционального и коррекции эмоционального состояния, для эмоциональной разрядки и восстановления.

Е. П. Удалова указывает на то, что «...использование фитнес-технологий содействует увеличению интереса к тренировочным занятиям спортсменов, социализации и самоопределению, способствует повышению физической, технической, функциональной и психоэмоциональной подготовленности, психологическое состояние, укрепляет здоровье спортсменов» [4].

Цель исследования: изучить возможность применения фитнес-технологий в процессе физической подготовки девочек 10–12 лет в прыжках в воду.

Методы исследования и организация. Эксперимент проводился на базе ОГБУ ДО «Областная спортивная школа по водным видам спорта № 7» г. Челябинска, в течение 6 месяцев. В ходе исследования сформировали две группы девочек 10–12 лет (n=20): контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) (тренировочный этап; девочки имели 1 спортивный разряд).

Занятия проводились по два часа 6 раз в неделю (согласно стандарту подготовки по виду спорта «прыжки в воду»). Девочки контрольной группы занимались по программе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду». В процессе спортивной подготовки в прыжках в воду основная цель – это совершенствование техники базовых, разученных прыжков, а также освоение более сложных прыжков, что взаимосвязано с повышением объема специальной, технической, акробатической подготовки в условиях зала. Подготовка «на суше» включает в себя традиционные средства и методы: общеразвивающие, гимнастические, акробатические, упражнения на батуте, «сухом» трамплине, специальные имитационные упражнения. Занятия строились по традиционной трехчастной структуре.

Отличительной особенностью занятий в экспериментальной группе было применение разработанных комплексов упражнений в сочетании с традиционными средствами и методами физической подготовки. При этом, выявили и внедрили наиболее эффективные, по нашему мнению, фитнес-технологии для развития скоростно-силовых и силовых способностей: с петлями TRX, выпрыгивания, (плиометрику); упражнения с гантелями

(упражнения на суше и в воде); позно-статического и динамического равновесия: фитболом (упражнения на баланс); упражнения на растягивание для улучшения гибкости и подвижности; дыхательные упражнения для расслабления и коррекции психоэмоционального состояния. Применяли круговой метод организации занятия (в основной и заключительных частях) пять раз в неделю.

Применение упражнений функционального тренинга с TRX – петлями представляет возможности: увеличить силу и выносливость; умение держать баланс и улучшить координацию; обеспечить организм комплексной нагрузкой или проработать отдельные мышцы; повысить гибкость и подвижность суставов.

Плиометрические упражнения для развития скоростно-силовых и силовых способностей: прыжки вперед-назад; в стороны; «лягушка»; выпрыгивания из полуприседа и приседа; напрыгивания на платформу; выпады с прыжками; прыжки и подскоки на двух и на одной ноге.

Упражнения с фитболами (мячами большого диаметра) способствуют укреплению мышц «кора», развитию выносливости, координационных способностей (ловкости, баланса), способствуют улучшению осанки и профилактики ее нарушений повышают эмоциональное состояние.

Упражнений с гантелями носят комплексный характер и включают в работу несколько мышечных групп, варьируют нагрузку для каждой группы мышц.

Дыхательных упражнений включали: мобилизирующее дыхание; разными отделами легких; попеременное ритмичное дыхание; полное дыхание; упражнения в покое; в движениях.

Для определения эффективности внедренных технологий оценивали физическую подготовленность девочек на протяжении эксперимента по результатам следующих тестов: бег на 30 м (время, затраченное на пробегание отрезка), разгибание-сгибание рук в упоре лежа (количество раз), прыжок в длину с места (см), напрыгивание за 30 секунд на горку матов высотой 50 см (количество раз); подъем ног до касания перекладины из виса хватом сверху на высокой перекладине (количество раз); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см); «Берпи» – количество за 30 с.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента среднегрупповые показатели девочек в обеих группах достоверно не отличались ($p > 0,05$). В результате проведенного исследования наблюдалась тенденция повышения подготовленности у девочек обеих групп, достоверное улучшение показателей с вероятностью 95% ($p < 0,05$).

В тоже время стоит отметить, что результаты у девочек в экспериментальной группе выше показателей девочек контрольной группы. В тестах, определяющих физическую подготовленность наибольшие изменения произошли в тестах: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи); вис хватом сверху на высокой перекладине и подъем ног до касания перекладины;

«Берпи» за 30 с.

Результаты исследования выявили во всех тестах, кроме результатов теста «бег на 30 м», статистически значимые изменения ($p < 0,05$).

В упражнении, отражающем силовую выносливость прыгунов в воду – «сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу» в контрольной группе прыгуны в воду показали в среднем, $9,0 \pm 1,1$ раза, а в экспериментальной группе – $13,3 \pm 1,2$ ($p < 0,05$).

Показатели гибкости «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» у девочек контрольной группы $+6,2 \pm 1,5$ см и $+9,3 \pm 1,2$ см, у экспериментальной группы – соответственно ($p < 0,05$).

В тестах, оценивающих скоростно-силовые способности «прыжок в длину с места» результаты прыгунов в воду контрольной – $1,22 \pm 0,5$ см и $1,35 \pm 0,2$ см в экспериментальной группе ($p < 0,05$). По данным теста «напрыгивание на горку матов высотой 50 см» также стал существенно выше в экспериментальной группе – $10,4 \pm 1,4$ раз, в контрольной $7,2 \pm 1,1$ раз ($p < 0,05$).

Показатели в упражнении «вис хватом сверху на высокой перекладине с подъемом ног до касания перекладины» в контрольной группе, в среднем, $5,4 \pm 1,3$ раз, а в экспериментальной – $8,4 \pm 1,5$ раз ($p < 0,05$).

У прыгуний в воду 10–12 лет контрольной группы результат составлял – $8,3 \pm 1,0$ раза, а в экспериментальной группе – $11,3 \pm 1,2$ раза в тесте «Берпи» ($p < 0,05$).

Выводы. Проведенное исследование свидетельствует о положительных результатах, доказывающих повышение физической подготовленности у девочек 10–12 лет, в прыжках в воду.

Таким образом, на основе динамики показателей можно сделать выводы о том, что внедрение разработанных средств и методов в тренировочный процесс позволяет повысить эффективность занятий, подтверждает эффективность применения фитнес-технологий: упражнений с фитболом, петлями TRX, гантелями, аквафитнеса, для развития силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, равновесия в процессе физической подготовки прыгунов в воду 10–12 лет.

Список литературы:

1. Иваненко, О. А. Современные фитнес-технологии и оздоровительный фитнес: учеб. пособие / О. А. Иваненко ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 213 с.
2. Распопова, Е. А. Прыжки в воду. Примерная программа для системы дополнительного образования детей / Е. А. Распопова. – М. : Советский спорт, 2003. – 80 с.
3. Распопова, Е. А. Научно-методические основы многолетней подготовки прыгунов в воду : дис. ... доктора пед. наук / Е. А. Распопова. – М., 2000. – 177 с.
1. 4 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду». [Электронный ресурс] : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1054 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»». – КонсультантПлюс. – Москва, – 2021. – 32с. Режим доступа: <http://www.consultant.ru..>
4. Шовгеня, Н. Е. Динамика физического развития и технической подготовленности сильнейших прыгунов в воду : дис. ... канд. пед. наук / Н. Е. Шовгеня. – М., 2004. – 122 с.

НАСТАВНИЧЕСТВО В СПОРТЕ

Иванова С.Ю.

*кандидат педагогических наук, доцент
syivanova@yandex.ru*

Вишневецкая К.А.

vishnevetskaya.ksyu@inbox.ru

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
Кемерово, Россия*

Аннотация. Данная статья посвящена анализу важности наставничества в современном спорте. Авторы рассматривают роль наставника как ключевого фактора в развитии спортсменов и достижении выдающихся результатов. В статье освещаются основные принципы наставничества, включая индивидуальный подход к подопечному, формирование технических и тактических навыков, а также психологическую подготовку. Статья представляет интерес для специалистов и в области физической культуры и спорта и обучающихся в данном направлении.

Ключевые слова. Спорт, наставничество, менторство, эффективность в спорте.

MENTORING IN SPORTS

Ivanova S.Yu.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
syivanova@yandex.ru*

Vishnevetskaya K.A.

*Kemerovo State University
vishnevetskaya.ksyu@inbox.ru*

Kemerovo, Russia

Abstract. This article is devoted to the analysis of the importance of mentoring in modern sports. The authors consider the role of a mentor as a key factor in the development of athletes and achieving outstanding results. The article highlights the basic principles of mentoring, including an individual approach to the ward, the formation of technical and tactical skills, as well as psychological training. The article is of interest to specialists in the field of physical culture and sports and students in this direction.

Keywords. Sport, mentoring, mentoring, effectiveness in sports.

Актуальность. На сегодняшний день вопросы, связанные с наставничеством в сфере физической культуры, спорта актуальны, так как они представляют собой неотъемлемую часть на пути к достижению высоких результатов. Этот процесс включает в себя индивидуальное или групповое обучение под руководством опытного тренера или наставника. Настаивая на максимальном раскрытии спортивных способностей обучающихся, формировании их высокой техничности и психологической устойчивости, наставничество вносит значимый вклад в успех спортсменов на соревновательной арене.

Цель работы: определить, как наставничество влияет на результаты спортсменов и команд.

Задачи: проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования; изучить, какие качества и ценности передаются от наставника к спортсмену, и как это влияет на его личностное развитие; рассмотреть различные подходы и методы, которые наставники используют для эффективного обучения и мотивации своих подопечных.

В работе будут использоваться такие **методы**, как анализ различий в методах наставничества, а также анализ эффективности менторства в спорте.

Анализ литературных источников позволил нам выявить, что универсального определения наставничества в спорте не существует, определение термина в различных словарях имеют несколько общих характеристик. К ним относятся следующие пункты:

- (а) наставничество включает в себя интеракцию двух людей, в которой возникают отношения, построенные на взаимном доверии и уважении;
- (б) наставник обладает большей властью, знаниями и/или опытом, чем подопечный;
- (в) очевидно наличие потока информации от наставника к подопечному;
- (г) наставничество - процесс, который предполагает передачу знаний, опыта или власти от наставника к подопечному; и (е) наличие выгоды, как для наставников, так и для подопечных [1].

Таким образом, для решения цели данной статьи наставничество определяется как процесс, посредством которого более опытный человек формально или неформально работает с другим менее опытным человеком и консультирует его с целью содействия росту и развитию.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования по наставничеству в спорте и физических упражнениях, безусловно, ограничены, появляется все больше и больше литературы на эту тему. Например, в исследовании наставничества аспирантов по спортивной психологии (SP), проведенном в 2009 году, Уотсон, Клемент, Блом и Гриндли сообщили, что студенты положительно воспринимали своих наставников и процесс наставничества, независимо от того, был ли он формальным или неформальным. Это исследование также показало, что наставничество со стороны сверстников было заметно в гораздо большей степени, чем в других областях [3]. В других исследованиях изучалось, как осуществляется наставничество тренеров и спортсменов [1].

Решая задачи настоящего исследования, мы также выяснили, что существует несколько видов наставничества в спорте. К ним относятся: традиционное наставничество один на один, групповое или командное наставничество. Однако следует отметить, что в ситуациях группового наставничества рекомендуется, чтобы соотношение не превышало одного наставника к четырем подопечным одновременно.

Существует также электронное наставничество, которое осуществляется с использованием различных технологий, например, таких как Skype.

Наставничество также может осуществляться в рамках формальных структурированных программ, таких как опыт супервизора, или неофициально, когда кто-то наставляет нового члена спортивной команды без официальной просьбы об этом со стороны спортсмена.

Также нами было выявлено, что на эффективность наставничества влияют как индивидуальные особенности, так и культурные факторы, и факторы сообщества (например, опыт наставника, готовность подопечного к переменам, контекст). Например, было показано, что эффективность наставничества зависит от индивидуальных характеристик, связанных с наставником и подопечным, таких как уровни мотивации, сотрудничества и вовлеченности [2]. На эффективность наставничества также влияют более широкие факторы окружающей среды, такие как сообщество и культура, в которых находятся наставник и подопечный.

Продолжительность наставничества тесно связана с успехом наставничества. Исследования показали, что чем дольше человек находится под наставничеством, тем более эффективным является наставничество, при этом минимальный срок, необходимый для проявления эффекта, составляет от 1 года до 18 месяцев. Также было показано, что в течение этого периода наставничество должно длиться минимум 4 часа в месяц [2].

Качество отношений между наставником и подопечным имеет решающее значение для успеха. Было установлено, что качество отношений между наставником и подопечным является одним из наиболее важных факторов, влияющих на успех наставничества. Чем теснее и доверительнее отношения между наставником и подопечным, тем эффективнее наставничество. Недостаточное доверие и плохие взаимоотношения связаны с безуспешными усилиями по наставничеству [1].

Заключение. Наставничество в спорте играет важную роль в развитии и достижении спортивного успеха [2]. Этот процесс предполагает передачу знаний, умений и навыков от, например, опытного тренера к спортсмену. Важными аспектами наставничества являются не только технические аспекты тренировок, но и психологическая поддержка, мотивация и построение этических ценностей.

Кроме того, наставничество способствует формированию характера, самодисциплины и целеустремленности у спортсмена. Важно подчеркнуть, что хороший тренер не только следит за физической подготовкой, уровнем физического развития, состоянием здоровья своего подопечного, но и уделяет внимание его эмоциональному и психологическому состоянию.

Таким образом, наставничество в спорте является неотъемлемой частью пути к успеху для многих спортсменов. Отношения между тренером и спортсменом, основанные на взаимном уважении, доверии и поддержке, способны привести к выдающимся достижениям в спорте.

Список литературы:

1. Абрамов, Э. Н. Опыт разработки целевой модели наставничества в сфере физической культуры и спорта / Э. Н. Абрамов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – С. 13–18.
2. Гаспаришвили, А. Т. Наставничество как социальный феномен: современные вызовы и новые реалии / А. Т. Гаспаришвили, О. В. Крухмалева // Народное образование. – 2019. – №. 5 (1476). – С. 109–115.
3. Уотсон, Дж. К. Наставничество: процессы и восприятие аспирантами психологии спорта и физических упражнений / Дж. К. Уотсон и др. // Журнал прикладной спортивной психологии. – 2009. – Т. 21. – №. 2. – С. 231–246.

УДК 796.386

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Игонин А.А.

аспирант

andrey.igonin.98@mail.ru

Костюнина Л.И.

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В данной статье рассказывается о методических особенностях обучения детей старшего дошкольного возраста элементам игры в настольный теннис. Поднимаются вопросы спортивно-ориентированного физического воспитания, психического развития и здоровья старших дошкольников, проводится анализ умственной и физической нагрузки детей при занятии настольным теннисом. В статье раскрываются методические особенности обучения игре в настольный теннис, а также рассматриваются основные технические элементы и правильность их выполнения.

Ключевые слова. Настольный теннис, дети старшего дошкольного возраста, методика, средства, игровые методы, технические элементы, обучение.

METHODOLOGICAL FEATURES OF TEACHING SENIOR PRESCHOOL CHILDREN THE ELEMENTS OF TABLE TENNIS

Igonin A.A.

postgraduate student

andrey.igonin.98@mail.ru

Kostyunina L.I.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

Annotation. This article describes the methodological features of teaching older preschool children the elements of table tennis. The issues of sports-oriented physical education, mental development and health of older preschoolers are raised, the analysis of the mental and physical activity of children when playing table tennis is carried out. The article reveals the methodological features of learning to play table tennis, as well as discusses the main technical elements and the correctness of their implementation.

Keywords. Table tennis, older preschool children, methods, tools, game methods, technical elements, training.

Введение. В российской системе физического воспитания накоплен значительный опыт применения различных форм двигательной активности, проведения спортивно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста на основе наиболее привлекательных видов спорта, обуславливающих возможность не только решения важных социальных, оздоровительных задач, но и вопросов по приобщению детей к спорту, к системе спортивных ценностей, выявлению спортивной одаренности, ранней спортивной ориентации [9].

Концептуальной основой обновления физкультурно-спортивной работы в современных условиях в системе дошкольного и общего образования, по мнению В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой, является спортивно-ориентированное физическое воспитание [8]. Как показывают результаты многочисленных научных исследований «Спортизация», направленная на «воспитание спортом» и «воспитание посредством спорта», является перспективным направлением физического, психического и культурного развития детей и подростков.

Цель исследования – на основе изучения специальной научно-методической литературы раскрыть методические особенности обучения детей старшего дошкольного возраста элементам настольного тенниса.

Методы исследования. Анализ данных специальной научно-методической литературы, сравнение, обобщение.

Результаты исследования и их обсуждение. В диссертационных исследованиях последних лет авторами обоснована необходимость повышения эффективности физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях (далее, ДОУ), на основе включения различных видов спорта в содержание основных программ и программ дополнительного образования по физической культуре, реализации занятий спортивно-оздоровительной направленности с целью формирования интереса и мотивации детей к избранным видам [10].

В исследованиях В.Н. Золотова (2009) раскрыты особенности физического воспитания детей с применением элементов синхронного плавания [6]. Автор убедительно доказал возможность применения экспериментальной программы элементов синхронного плавания «Фламинго» в физическом воспитании дошкольников с целью их всестороннего физического воспитания.

О.Г. Галимская (2017) показывает эффективность формирования двигательного игрового опыта старших дошкольников посредством спортивных игр [3]. Работа с дошкольниками в данном исследовании раскрывается на примере проблемных ситуаций, игровых ритуалов, коммуникативных минут, повышающих интерес и активность ребенка в освоении двигательного игрового опыта. Е.О. Шкляр (2011) в целом, говорит о формировании у дошкольников потребности в занятиях физической культурой посредством учета разных сторон развития личности ребенка (физического и эмоционального) и введения в практику работы дошкольного учреждения комплекса методов и приемов, направленных на совершенствование работы по физическому воспитанию [10]. Е.П. Гаспарян (2013) использовал элементы большого тенниса в предварительной спортивной подготовке старших дошкольников [4]. При выполнении игр и упражнений для формирования двигательных координаций и психомоторных способностей придерживались следующих методических установок: уменьшение пространства для игры (например, уменьшение размера площадки, увеличение количества играющих и т.д.); применение необычных исходных положений, зеркальное выполнение упражнений, выполнение упражнения в ускоренном темпе; усложнение упражнений дополнительными движениями.

Настольный теннис является увлекательной, доступной спортивной игрой, в тоже время представляет собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Изучение научно-методической литературы свидетельствует о недостаточной теоретической и методической разработанности проблемы обучения детей старшего дошкольного возраста игре в настольный теннис. При этом значительный потенциал настольного тенниса в формировании физических и психических качеств детей является бесспорным, а относительная легкость организации процесса обучения данной игре в условиях ДОО обуславливают необходимость научно-методического обоснования методик проведения спортивно-оздоровительных занятий с детьми старшего дошкольного возраста с использованием средств настольного тенниса.

В ходе обсуждения проблемы исследования остановимся на особенностях обучения базовым двигательным действиям, техническим элементам игры в настольный теннис.

Итак, по мнению Г.В. Барчуковой, начинать учить детей нужно со стойки теннисиста. Ноги должны стоять на ширине плеч и согнуты в коленях, вес тела опирается на носки, корпус тела направлен вперед. Носок правой ноги находится приблизительно на одном уровне с левой пяткой, из чего следует, что левая нога стоит немного впереди. Передвигаться в стойке на небольшие расстояния нужно приставными шагами на носочках. Чтобы отразить длинный косой мяч необходимо использовать скрестный шаг. Данный шаг используется чаще всего в средней и дальней зонах. Первым делом движение к мячу начинает дальняя к мячу нога, а затем подтягивается ближняя [1]. С учетом особенностей психофизического развития для более быстрого усвоения и

точного понимания тактики игры, детям можно делать имитацию передвижений вокруг стола (вперед-назад; влево-вправо). Также хорошо помогут передвижения маленькими приставными шагами из крайнего левого угла у сетки в крайний правый. Данные упражнения отлично затрагивают и умственную и физическую деятельность ребенка, направленную на достижение результата.

В методической литературе описывается, что правильное выполнение ударов и всех дальнейших элементов зависит от правильного хвата ракетки. Существует два варианта хвата ракетки горизонтальная (европейская) и вертикальная (хватка пером) [1]. Также в каждом виде хвата есть много нюансов. В европейском варианте ручку ракетки обхватывают три пальца (мизинец, безымянный и средний), указательный палец вытянут вдоль края, чтобы не закрывать стороны накладки и не допускать попадания мяча. А большой палец держит ракетку с другой стороны, немного касаясь среднего пальца. При вертикальной хватке, большой и указательный палец обхватывают ручку ракетки, таким образом, как будто держим обычный пишущий карандаш или шариковую ручку, а остальные три пальца расположены на другой стороне ракетки. Отсюда и пошло название хватка «пером». Во всем мире чаще используют европейский хват, из-за большого количества плюсов, таких как: удобная игра с обеих сторон ракетки, игра в дальней зоне, игра в защите и т. д. Поэтому и предпочтительно учить детей горизонтальной хватке. Для закрепления правильного европейского хвата у детей можно использовать метод «Светофор». На рукоятке (на ладонной стороне) красным цветом выделяем контур расположения 3х пальцев (безымянного, среднего и мизинца), желтым цветом выделяем расположение большого пальца, далее на тыльной стороне ракетки зеленым цветом рисуем положение указательного пальца. Каждый раз, взяв в руки ракетку, ребенка будет видеть «шпаргалку» как правильно ее держать в виде нарисованных контуров пальцев тремя разными цветами. Для небольшого соревновательного момента каждый ребенок на своей ракетке сам себе нарисует контур методом «светофор», а за лучший трафарет будет выдан приз в виде маленькой пачки теннисных мячиков, что придаст в дальнейшем мотивацию тренироваться в настольный теннис.

Большинство авторов отмечают, что для того, чтобы перейти к техническим ударам у стола, необходимо научиться набивать мяч на ракетке. Для начала набиваем с одной стороны, затем переворачивая на другую сторону, количество отбиваний мяча должно составлять 100-150 повторений у взрослого человека. Ребенку старшего дошкольного возраста будет достаточно 30 раз набить мяч на ракетке. Для закрепления данного элемента можно поучиться ловить мяч на ракетку с отскока от пола и удерживать его на ракетки [5]. Также отбивание мяча об стену послужит хорошим уроком в освоении ракетки и мячика в настольном теннисе.

Далее можно переходить к основным техническим элементам игры в настольный теннис. В теории и методике настольного тенниса существует три глобальных элемента игры и множество разновидностей их выполнения.

Настольный теннис подразделяется на следующие основные элементы: накаты, подрезки и топ-спины. Обучение данным элементам происходит в той же последовательности, от более простого к сложному, то есть, начиная с накатов заканчивая топ-спинами. Для освоения данных элементов дошкольниками необходимо использовать подводящие, доступные для детей упражнения. Так, например, здесь можно проводить игру в «вертушку». При игре в «вертушку» дети двигаются вокруг стола поочередно, отбивая мяч, используя технические элементы настольного тенниса. После того как ребенок отбил мяч, он должен перейти к другой стороне, дождаться своей очереди и также отбить мяч передвигаясь так по кругу. Тот, кто отправляет мяч в сетку или за стол набирает ошибки. При допущенных пяти ошибках, ребенок выбывает из игры.

Немаловажным организационно-педагогическим условием для обучения игре в настольный теннис является приобретение качественного оборудования. Стол для настольного тенниса имеет размеры 274 см в длину и 152,5 см в ширину, над столом натягивается сетка длиной 183 см и высотой в 15 см. Поверхность стола должна быть гладкой, без выпирающих элементов, для равномерного отскока мяча. На поверхность стола наносят линии белого цвета шириной 2 см по краям и 0,3 см по центру. Таким образом, стол делится на две части, играя из которых можно делать подачи и с правой и с левой стороны. Высота теннисного стола 76 см, что является вполне приемлемым для детей старшего дошкольного возраста. Но все же для детей старшего дошкольного возраста с небольшим ростом можно укоротить ножки стола на 15 сантиметров, тем самым опустив стол на комфортную высоту для ребенка.

Методика обучения детей старшего дошкольного возраста элементам игры в настольный теннис имеет свои особенности. Гаспарян Е.П. отмечает, что познание элементов техники тенниса и развитие свойств организма и личности, двигательных и психических функций, необходимых для тенниса, являются доступными для детей старшего дошкольного возраста. Автор пишет: «Конверсионные проникновения спорта в систему физического воспитания создают условия для интенсификации процесса физической подготовки, формирования личностной физической культуры детей вообще и детей дошкольного возраста в частности, упорядочивая и распределяя средства педагогических воздействий в согласии с основами теории адаптации и закономерностями естественного развития кинезиологического потенциала ребенка» [4 с.5]

В ходе исследования Е.П. Гаспарян, убедительно доказывает возможность обучения дошкольников элементам большого тенниса. На наш взгляд, данные авторские подходы можно успешно применять в обучении старших дошкольников элементам настольного тенниса. Так, например, обучение начинается с элемента «толчок», который выполняется с левой части стола тыльной стороной ракетки. Ракетку надо держать перед собой перпендикулярно плоскости стола и бить по мячу левой стороной ракетки, как бы толкая его перед собой. В этом движении больше всего задействованы локоть и предплечье. Для улучшения контроля в выполнении данного элемента

можно использовать систему контроля силы удара, скорости и мышечных ощущений («ССМ»). При сильном ударе мячик будет быстро ускоряться, лететь по горизонтальной траектории и падать на крайнюю часть стола, здесь будут хорошо задействованы мышцы корпуса, а также предплечье и кисть. При более слабом ударе также будут задействованы все те же мышцы, но в меньшей чувствительности. Мяч при выполнении слабого удара будет медленно лететь по дуге и упадет в ближнюю часть стола рядом с сеткой. В данной системе очень хорошо развивается точное выполнение удара в конкретную точку стола и скорость полета мяча.

Данный элемент является начальной стадией освоения технических элементов настольного тенниса и располагает к обучению следующего элемента «накат слева». В данной ситуации мы располагаемся в левой части стола и отбиваем мяч по диагонали. Этот технический элемент сложен тем, что в нем уже задействованы ноги, корпус тела и кисть в добавок к вышеперечисленным: локтю и предплечью. При замахе ракетка опускается к левому бедру. Удар выполняется движением руки с ракеткой снизу вверх и вперед. Движение выполняется вокруг локтя. Ноги при этом должны быть согнуты в коленях и помогать переносить корпус тела вперед при выполнении удара. Удар по мячу нужно выполнять в верхней точке его отскока. Данные технические элементы должны осваиваться старшими дошкольниками в простейшей игровой форме. Например, при игре в «паровоз» на одной стороне располагается тренер, а на другой команда из четырех детей. Игроки команды поочередно отбивают мяч по несколько раз, используя вышеперечисленные элементы настольного тенниса, и передвигаются в конец колонны. Игра длится 3 минуты. Победителем является тот ребенок, который допустил меньшее количество ошибок.

Следующим этапом в освоении детьми старшего дошкольного возраста элементом настольного тенниса является обучение накату справа. Этот технический элемент выполняется из правосторонней стойки в правой части стола ладонной стороной ракетки. В нем также задействованы все вышеперечисленные части тела, что и в накате слева. Ноги расположены на ширине плеч, носок правой ноги находится на одном уровне с пяткой левой ноги, корпус смотрит вперед. Рука вместе с ракеткой, выполняя замах, отводится к правому бедру. Движение осуществляется снизу вверх, вперед и заканчивается у головы. Рука согнута в локте приблизительно на 100 градусов, ракетка движется по выгнутой траектории. Основными методами обучения детей данному элементу является наглядная демонстрация выполнения наката тренером, а на следующем этапе обучения необходимо использовать элементы имитации, когда тренер руководит рукой ребенка, совершая движение вместе.

Изучив соответствующую литературу по настольному теннису и других видах спорта с ракеткой и мячом, целесообразно, для более быстрого освоения элементов настольного тенниса, использовать различные технические устройства очень хорошо помогает велосипедное колесо, которое крепят к столу. При правильном выполнении движения, ударяя ракеткой по колесу, мы

как бы обкатываем его, и оно начинает вращаться. Для этого необходимо подобрать правильный угол наклона ракетки, силу удара и направление. При выполнении ракетка с предплечьем составляет единое целое. Детям нужно объяснять, что если не соблюдать данные правила выполнения движений, то колесо будет оставаться на месте не начиная крутиться. Прекрасным помощником в освоении элементов настольного тенниса для детей старшего дошкольного возраста является робот-пушка. Данное устройство может направлять большое количество мячей в любую точку стола под различными углами. При выстреливании пятидесяти мячей подряд в левую часть стола можно очень быстро наработать и освоить накат слева, аналогичная ситуация и с накатом справа. Просто необходимо поменять в настройках направление подачи мячей. Вообще робот является универсальным помощником тренеру в обучении детей различным элементам настольно тенниса.

Кроме технической стороны вопроса, огромное значение при работе с дошкольниками имеет выработка у них соответствующей мотивации игры, развитие интереса к данному виду спорта. Поэтому педагогами должна проводиться большая подготовительная работа, а именно: можно использовать познавательные беседы с детьми о данном виде спорта, о выдающихся теннисистах нашего времени, об историческом включении настольного тенниса в олимпийские виды спорта; будет уместным рассматривание иллюстраций и фотографий, изображающих ход игры, значимых игроков, награждение победителей турниров; хорошим приемом будет организация экскурсии в ведущие теннисные секции города с целью просмотра оборудованных залов, бесед с тренерами и т.д.

Огромное значение при обучении дошкольников имеет организация работы с родителями. Взаимодействие с семьей должно начинаться на самых ранних этапах приобщения детей к данной игре. Поддержка семьи играет ведущую роль в выработке интереса детей к настольному теннису, а также в продолжении приобщения к данной игре в условиях семьи. На первых порах речь идет о том, чтобы заинтересовать самих родителей, показать им педагогический и спортивный потенциал игры, рассказать об особенностях оборудования и методики обучения, а также привлечь к поиску информации об этой игре в кругу семьи. Впоследствии можно давать родителям методические рекомендации с целью использования и закрепления ими доступных элементов игры, полученных детьми в детском саду, во время семейного спортивного досуга. Конечным итогом такого сотрудничества могут быть и организация мини-турниров между семьями воспитанников и отбор сильнейших игроков для участия в физкультурных праздниках и районных и городских спартакиадах.

Заключение. На основании проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы при обучении детей старшего дошкольного возраста настольному теннису придерживаться системности и последовательности освоения базовой стойки, перемещений, техники удержания ракетки, мяча, удара. Основными методами обучения являются

повторный, игровой. Эффективными средствами обучения являются подвижные игры, игровые задания, имитационные упражнения, эстафеты с игровыми элементами, применение различных тренажерных устройств, позволяющих юному спортсмену быстрее осваивать технические элементы игры, использование всевозможных упражнений с мячом, такие как жонглирование для развития ловкости, координации движений и для тренировки двигательной реакции, а также применение этих упражнений в групповых занятиях, что позволяет заинтересовать детей выполнением заданий. В тренировочном процессе тренеру необходимо исключить однообразие и односторонность в содержании занятий, так же в методах и средствах обучения. Дошкольники чрезвычайно нуждаются в игровой мотивации. По сравнению с обучением более старших спортсменов, в работе с детьми старшего дошкольного возраста необходимо уменьшать количество монотонных повторений различных движений. Огромное значение при обучении ребят имеет работа с родителями. Обобщая вышесказанное, хочется отметить, что обучение старших дошкольников элементам игры в настольный теннис в процессе взаимодействия с ДООУ и семьи имеет большое значение и обладает большим воспитательным, спортивно-педагогическим потенциалом.

Список литературы:

1. «Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. – Москва: Изд-во Советский спорт, 1989. – 40 с.
2. Войтус, Л.В. Управление системой специальной физической подготовки студенток в настольном теннисе / Л.В. Войтус // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУФК, 2008. – С.23 – 25.
3. Галимская, О.Г. Формирование двигательного опыта старших дошкольников посредством спортивных игр / О.Г. Галимская : автореф. ... дисс. канд. пед. наук. Тамбов, 2017. – 20 с.
4. Гаспарян, Е.П. Предварительная спортивная подготовка старших дошкольников к занятиям теннисом / Е.П. Гаспарян : автореф. ... дисс. канд. пед. наук. Майкоп, 2013. – 22 с.
5. Жупанова, Е.В. О психологической подготовке юных теннисистов / Е.В. Жупанова // Теория и практика физической культуры и спорта в современных условиях развития образования: VI Междунар. науч-практич. конференция материалы / РГУ – Калининград, 2005. – С.125-127.
6. Золотов, В.Н. Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста с применением элементов синхронного плавания / В.Н. Золотов : автореф. ... дисс. канд. пед. наук. Набережные Челны, 2009. – 26 с.
7. Костюнина, Л.И. Теоретико-методологические подходы к обеспечению согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки: монография / Л.И. Костюнина. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. – 228 с.
8. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, 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.

9. Полтавцева, Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : монография / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. – 4-е изд., стереотип. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 263 с.

10. Шкляр, Е.О. Формирование потребности в занятиях физической культурой у детей старшего дошкольного возраста / Е.О. Шкляр : автореф. ... дисс. канд. пед. наук. Москва, 2011. – 21 с.

УДК 796.853.232

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Кабанова Е.А.
ст. преподаватель,
ФГБОУ ВО «Московский педагогический
государственный университет»,
e.a.kabanova@bk.ru
Москва, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается дифференцированный подход на тренировочном этапе как первая ступень к индивидуализации процесса подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в дзюдо. Предложена модель дифференциации содержания спортивной подготовки юных дзюдоистов. Для дзюдоистов 15-16 лет весовой категории 60-66 кг на тренировочном этапе спроектирован и апробирован примерный план тренировочной деятельности.

Ключевые слова. Юные дзюдоисты, дзюдо, тренировочный этап, дифференцированный подход.

CONTENT-BASED DIRECTIONS FOR DIFFERENTIATING TRAINING LOADS AMONG YOUNG JUDOKAS

Kabanova E. A.
Federal State Educational Institution
of Higher Professional Education
«Moscow Pedagogical State University»
e.a.kabanova@bk.ru
Moscow, Russia

Abstract. This article examines a differentiated approach at the stage of sports specialization as the first step towards individualizing the process of training athletes at the stage of sports improvement and higher sportsmanship in judo. A model for differentiation of the content of sports training for young judokas is proposed. For judokas 15-16 years old in the weight category 60-66 kg, at the stage of sports specialization, an approximate training plan was designed and tested.

Keywords. *Young judokas, judo, stage of sports specialization, differentiated approach.*

Актуальность. В последние годы приобрела популярность идея индивидуализации процесса подготовки дзюдоистов. Ряд специалистов видит

перспективы развития успешной подготовки и реализации потенциала дзюдоистов на основе индивидуализации тренировочного процесса. На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства данный подход является актуальным. По федеральному стандарту спортивной подготовки в виде спорта «дзюдо» наполняемость групп на этапе совершенствование спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства 1 человек, в то время как на тренировочном этапе 6 человек, что позволяет тренеру-преподавателю заблаговременно индивидуализировать маршруты подготовки к соревновательной деятельности в макроцикле данных спортсменов [1]. Однако, на тренировочном этапе существует необходимость в оптимизации процесса подготовки дзюдоистов, где перспективы повышения соревновательной успешности юных дзюдоистов мы видим в реализации процесса дифференцированного подхода.

Цель исследования: определить содержательные основания к дифференциации тренировочных нагрузок у юных дзюдоистов на тренировочном этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе отечественной и зарубежной литературы, а также полученных данных тренировочного и соревновательного периодов, можно сделать вывод о необходимости создания модели дифференциации процесса подготовки юных дзюдоистов на тренировочном этапе (рис. 1).

Таблица – Планирование тренировочной деятельности дзюдоистов 15-16 лет на этапе спортивной специализации.

Локализация физических качеств в элементах соревновательной деятельности	Педагогическая задача	Описание средств спортивной подготовки	Методические указания к реализации средств спортивной подготовки
Весовая категория: 60-66 кг.			
Одномоментная реализация относительной и абсолютной силы	Совершенствование исполнения технических элементов: в стойке; в партере; при контратаке; при срывах захватов и организации атаки;	Комплекс упражнений № 1: 70-80% от максимума, 10-12 повторений. 1) рывок и приседания; 2) жим лежа и тяга к груди;	Первое и второе упражнение выполняются в разные дни; темп выполнения упражнений средний;
Одномоментная реализация ловкости на фоне максимального проявления относительной силы	Совершенствование техники исполнения: срывов захватов; технических элементов в партере; контратак;	Комплекс упражнений №2: 40-50% от максимума, 5-10 повторений 1) рывок и приседания; 2) жим лежа и тяга к груди;	стремиться к сопряженному проявлению ловкости на фоне реализации относительной силы; первое и второе упражнение выполняются в разные дни: на проявление максимальных усилий в кратчайшее время; на скорость;

Предложенная модель представляет собой последовательность следующих действий:

1. *Разделение спортсменов по четырем группам на основе весовых категорий.* Основой для формирования групп является федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо [1]. Был проведен анализ тестов СФП для дзюдоистов на тренировочном этапе и определена взаимосвязь в показателях и выполнении тестов в следующих весовых категориях: I группа – 50 кг, 55 кг; II группа – 60 кг, 66 кг; III группа – 73 кг, 81 кг, 90 кг; IV группа – свыше 90 кг. На основе корреляционного анализа показателей специальной физической подготовленности и характера соревновательной активности выявлены информативные взаимосвязи изучаемых проявлений учебно-тренировочной и соревновательной успешности.

2. *Сравнительно-сопоставительный анализ спортивной подготовленности юных дзюдоистов.* Тестирование специальной физической подготовленности юных дзюдоистов происходило на основе федерального стандарта спортивной подготовки по «дзюдо» [1] и разработанных ранее обновленных тестовых процедур [2].

3. *Выявление спектра трудностей противоборства сопернику.* В ходе анализа трудностей противоборства сопернику нами были выявлены структурно-содержательные характеристики проблем специальной физической подготовленности (СФП) юных дзюдоистов, особое внимание мы обратили на взаимосвязь проявления рефлексивной культуры дзюдоистов и проявление СФП. Данный анализ проблемных ситуаций противоборства соперников дает понимание к изменению значимости преобразования учебно-тренировочного процесса и его дифференциации. Корреляционный анализ трудностей противоборства сопернику обусловил высокий уровень взаимосвязи между: пониманием требований к реализации скоростно-силовых способностей и собственно силовых способностей. В ходе педагогического анализа и экспертной оценки групп трудностей в тренировочно-соревновательной деятельности юных дзюдоистов, были выделены трудности когнитивного и двигательного характера. Нами было определено содержание структурного самоанализа дзюдоистом причин неэффективного исполнения технико-тактического приема, комбинации, отрезка деятельности. Даны рекомендации по расставлению акцентов педагогической поддержки тренером на основе рефлексивного самоанализа спортсмена: конкретизация предмета совершенствования СФП на фоне реализации специальных физических качеств. В процессе анализа соревновательной и тренировочной деятельности дзюдоистов на этапе высшего спортивного мастерства нами выделена необходимость расширения спектра стилового поведения в соревнованиях и соответствующей подготовки к ним. Тренировочный этап – более благоприятный для освоения наибольшего количества стилей соревновательного поведения дзюдоистов в дифференцированных группах.

4. *Обновление содержания подготовки дзюдоистов на основе дифференциации по признакам: весовая категория; когнитивные трудности;*

физические трудности реализации технических действий. Цель тренировочного этапа – повышение спортивной подготовленности юных дзюдоистов. Основываясь на анализе локализации физического качества в структуре соревновательного действия нами были разработаны и апробированы дифференцированные по весовым категориям средства и методы подготовки юных дзюдоистов. В таблице приведен пример дифференциации содержания спортивной подготовки дзюдоистов весовых категорий 60-66 кг.

5. *Реализация дифференцированной программы спортивной подготовки дзюдоистов* осуществлялась на базе ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо 70» Москомспорта. Дифференцированная программа внедрена в учебно-тренировочный процесс и реализуется 3 раза в неделю, что позволяет по мнению специалистов Коблева Я.К. и Туманяна Г.С. добиться прироста тренировочного эффекта [4, 5].

6. *Контроль эффективности спортивной подготовки дзюдоистов* проводился на основе оценки показателей специальной физической подготовленности и эффективности соревновательного поведения [3]. Предложена структура самоанализа причин неэффективного исполнения технико-тактического приема, комбинации, отрезка деятельности на фоне реализации физических способностей, представлены акценты педагогической поддержки и конкретизация предмета совершенствования специальной физической подготовки.

Заключение. В ходе проведенного исследования нами сформулирована модель дифференцированного подхода к спортивной подготовке юных дзюдоистов на тренировочном этапе. Проведен анализ трудностей противоборства сопернику, выделены группы трудностей по показателям специальной физической подготовленности дзюдоистов, когнитивные трудности реализации технико-тактических действий, а также отдельным пунктом выделена стилевая подготовка в дифференцированных группах, как ресурс к повышению уровня подготовленности дзюдоистов на тренировочном этапе.

Предложенная модель позволит эффективно контролировать процесс подготовки дзюдоистов, а также проводить коррекцию отстающих компонентов специальной физической подготовленности.

Список литературы:

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»: Приказ Министерства спорта РФ от 29.06.2022 № 559 // Официальный интернет-портал правовой информации: [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/404919869/> (дата обращения 05.10.2023).

2. Кабанова, Е. А. Проектирование средств специальной физической подготовки юных дзюдоистов 15-16 лет различных весовых категорий / Е. А. Кабанова, Г. А. Кузьменко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – №11(165) – 2018. – С. 130-136.

3. Кабанова, Е.А., Кузьменко, Г.А. Индивидуализация спортивной подготовки юных дзюдоистов 15-16 лет на основе анализа параметров соревновательной активности и эффективности интеллектуальных решений // Преподаватель XXI век. – 2017. – № 2 (часть

1). – С. 199-212. (авторство не разделено).

4. Коблев, Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дисс. доктора пед. наук / Я.К. Коблев. – РГАФК. М. – 1990. – 38 с.

5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г. С. Туманян: Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. М.: Советский спорт, – 2000. – 384.

УДК 796.412.24

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ПРЕДМЕТОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Касаткина Н.А.

кандидат педагогических наук, доцент

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»*

natasha-kassatkina@yandex.ru

Дацунова М.В.

тренер-преподаватель

ОГБУ ДО «СШОР по художественной гимнастике»

Тухфатуллова Э.Р.

магистрант

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»*

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье отражено экспериментальное подтверждение важности координационного компонента моторики работы рук в специальной предметной подготовке юных гимнасток; акцентировано внимание на целесообразности учета принципов многоборности и предметного профилирования в художественной гимнастике как условия успешного овладения элементов «трудности предмета» в художественной гимнастике, рассмотрены методические приемы профилактики и устранения технических ошибок владения предметом на основе их анализа, предложены варианты двигательных заданий для сопряженного развития специальной координации движений рук на основе упражнений для одинакового владения предметами ведущей и неведущей рукой (с удвоенным предметом или двумя разными предметами одновременно двумя руками, параллельная и асимметричная).

Ключевые слова. Художественная гимнастика, специальная предметная подготовка, принцип многоборности и предметное профилирование, координация движений рук.

METHODOLOGY OF IMPROVING THE LEVEL OF APPARATUS PROFICIENCY IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Kasatkina N.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Ulyanovsk State
Pedagogical University named after I.N. Ulyanov»*

natasha-kassatkina@yandex.ru

Datsunova M.V.

trainer-teacher

Annotation. The article reflects the experimental confirmation of the importance of the coordination component of the motor skills of the hands in the special apparatus training of young gymnasts; focuses on the expediency of taking into account the principles of multi-sport and apparatus profiling in rhythmic gymnastics as a condition for the successful mastery of the elements of the «difficulty of apparatus» in rhythmic gymnastics, considers methodological techniques for the prevention and elimination of technical errors in the apparatus proficiency based on their analysis, suggests variants of motor tasks for the conjugated development of special coordination of hand movements based on exercises for the same possession of apparatus by the leading and ignorant hand (with a doubled apparatus or two different apparatus simultaneously with two hands, parallel and asymmetric).

Keywords. Rhythmic gymnastics, special apparatus training, the principle of multi-sport and apparatus profiling, hand movement coordination.

Актуальность. В настоящее время в художественной гимнастике правила разделяются российские и FIG. Основное их отличие в количестве выполняемых трудностей тела и предмета, а также в стоимости определенных элементов, однако, в любом случае, именно сложные динамические вращения, трудности тела и предмета позволяют гимнасткам увеличить «стоимость» своих упражнений. Основными манипуляциями в разнообразных технических элементах предмета (DA – difficulty of apparatus – фундаментальных и нефундаментальных – «База»), выполняемых в сочетании с движениями тела (DB – difficulty of body), являются: вращения, вертушки, броски, перекаты, прыжки и проходы через предмет. Оригинальная работа и качество владения предметом гимнасткой во многом определяет итоговый результат соревновательного выступления и его оценку в баллах [5]. Можно отметить следующие особенности в развитии техники владения предметами: рост разнообразия и трудности способов исполнения бросковых элементов и ловли после них на фоне стабилизации их качества; повышение роли оригинальности технических элементов предмета, выполняемых с особыми критериями для каждого предмета; увеличение количества, разнообразия и трудности элементов с наиболее тесным контактом движений тела гимнасток и предметов; расширение функций дополнительных и связующих элементов [2, 4].

Качественного владения гимнастками техникой работы с разнофактурными предметами художественной гимнастики в гармоничном сочетании с музыкальным сопровождением и художественным образом соревновательной композиции невозможно добиться без рационально организованного процесса специализированной, в том числе, предметной подготовки, на основе творческого подхода к реализации в тренировочном процессе соответствующих средств, методов и методических приемов [1, 3].

Цель исследования: повышение уровня технического мастерства владения предметом юных спортсменок 9–10 лет в художественной гимнастике на учебно-тренировочном этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проходил на базе ОГБУ ДО «СШОР по художественной гимнастике» г. Ульяновска в рамках тренировочного процесса юных гимнасток 9–10 лет (по 10 человек в КГ и ЭГ) второго года занятий на учебно-тренировочном этапе (УТГ-2), выступающих по программе 3 и 2 спортивных разрядов, где спортсменки должны демонстрировать упражнения с двумя предметами, например, обруч и мяч, мяч и булавы. В течение учебного года с сентября 2021 по июнь 2022 года в экспериментальной группе реализовывалась экспериментальная методика повышения уровня технического мастерства владения предметами юными спортсменками на основе применение комплексов двигательных заданий, подобранных и систематизированных по принципу многоборности в художественной гимнастике и предметного профилирования при своевременной профилактике типичных ошибок в работе с предметами и при сопряженном развитии специальной координации движений рук на основе упражнений для одинакового владения предметами ведущей и неведущей рукой (с удвоенным предметом или двумя разными предметами одновременно двумя руками, параллельная и асимметричная).

Учитывая требования правил соревнований к *фундаментальным* техническим группам для каждого предмета – они должны доминировать в упражнении более, чем на 50% и выполняться в трудностях тела, предмета и танцевальных дорожках – нами были определены профилирующие элементы из различных структурных групп трудности предмета (DA) в индивидуальных соревновательных упражнениях гимнасток, характеризующие не только уровень владения гимнастики рациональной техникой в упражнениях с предметом, но и служащие базой для поэтапного овладения техникой элементов различной структуры и дальнейшего их усложнения. К таковым нами были отнесены:

➤ Вертушка обручем вокруг шеи на повороте «цапля»: вертикальная плоскость предмета, вертушка выполняет во время поворота.

➤ В стойке на носках 4 переката обруча по рукам: прямые руки, перекат выполняет без подскоков, перекат проходит от одной кисти до другой непрерывно.

➤ Бросок обруча в лицевой плоскости после двух вращений и ловля во вращение другой рукой: плоскость броска, точное положение частей тела.

➤ Перекат мяча лежа на животе по спине: перекат выполняется непрерывно, начинается перекал от кистей рук и заканчивается в стопах.

➤ Бросок мяча, 2 кувырка вперед и ловля ногами: бросок выполняется из и.п. – стойка на «полупальцах»: кувырки должны быть непрерывны, ловля в положении – сед, согнув ноги.

➤ В стойке на носках горизонтальная мельница булавы перед собой: плоскость горизонтальная, булавы работают одновременно, руки прямые.

➤ Малые броски 2-х булав одновременно: броски выполняются перед собой, булава должна сделать полный оборот, руки прямые, ловля булав за «шарики».

➤ Спирали лентой в течение 10 с: лента изображает несколько одинаковых кругов, край ленты не касается пола, рука прямая.

➤ «Эшапе» лентой над головой из правой руки в левую и обратно: прямые руки, лента должна нарисовать круг.

На основе расчлененно-конструктивного метода разучивания нами были подобраны комплексы подводящих упражнений, позволяющих вникнуть в структуру разучиваемого элемента и предотвратить технические ошибки (см. таблицу 1.), развивать «чувство предмета», определяющее дифференцировку управляющих движений при выполнении фундаментальных элементов предметом и движений всех частей тела гимнастки относительно двигающегося или летящего гимнастического предмета.

Таблица 1 – Типичные ошибки в профилирующих упражнениях с предметом и способы их устранения

Предмет	Типичные ошибки	Способы профилактики и устранения
Обруч	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обруч меняет плоскость во время переката (происходит падение предмета) 2. Во время переката присутствуют скачки обруча, которые прерывают перекат 3. Неправильная плоскость и сильное закручивание обруча 	Выполнить движение с предметом по частям, с малой амплитудой, с дополнительными ориентирами для контроля плоскости
Мяч	<ol style="list-style-type: none"> 1. Во время переката мяч подпрыгивает. Перекат выполняется не по прямой линии с прерываниями 2. В момент броска акцент делается на кисть, а не на руку 3. Неправильно выполненная ловля 4. После выполнения броска, гимнастка слишком медленно выполняет кувырок, тем самым может не успеть поймать предмет 	Выполнить движение с предметом по частям, с помощью (с проводкой), с имитацией основного движения, с малой амплитудой, с изменением исходного положения
Булавы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нарушение плоскости 2. Широкая позиция рук 3. Сильное закручивание во время броска 	Выполнить с дополнительными ориентирами для контроля плоскости, используя резинку на руках, отдельная работа каждой рукой
Лента	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конец ленты лежит на полу 2. Обрывистый рисунок 	Выполнить с имитацией основного движения, на взвышении, дополнительными ориентирами

В художественной гимнастике выполнение манипуляций с предметом (бросковых, вращательных, жонглирующих, перекатных и др.) напрямую зависит от ловкости рук и развития координации, а правилами соревнований,

кроме того, предусмотрено требование к владению предметами одинаково правой и левой рукой.

Таблица 2 – Комплексы упражнений (параллельных и асимметричных) с удвоенным предметом для гимнасток 9–10 лет

№ п/п	Удвоенный обруч			
	Параллельная работа с двумя обручами		Асимметричная работа с обручами	
	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
1.	Обратный перекат		Обратный перекат	Бросок
2.	Вращение на кисти+ вращение на предплечье		Бросок	Передача обруча за спиной
3.	Вертушка		Вертушка	Вращение
4.	Бросок		Бросок	Вертушка
5.			Вертушка	Обратный перекат
	Удвоенный мяч			
	Параллельная работа с двумя мячами		Асимметричная работа с мячами	
	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
1.	Обволакивание		Отбив	Бросок
2.	Отбив		Большой круг	Перекат
3.	Бросок		Отбив	Обволакивание
4.	Большие круги		Маленький бросок от локтя	Отбив
5.			Большой круг	Бросок

Таблица 3 – Комплексы упражнений (параллельных и асимметричных) с разными предметами для гимнасток 9-10 лет

№ п/п	Асимметричная работа обруча с мячом		Асимметричная работа мяча и булавы	
	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
1.	Вращение	Отбив	Большой круг с мячом	Маленький бросок булавы
2.	Вертушка	Обволакивание	Мельница одной булавой	Обволакивание мяча
3.	Обратный перекат	Бросок	Маленький бросок булавы	Бросок
	Параллельная работа обруча с булавой		Параллельная работа мяча с булавой	
1	Малый круг булавы	Вращение обруча	Бросок	Бросок
2	Вертушка	Свободное вращение булавы вокруг кисти	Свободное вращение булавы вокруг кисти	Обволакивание мяча
	Асимметричная работа обруча с лентой		Параллельная работа ленты с булавой	
1	Спираль лентой	Бросок обруча	Большой круг+ малый бросок булавы	Большой круг лентой+ эшапе перед собой

2	Вертушка	«Эшапе» лентой	Свободное вращение булавы вокруг кисти	Свободное вращение палочки вокруг кисти
---	----------	----------------	--	---

При реализации экспериментальной методики нами уделялось большое внимание двухсторонней работе с предметом и выполнению упражнений ведущей и неведущей рукой с использованием фундаментальных профилирующих элементов с предметами. Они выполнялись одновременно двумя руками, как с одинаковым удвоенным предметом, так и двумя разными предметами, примеры заданий с удвоенным обручем и с разными предметами (обруч и мяч) и представлены в таблицах 2 и 3.

Результаты педагогического тестирования после педагогического эксперимента показали, что прирост показателей экспериментальной группы существенно выше, чем у контрольной группы, достоверные приросты показаны экспериментальной группой в шести контрольных испытаниях из девяти.

Особенно хочется отметить тенденцию достоверных приростов результатов контрольных испытаний в ЭГ по сравнению в КГ, где при выполнении элементов были задействованы обе руки: *в стойке на носках 4 переката обруча по рукам без зрительного контроля; бросок обруча в лицевой плоскости после двух вращений и ловля во вращение другой рукой; малые броски 2-х булав одновременно; «Эшапе» лентой над головой из правой руки в левую и обратно*, – после эксперимента можно говорить о статистически достоверных изменениях в них в ЭГ, где средние приросты составили 65,7%, по сравнению с КГ, где средний прирост лишь 41,1% ($p < 0,05$). Подобная динамика прослеживается и в бросковом и перекатном упражнениях с мячом.

Заключение. Таким образом, повышение качества предметной бросковой и манипулятивной деятельности в художественной гимнастике является длительным, сложным, творческим процессом, связанным с формированием профилирующих умений и навыков работы с предметами, а разработанная методика обучения сложным по структуре моторным актам управления гимнастическими предметами и телом на основе принципов многоборности и предметного профилирования в сочетании с целенаправленным развитием специальной координации движений рук эффективна для учебно-тренировочного этапа в художественной гимнастике.

Список литературы:

1. Архипова, Ю. А. Обучение предметным двигательным действиям в художественной гимнастике с учетом координационной сложности движений / Ю. А. Архипова, Л. А. Онучин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Вып. 5. – 2013. – С. 11–12.
2. Ветрова, И. В. Модельная характеристика соревновательной деятельности в художественной гимнастике / И. В. Ветрова, С. В. Тарапатин // Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: Материалы XXI традиционного международного симпозиума. Красноярск: СЮИМВДРФ, 2019. С. 280–284.
3. Дацунова, М. В. Специальная предметная подготовка в художественной гимнастике на начальном этапе обучения / М. В. Дацунова, Н. А. Касаткина // Сборник IV

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные проблемы физического воспитания и спорта, безопасности жизнедеятельности в системе образования», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне / Под ред. Л.И. Костюниной. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. С. 206–209.

4. Смирнова, А. В. Предметная подготовка девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой / А. В. Смирнова, А. Д. Котляров // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов. Уральский государственный университет физической культуры. 2019. С. 178–182.

5. Терехина, Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: Учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева. М.: Спорт, 2018. 360 с.

УДК 796.212

ВЫЯВЛЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ И ПРЕИМУЩЕСТВ МЕТОДА ПРИВЯЗНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

Колганова Е.Ю.

кандидат педагогических наук, доцент

kolganova9@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы»

Москва, Россия

Аннотация. В исследовании представлен реферативный обзор специализированной литературы по плаванию на привязи в качестве инструмента для оценки соревнующихся пловцов, целью которого является обобщение и систематизация опубликованных знаний, выявление недостатков и преимуществ данного метода для эффективного использования в практике подготовки пловцов различного уровня тренированности. Выявлено, что плавание на привязи является надёжным тестом для оценки силы, прилагаемой пловцами в воде.

Ключевые слова. Плавание на привязи, сила тяги, мощность.

IDENTIFYING THE DISADVANTAGES AND ADVANTAGES OF THE TOUCHED SWIMMING METHOD FOR EFFECTIVE USE IN THE PRACTICE OF SWIMMERS TRAINING

Kolganova E.Yu.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate

kolganova9@yandex.ru

North-West Institute of Management, RANEPa

Moscow, Russia

Abstract. The study presents an abstract review of specialized literature on tethered swimming as a tool for assessing competitive swimmers, the purpose of which is to summarize and systematize published knowledge, identify the disadvantages and advantages of this method for effective use in the practice of training swimmers of various fitness levels. Tethered swimming has been found to be a reliable test for assessing the force exerted by swimmers in the water.

Keywords. Tethered swimming, thrust, power.

Актуальность. Улучшение результатов в плавании требует контроля множества биомеханических, биоэнергетических и психологических параметров, которые в различной степени влияют на четыре фазы прохождения дистанции – старт, плавание на отрезках, повороты и финиш. На этих этапах измерение индивидуальных параметров, связанных с производительностью, могут представлять собой профиль для каждого пловца, который можно использовать в перспективе для повышения эффективности тренировочного процесса. Актуальными являются вопросы выбора оцениваемых параметров, периодичности и способов их контроля. Ответы на эти вопросы сложны, но они могут привести к повышению эффективности тренировочного процесса и прогнозирования результатов.

Следуя биофизическому подходу, плавание на привязи – методика, позволяющая оценить движущие силы, аэробные и анаэробные возможности и мощность, развиваемую пловцом в воде.

Известно, что скорость плавания является результатом преобладания движущих сил над силой сопротивления или следствием увеличенного эффекта добавленной массы в течение плавательного цикла [5]. Поэтому при оценке движущих сил важно определить факторы, влияющие на улучшение результатов в плавании, количественная оценка которых чрезвычайно сложна из-за особенностей водной среды [4].

Плавание на привязи является методикой, расширяющей возможности измерения максимальной силы, которая теоретически соответствует движущей силе, развиваемой пловцом, для преодоления сопротивления воды и достижения максимальной скорости плавания. Отмечается потенциал плавания на привязи в качестве инструмента оценки развиваемой силы при нулевой скорости плавания. Сила тяги пловца при плавании на привязи эквивалентна силе, требуемой для преодоления сопротивления в активных условиях плавания [3].

Кроме того, плавание на привязи считается надежной методикой оценки аэробных и анаэробных возможностей спортсмена [1].

В настоящее время плавание на привязи используется как с полной фиксацией эластичным или жестким кабелем, так и с неполным привязыванием с длительностью усилий от 5 с до 12 мин, что следует учитывать при сравнении результатов исследований.

Организация и методы исследования. В исследовании представлен реферативный обзор специализированной литературы по плаванию на привязи в качестве инструмента для оценки соревнующихся пловцов.

Целью исследования является обобщение и систематизация опубликованных знаний, выявление недостатков и преимуществ данного метода для эффективного использования в практике подготовки пловцов различного уровня тренированности.

Дан анализ имеющихся экспериментов с точки зрения биомеханики и

дальнейшего совершенствования техники плавания. Имеющиеся в литературе данные обобщены с использованием баз данных Елайбрани и Скопус.

Результаты исследования и обсуждение. Биомеханика плавания направлена на определение основных параметров, которые характеризуют и описывают движение пловца с использованием механических принципов и приемов. Её цель заключается в получении результатов обработки причин и следствий изменений в организме пловцов и результирующей движения в конкретной среде.

Таким образом, основная цель состоит в том, чтобы количественно определить движущие силы и силы сопротивления, а также их отношение к соответствующей технике плавания. Метод плавания на привязи и измерение силы натяжения троса наиболее часто используется в литературе [2].

При помощи методики плавания на привязи установлены характеристики кривых «сила-время» высококвалифицированных пловцов в течение 3 мин в каждом из четырех способов плавания. Индивидуальные кривые иллюстрировали изменения движущей силы в течение гребка: восходящая кривая указывало на положительное ускорение или движущий момент, а нисходящая линия – на отрицательное момент ускорения или восстановления. В этих экспериментах пловцы должны были корректировать скорость гребка, чтобы оставаться на плаву в фиксированной точке, так как сила противодействовала внешнему сопротивлению. Средние силы в течение 3 минуты были одинаковыми для всех техник, за исключением пловцов брассом, которые зафиксировали значительно более высокие соотношения. Что касается роли рук и ног, было установлено, что в кроле на груди и на спине руки отвечали за создание большей часть движущей силы; в баттерфляе движущие силы, создаваемые руками и ногами, были одинаковы, а в брассе ноги вносили гораздо больший вклад в общую движущую силу.

Альтернативными исследованиями установлено, что брасс приводит не к более высоким средним значениям, а к более высоким пиковым усилиям, вызванным характерным мощным ударом ногами. Стоит отметить, что в брассе обычно наблюдается снижение скорости бедра примерно до 0,2 м/с из-за возвращения ног в исходное положение. В контексте плавания на привязи отрицательное ускорение может вызвать уменьшение натяжения троса, что при возобновлении максимального натяжения может привести к завышению силовых значений.

Относительный вклад ног в движение при плавании остается неопределенным для техники кроля на груди и на спине, так как ролью ног в этих способах плавания пренебрегали как второстепенным фактором. Однако эти результаты могут быть неточными из-за расчета вклада ног путем вычитания вклада рук из значения силы тяги при плавании в координации.

Исследователи проанализировали компоненты рук и ног отдельно и сообщили о высоком значении средней связанной силы с использованием только ног в кроле на груди, ставя под сомнение вклад ударов ногами в продвижение тела. Кроме того, у всех пловцов сумма показателей силы при

плавании на привязи только руками и ногами была выше, чем при плавании в координации.

У мужчин-пловцов максимальное усилие верхних конечностей тесно связано с мощностью плавания на короткие дистанции. Для женщин-пловцов средняя сила, возникающая в результате координации рук и ног тесно связана с эффективностью плавания на короткие дистанции, выраженной коэффициентом координации.

Плавание на привязи также можно использовать для выявления двусторонней асимметрии верхних конечностей. В пилотном эксперименте с двумя пловцами была зафиксирована асимметрия между связанными силами гребка левой и правой рукой. Паттерн дыхания (односторонний или двусторонний) не влиял на симметрию. Тем не менее, трубка минимизировала эффект дыхания, что требует дальнейших исследований. Асимметрия наблюдалась преимущественно у пловцов с худшими результатами.

Исследователи выявили асимметрию у большинства мужчин-пловцов при оценке плавания кролем на привязи кролем на груди. В отличие от предыдущих исследований выраженная асимметрия не приводила к ухудшению результатам плавания. Фактически авторы пришли к выводу, что определенная сила асимметрии может не иметь решающего значения в спринтерском плавании, из чего следует, что одна рука используется для продвижения, а другая в основном для поддержки и контроля.

В течение сезона тренеры применяют разные тренировочные нагрузки в зависимости от периода соревнований, что делает оценку тренировочного процесса решающей для достижения успеха. Плавание на привязи позволяет оценить продуцирование силы пловцами, независимо от применяемой техники. С этой же целью были применены тесты плавания на привязи с лопатками разных размеров в кроле на груди.

Принято считать, что более важным, чем увеличение силы пловца, является повышение его способности эффективно использовать мышечную силу в воде. Так высокое значение создаваемой силы на суше не обязательно означают более высокое производство силы в воде (измеренное через плавание на привязи) или улучшенные плавательные способности.

Авторы проанализировали взаимосвязь между силой и мощностью на суше и средней силой и результативностью плавания на привязи. Основные результаты исследования показали, что работа во время встречного прыжка является лучшей оценкой производства силы в воде, чем высота прыжка. Широкая тяга вниз назад является наиболее связанным с плавательными способностями тестом на суше; жим лежа характеризуется более высоким отношением при плавании на привязи только руками и работы при плавании только ногами.

Исследователи подтвердили тесную взаимосвязь между мощностью на суше и спринтерской производительностью в плавании на привязи. Короткая продолжительность теста плавания на привязи (10 с) не связана с временем плавания на 200 м кролем на груди, что могло повлиять на результаты. Таким

образом, взаимосвязь между испытаниями на суше, силами на привязи и плавательными способностями может предоставить соответствующий инструмент для конкретной оценки эффективности тренировочного процесса.

Большинство исследований, направленных на сопоставление сил плавания на привязи со скоростью или производительностью плавания, проводится с использованием техники плавания кролем на груди, обходя вниманием другие способы плавания.

Несколько исследований выявили значительную (от умеренной до очень большой) взаимосвязь между скоростью плавания и силами, развиваемыми при плавании на привязи кролем на груди. Этот факт подтверждает, что для увеличения максимальной скорости пловец должен увеличить максимальную силу гребка.

Упомянутые выше исследования следовали предположению о том, что взаимосвязь между связанными силами и скоростью плавания линейна; однако, если эта зависимость не является линейной, изменчивость скорости плавания может не указывать на изменчивость силы гребка. Установлена корреляция между максимальной силой и максимальной скоростью, соответствующая полиному второго порядка ($r=0,86$). Она показывает взаимосвязь силы и скорости работы мышц, несмотря на то, что при очень высокой скорости нелегко получить значительные показатели силы. Хотя взаимосвязь установлена, при этом причины этой связи остаются недостаточно изученными.

При оценке четырнадцати квалифицированных пловцов-мужчин с целью прогнозирования результативности брасса авторы пришли к выводу, что скорость плавания брассом связана с переменными при плавании на привязи, такими как импульс силы, средняя сила и продолжительность гребка.

По мере уменьшения дистанции плавания роль максимальной силы возрастает, по мере увеличения дистанции плавания большее значение приобретает силовая выносливость. Однако это явление изучено недостаточно. При оценке взаимосвязи между максимальной силой на привязи и скоростью свободного плавания установлено, что развиваемые силы значительно связаны со всеми дистанциями плавания.

Заключение. Тренеры по плаванию и исследователи считают, что оценка техники плавания должна быть специфичной и соответствовать характеру вида спорта. В этом смысле важно выбрать адекватно применяемую методику. С этой точки зрения плавание на привязи является полезной, эффективной, простой и быстрой процедурой биомеханической оценки техники пловцов. Она подтверждает гипотезу о том, что пловцы, наиболее эффективно использующие силы протягивания и отталкивания, показывают наилучшие результаты в спринтерском плавании. Однако исследователи должны осознавать, что факторы, определяющие успех в спортивном плавании основаны не только на силе. Интегративное использование сил, генерируемых пловцом, выказывает умеренную или высокую взаимосвязь со скоростью плавания; и взаимосвязь между силами уменьшаются по мере увеличения дистанции плавания.

Список литературы:

1. Болотин, А. Э. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев, К. Я. Ван Цвиетен [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 37–39.
2. Зюкин, А. В. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «Masters» / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов, А. Э. Болотин, Л. Н. Шелкова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 67–69.
3. Понимасов, О. Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О. Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4(110). – С. 127–130
4. Понимасов, О. Е. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стилевых вариаций плавания / О. Е. Понимасов, С. В. Николаев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11(105). – С. 134–137.
5. Штамбург, И. Н. Экономизация типологических комбинаций техники прикладного плавания при обучении курсантов военных вузов / И. Н. Штамбург, О. Е. Понимасов, К. А. Грачев, А. И. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 16–17.

УДК 796.015.1

БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ: СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ

Костюнина Л.И.

доктор педагогических наук, профессор

Кожевников Н.В.

магистрант

Белотелова В.А.

магистрант

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»*

Ульяновск, Россия

Аннотация. Включение бальных танцев в общероссийский реестр видов спорта обусловило еще большую привлекательность среди детей, учащейся и студенческой молодежи. Как в любом другом виде спорта начальный этап подготовки в танцевальном спорте является значимым и определяющим успешность дальнейшего становления спортивного мастерства. В статье на основе изучения и систематизации данных научно-методической литературы представлен анализ содержания, структуры базовой подготовки юных танцоров; раскрыты методические подходы к повышению различных аспектов подготовленности юных танцоров.

Ключевые слова. Танцевальный спорт, юные танцоры, начальный этап подготовки, физическая подготовка, техническая подготовка, специально-двигательная подготовка.

BASIC TRAINING OF DANCERS 7-9 YEARS OLD: CONTENT, ORIENTATION

Kostyunina L.I.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kozhevnikov N.V.

Master's student

Belotelova V.A.

Master's student

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
Ulyanovsk, Russia*

Abstract. The inclusion of ballroom dances in the all-Russian register of sports led to even greater attractiveness among children, students and student youth. As in any other sport, the initial stage of preparation in dance sports is significant and determining the success of the further formation of sportsmanship. The article, based on the study and systematization of data from scientific and methodological literature, presents an analysis of the content, structure of the basic training of young dancers; disclosed are methodical approaches to improving various aspects of preparedness of young dancers.

Keywords. Dance sports, young dancers, initial stage of training, physical training, technical training, special motor training.

Введение. В 1993 году конкурсный бальный танец был включен в общероссийский реестр видов спорта. Как показывает анализ научно-методической литературы за период времени, с момента обретения бальными танцами статуса официального вида спорта, до настоящего времени, не в полной мере сформированы научно-обоснованные методики подготовки спортсменов. Отсутствует системность в методиках отбора, спортивной ориентации детей к занятиям спортивными танцами; единство понимания у специалистов к планированию и реализации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, как базиса дальнейшей спортивной деятельности начинающего спортсмена. Как показывают наблюдения за соревновательной деятельностью юных танцоров, у значительной части спортсменов наблюдается низкий уровень танцевально-технической и физической подготовленности, что обуславливает невысокие показатели соревновательной деятельности. Специалисты отмечают роль и значимость начального этапа подготовки юных танцоров, как залога успешности всей последующей спортивной деятельности. Ведущим условием построения эффективной методики базовой подготовки юных танцоров, непротиворечащей основным положениям концепций формирования двигательных, психических функций в онтогенезе, является содействие гармоничному физическому, интеллектуальному развитию, укреплению здоровья, формированию мотивации и готовности к дальнейшему спортивному совершенствованию в спортивных танцах.

Цель исследования – представить анализ содержания и направленности базовой подготовки юных танцоров.

Методы исследования: изучение, анализ и систематизация данных специально-научно-методической литературы, диссертационных исследований по изучаемой проблеме.

Результаты исследования и их обсуждение. Методика базовой подготовки танцоров на начальном этапе обучения должна носить комплексный характер и охватывать все аспекты направленных тренировочных воздействий на показатели общефизической, специально-

двигательной (координационной, хореографической, функциональной, музыкально-ритмической), технической, психологической, тактической подготовки. Соревновательная результативность юных танцоров обусловлена оптимальным соотношением различных видов подготовленности с учетом специфики соревновательной деятельности той или иной танцевальной программы. При этом, специалисты в области спортивных танцев отмечают необходимость развития физических качеств танцоров [5, 6, 9].

На этапе начальной подготовки физическая подготовка рассматривается как базовая составляющая успешной технической подготовки, выбор средств и методов развития физических качеств должен осуществляться с учетом специфики двигательной деятельности в спортивных танцах и необходимости развития ведущих двигательных качеств, определяющих соревновательную успешность (И.Е. Ерьско, 2005; О.Г. Румба, 2006 и др.). Достаточный уровень физической подготовленности юных спортсменов обеспечивает целостность, последовательность и безопасность реализации тренировочного процесса, является критерием совместимости партнеров для занятий спортивными балльными танцами (М.А. Терехова, 2008; И.А. Жаворонкова, 2007).

Исследователями разработаны методики общефизической подготовки юных танцоров с использованием отдельных комплексов общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, которые нашли широкое применение среди практикующих тренеров-педагогов в рамках отдельных тренировочных занятий, так и в подготовительных мезоциклах []. При этом специалистами до настоящего времени не представлено единое методическое обоснование подходов к физической подготовке начинающих танцоров с учетом психофизиологических, возрастных особенностей развития детей; специфики двигательной деятельности и требований к исполнению соревновательных программ; специфики соревновательной деятельности, предъявляющей конкретные требования к уровню сформированности ведущих двигательных качеств.

М.А. Терехова (2008) обосновывает необходимость планирования тренировочного процесса юных танцоров с учетом необходимости развития ведущих физических, координационных качеств, обуславливающих эффективность усвоения технических элементов, форм.

В исследованиях М.А. Тереховой (2008) выявлены ведущие двигательные качества и показатели функциональной подготовленности в исполнении Европейской, Латиноамериканской программ, влияющих на техничность исполнения и определяющих соревновательную успешность.

Таблица - Ведущие двигательные качества и показатели функциональной подготовленности в исполнении Европейской Латиноамериканской программ

Танцевальные программы	Двигательные качества и показатели функциональной подготовленности
Европейская	силовая выносливость, координационные качества, общая работоспособность и функции внешнего дыхания;

Латиноамериканская	скоростно-силовые и координационные качества, гибкость позвоночного столба и подвижность тазобедренных суставов, общая работоспособность и функции внешнего дыхания.
--------------------	--

Техничность исполнения танцев обеих программ, зависит от уровня развития координационных способностей, уровня их общей работоспособности и состояния функций внешнего дыхания. Кроме того, автор отмечает, что для танцоров, специализирующихся в европейской программе ведущим физическим качеством является силовая выносливость; для специализирующихся в латиноамериканской программе - скоростно-силовые качества и гибкость (таблица).

С учетом этого М.В. Тереховой предложен педагогически целесообразный вариант годового планирования физической подготовки юных танцоров, способствующий развитию их двигательных и функциональных способностей и росту технического мастерства, составлены композиции специально разработанных тренировочных средств и установлена последовательность их использования в рамках тренировочного занятия [10. Позднее, М.А. Тереховой с соавтор. (2021) была предложена методика, включающая комплексы упражнений танцевального, прыжкового и силового характера, способствующая целенаправленному развитию скоростно-силовых качеств спортсменов-танцоров.

В практике танцевального спорта, как отмечает А.А. Коваленко (2000), чаще всего обучение и тренировка ведутся методом многократного повторения конкретных композиций, т.е. фактически соревновательных упражнений, что снижает качество их освоения. В дополнении к этому, следует указать и то, что целый ряд авторов считает необходимым применение средств хореографии в качестве неотъемлемой части подготовки спортсменов в технико-эстетических видах спорта [4].

И.Е. Ересько (2005) разработана методика тренировочного процесса юных танцоров, учитывающая классификацию хореографических средств, особенности структуры учебных занятий, прохождение учебного материала и рекомендуемые критерии для оценки хореографической подготовленности. Главным компонентом начальной базовой подготовки, проводимой по экспериментальной методике, явились общепринятые средства классического танца по системе А.Я. Вагановой (1934). Средства основной части экспериментальных занятий были направлены на решение задач как технической, так и специальной физической подготовки; развитие и совершенствование двигательных качеств; гибкости, силы, выносливости, равновесия и развития специальных эстетических качеств: музыкальности, ритмичности и выразительности. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что применение средств хореографии в занятиях спортсменов-танцоров в возрастной группе 7-9 лет повышает физическую,

техническую и эстетическую сторону танцев, ведет к росту спортивной результативности [2]

Ю.А. Грековым (2015) обоснована необходимость организации комплексного педагогического контроля видов подготовленности начинающих танцоров, как условия эффективного управления тренировочным процессом на этапе начальной подготовки. Педагогический контроль видов подготовленности начинающих танцоров должен иметь следующее содержание: общая и специальная физическая, функционально-двигательная, техническая (музыкально-ритмическая, хореографическая и интеллектуальная), тактическая подготовленности и включать специальные двигательные задания в виде контрольных упражнений. Использование конечных данных уровня развития показателей видов подготовленности позволяет на основе компьютерной программы определить соответствие их нормативам и выявить наиболее отстающие показатели, что дает возможность рекомендовать индивидуальные задания для каждого из партнеров танцевальной пары [1].

В исследованиях Е.В. Путинцевой, Г.Н. Пшеничниковой обоснована необходимость планирования начальной подготовки танцоров 7-9 лет с учетом характера взаимосвязей спортивных результатов с технической, специально-двигательной, физической, психологической и тактической подготовленностью; показана необходимость применения в процессе тренировки начинающих танцоров комплексов видов подготовки, направленных на развитие моторных качеств, соответствующих специфике спортивных танцев (музыкальность и ритмичность, хореографичность, мышечно-суставная чувствительность, координация, функциональная устойчивость вестибулярного анализатора, подвижность в суставах, статическая выносливость, скоростно-силовые качества [7].

Рассмотренный выше подход лежит в основе, разработанной А.П. Родичкиным с соавтор. (2019) методики базовой подготовки танцоров 8-12 лет. С учетом особенностей планирования годичного цикла подготовки танцоров в экспериментальную методику включено систематическое выполнение на тренировочных занятиях физических нагрузок околомаксимальной интенсивности при ЧСС до 190 уд/мин и длительности упражнений в пределах 50-180 с варьированием интервалов для отдыха в пределах от 60 до 15 с. Методика базируется на оптимальном сочетании средств технической и специальной подготовки танцоров (выполнение основных технических элементов танца и специальных физических упражнений, включающих основные позиции и движения из танцевальной программы); предусматривает применение не менее трех раз в недельном цикле тренировки средств специальной физической подготовки (в конце занятия); включает в недельный тренировочный цикл различных сочетаний соревновательных полуфиналов и финалов (до трех раз). Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой соревновательной результативности танцоров экспериментальной группы,

повышения уровня технического мастерства и функциональной подготовленности [8].

По мнению ряда исследователей, систематизация содержания «объемных», «структурных», видовых и двоеборных навыков начальной технической подготовки позволит конкретизировать содержание технической подготовки начинающих танцоров и, тем самым повысить эффективность тренировочного процесса [И.Е. Ересько, 2005; А. Мур, 2004]. В результате теоретического анализа современного состояния начальной технической подготовки у детей 7-9 лет в европейской программе, К.Г. Клецовым, И.В. Елагиным (2016) разработана структура начальной технической подготовки детей 7-9 лет в европейских танцах которая может учитываться в процессе подготовки спортсменов. В процессе обучения элементам европейских танцев следует начинать с раздела видовой подготовки, затем переходя к разделу структурной подготовки. В процессе структурной подготовки следует, прежде всего, изучить двигательные действия общие для двух видов танца и затем приступить к изучению двигательных действий структурных групп. Такая последовательность обучения, по мнению исследователей, может повысить эффективность тренировочного процесса танцоров 7-9 лет [5].

Одним из путей повышения эффективности тренировочного процесса в танцевальном спорте являются рациональное планирование различных видов подготовки в структуре годичного тренировочного цикла, продолжительности и направленности мезоциклов. М.В. Климовой (2009) на основе личного педагогического опыта, данных научных исследований, анализа соревновательной деятельности юных танцоров направления эстрадно-сценический танец определено оптимальное соотношение общей и специальной физической подготовки в годичном цикле (ОФП - 70%, СФП - 30%). Автором обоснована продолжительность подготовительного периода для юных танцоров, который включает в себя два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный, разделенных на мезоциклы с преимущественной направленностью на развитие специальных для эстрадно-сценического танца физических качеств. Основной задачей втягивающего и базового мезоциклов общеподготовительного этапа является создание необходимой «функциональной базы» общего характера с незначительными элементами специализации. Специально подготовительный этап содержит три развивающих мезоцикла с применением специальных комплексов, направленных на развитие двигательных-координационных качеств и гибкости в первом МЗЦ, дополнительно скоростно-силовых качеств во втором МЗЦ и координационной выносливости в третьем МЗЦ [6].

Заключение. Этап отбора и начальной подготовки является фундаментом дальнейшего роста спортсмена. На сегодняшний день в родственном танцевальному спорту сложнокоординационных художественно-эстетических видах спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, аэробика и др.) разработана обширная научно-методическая база, обеспечивающая успешность подготовки спортсменов на всех этапах

становления спортивного мастерства. Многие аспекты физической, технической, композиционной и других сторон подготовки, а также критерии судейской оценки соревновательной деятельности в сложно-координационных видах спорта сходны, поэтому базовую подготовку юных танцоров необходимо строить с учетом ведущих закономерностей и принципов спортивной тренировки, психофизиологических особенностей адаптации организма детей 7-10 лет к физической нагрузке. Необходимо учитывать и характер соревновательной деятельности, предъявляющей требования к уровню развития ведущих физических, координационных качеств, специальной музыкально-ритмической хореографической подготовленности. В качестве интегральных методов базовой подготовки необходимо рассматривать игровой, круговой методы. Средствами подготовки, обеспечивающими эффективность обучения танцевальным движениям, отдельным фигурам, связкам должны быть комплексы подводящих, специально-подготовительных упражнений, адаптированные к уровню подготовленности детей и требованиям, предъявляемым общей и специальной физической подготовкой и техникой танцев каждой из программ с учетом возраста.

Список литературы:

1. Греков Ю. А. Педагогический контроль видов подготовленности и этапные модельные характеристики танцоров 7-8 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №4 (110). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskiy-kontrol-vidov-podgotovlennosti-i-etapnye-modelnye-harakteristiki-tantsorov-7-8-let> (дата обращения: 26.10.2023).
2. Ерьсько И.Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на основе использования хореографии: автореф. дис. канд. пед. наук. / И.Е. Ерьсько. – Хабаровск: ДГАФК, 2005. – 28 с.
3. Зуева И.А. Сложнокоординированные упражнения в тренировке спортсменов, специализирующихся в спортивных бальных танцах / И.А. Зуева, Е.Г. Игнатенко // Материалы научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев, октябрь 1997. – Вып.2. Проблемы подготовки
4. Коваленко А.А. Упражнения в спортивно-технической подготовке в спортивных танцах / А.А. Коваленко // Спорт. танцы – № 2 (10). – М, РГАФК, 2000. – С. 48-51.
5. Клецов К.Г. Структура и содержание начальной технической подготовки детей 7-9 лет в европейских танцах / К.Г. Клецов, И.В. Елагин // МНИЖ. - 2016. - №8-5 (50). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-i-soderzhanie-nachalnoy-tehnicheskoy-podgotovki-detey-7-9-let-v-evropeyskih-tantsah> (дата обращения: 23.10.2023).
6. Климова М. В. Построение и методика физической подготовки детей, занимающихся эстрадно-сценическим танцем / М.В. Климова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 1. – С.34-40.
7. Путинцева Е. В. Комплексная начальная подготовка детей 7-9 лет в спортивных танцах / Е. В. Путинцева, Г. Н. Пшеничникова // ОНВ. 2006. №2 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-nachalnaya-podgotovka-detey-7-9-let-v-sportivnyh-tantsah> (дата обращения: 23.10.2023).
8. Родичкин А. П. Специальная подготовка спортивных танцоров 8–12 лет и пути ее оптимизации / А. П. Родичкин, Г. Н. Пономарев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 277–283.
9. Румба О. Г. Rort de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами: учебно-метод. пособие / О. Г. Румба. – СПб. , 2005. – 64 с.

10. Терехова М.А. Экспериментальная проверка эффективности методики физической подготовки танцоров на этапе начальной специализации / М.А. Терехова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта / СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - №5(39). - С.88-90.

11. Художественная гимнастика : [Учебник для ин-тов физ. культуры / Е. В. Бирюк, М. Г. Новик, В. Г. Батаен и др.]; Под общ. ред. Т. С. Лисицкой. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

УДК 796.015.68:611.73:796.344

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДЕЙСТВИЙ БАДМИНТОНИСТА

Коршук М.М.

старший преподаватель

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

korshukmisha@gmail.com

Гомель, Республика Беларусь

Аннотация. В статье приведены данные анализа биомеханических параметров двигательных действий в бадминтоне. Определено влияние на движения в биокинематической цепи проксимально-дистальной зависимости звеньев тела. Выявлены параметры прироста линейной скорости движения звена и угловых ускорений движения в суставах. Определены временные параметры ускорения в различных фазах движения.

Ключевые слова. Бадминтон, ударное действие, линейная скорость, угловое ускорение.

BIOMECHANICAL ANALYSIS OF THE ACTIONS OF A BADMINTON PLAYER

Korshuk M.M.

Senior Lecturer

Francisk Skorina Gomel State University

korshukmisha@gmail.com

Gomel, Republic of Belarus

Annotation. The article presents data from the analysis of biomechanical parameters of movement in badminton. The influence of the proximal-distal dependence of body links on movement in the biokinematic chain was determined. The parameters of the increase in the linear speed of movement of the link and the angular accelerations of movement in the joints have been identified. The time parameters of acceleration in various phases of movement are determined.

Key words. Badminton, striking action, linear speed, angular acceleration.

Актуальность. В современном бадминтоне обмены ударами становятся все более интенсивными. Кроме того, полёт волана в бадминтоне имеет самую высокую скорость.

Для получения максимальной скорости полёта волана, в момент удара игроки ускоряют руку с ракеткой через проксимально-дистальную последовательность. Эта последовательность движение встречается при ударе в теннисе, во время атакующего действия в волейболе и броска в гандболе [2].

Для этого выполняется быстрое растягивание предплечья во время эксцентрической фазы движения (сгибание предплечья и локтевая супинация) с последующим концентрическим действием (разгибание предплечья и пронация) [1].

Проксимально-дистальная последовательности недостаточно для описания сложности движения. Во время эксцентрической фазы движения предварительно активируются и растягиваются мышцы и сухожилия для генерирования большой силы в начале движения. Это позволяет увеличить силу более чем на 150–200% по сравнению с изометрической силой [5]. Это позволяет увеличить угол между звеньями руки, что приводит к увеличению угловой скорости [4].

Цель работы в определении биомеханических параметров движения при ударе в бадминтоне.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в Гомельском государственном университете имени Ф. Скорины. На основании видеонализа движения определялись кинематические параметры движения. Анализ видеogramм осуществлялся при помощи программного обеспечения «Photoshop» и «RaschetCOM» [3].

Было проведено сравнение два движения (разгибание и пронация), в результате которого выявлено, что скорость при разгибании в среднем на 16–17% выше, чем во время пронации. Это определяет эффективность удара, так как возникает ускорение, которое возрастает в среднем на 8–10%. Это позволяет получить прирост угловой скорости в среднем на 56–58%. Кроме того, это способствует увеличению общего времени движения и приводит к большему времени для ускорения предплечья. Кроме того, во время движения разгибания анатомическое строение сустава приводит к остановке в конце замаха. Это приводит к уменьшению угла в плечевом суставе и не дает достаточно времени для увеличения угловой скорости. В этот момент пронация в плечелучевом сочленении имеет самую высокую скорость по сравнению с моментом разгибания.

Разгибание предплечья является движением, позволяющим производить наибольшую скорость. Это объясняется тем, что разгибание является распространенным движением, которое выполняется в различных двигательных задачах. В результате пронация звена является движением, требующее улучшения и является показателем уровня прогресса спортсмена.

Во время выполнения удара, движение руки генерирует ускорения по нескольким осям и плоскостям (вращение и перемещение), которые влияют на характер перемещения ракетки. Удар в бадминтоне можно разделить на 4 фазы: замах, ударное действие, ударное взаимодействие и послеударное движение. Во время этих фаз ракетка совершает два отклонения: «отрицательное» отклонение во время фазы ускорения и «положительное» отклонение во время сопутствующей фазы. При возвращении в исходное положение (без прогиба) упругий компонент в результате отрицательного отклонения находится на своем максимуме и это создаёт условие для

получения наибольшей скорости вращения ракетки.

По нашему мнению, необходимо искать способ увеличения этого прогиба для увеличения скорости ракетки. При этом необходимо учитывать несколько переменных. Во-первых, факт того, что отклонение зависит от ускорения руки. Чем больше последнее, тем больше будет прогиб. Во-вторых, оптимальное время для игрока для максимального использования отклонения тела. Фаза ускорения в среднем находится в диапазоне от 60 до 70 мс. В-третьих, существует отклонение для обеспечения наибольшей упругой энергии. Это может способствовать увеличению скорости на 70–80%. Однако, слишком большое отклонение может быть контрпродуктивным, поскольку это уменьшит скорость передачи. В этом случае, стержень ракетки не сможет оптимально восстановить всю накопленную упругую энергию, что приведёт к потере энергии.

Заключение. Применение различных ударов во время матча позволяет идентифицировать и классифицировать типологию игры. Для того, чтобы выиграть матч, необходимо стремиться оптимизировать энергетические затраты. Это во многом определяется соответствием взаимодействия движения в суставах и взаимодействием звеньев тела. Определение биомеханических параметров движения будет способствовать оптимизации тренировочного процесса бадминтонистов.

Список литературы:

1. Бондаренко, К. К. Изменение функционального состояния скелетных мышц бадминтонистов при формировании механизма адаптации к двигательной деятельности / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, М. М. Коршук // Проблемы здоровья и экологии. – 2023. – Т. 20, № 3. – С. 107–115. – DOI 10.51523/2708-6011.2023-20-3-14.
2. Бондаренко, К. К. Кинематические параметры узловых элементов в теннисной подаче / К. К. Бондаренко, А. Д. Лебедь // Медицина и физическая культура: наука и практика. – 2020. – Т. 2, № 4(8). – С. 77–83. – DOI 10.20310/2658-7688-2020-2-4(8)-77-83.
3. Бондаренко, К. К. Биомеханика : Практическое пособие для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко. – Гомель : Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. – 48 с. – ISBN 978-985-577-605-6.
4. Кинематические и динамические параметры финальной стадии метания копья / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, В. А. Боровая [и др.] // Российский журнал биомеханики. – 2022. – Т. 26. – № 1. – С. 95–107. – DOI 10.15593/RZhBiomeh/2022.1.08.
5. Коршук, М. М. Оценка специальной работоспособности и функциональных возможностей организма бадминтонистов / М. М. Коршук, Т. А. Ворочай, А. Е. Бондаренко // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева, Воронеж, 23–24 октября 2018 года / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С. 301–307.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Красмик Ю.Н.

*магистр спортивной психологии, докторант PhD
Казахский национальный университет им. аль-Фараби*

juliakrasmik@mail.ru

Алматы, Республика Казахстан

Рахмалин Б.Р.

bular@inbox.ru

магистрант, тренер по пауэрлифтингу

Казахская академия спорта и туризма

Алматы, Республика Казахстан

Аннотация. Статья посвящена проблеме жизнестойкости профессиональных спортсменов и влиянию ее на самореализацию в спорте. Термин жизнестойкость в психологии спорта на данном этапе развития науки находится на переосмыслении, в исследованиях в сфере спорта происходит смещение с подхода совладания со стрессом к подходу позитивной адаптации и сохранения спортивных результатов. В представленной статье анализируется взаимосвязь компонентов жизнестойкости и самореализации профессиональных спортсменов.

Ключевые слова. Жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, самореализация.

THE RELATIONSHIP OF RESILIENCE AND SELF-REALIZATION OF PROFESSIONAL ATHLETES

Krasmik Yu.N.

doctoral student

Al-Farabi Kazakh National University

juliakrasmik@mail.ru

Almaty, Republic of Kazakhstan

Rakhmalin B.R.

master's student KazAST, powerlifter coach

Kazakh Academy of Sports and Tourism

bular@inbox.ru

Almaty, Republic of Kazakhstan

Annotation. The article is devoted to the problem of the resilience of professional athletes and its impact on self-realization in sports. The term resilience in the psychology of sports at this stage of the development of science is being rethought, in research in the field of sports there is a shift from the approach of coping with stress to the approach of positive adaptation and preservation of sports results. The presented article analyzes the relationship between the components of resilience and self-realization of professional athletes.

Keywords. Resilience, engagement, control, risk-taking, self-realization.

Актуальность. Способность спортсмена адаптироваться к стрессам и невзгодам жизненно важна для его психологической устойчивости. В

существующей литературе по психологической устойчивости спортсменов подчеркивалось, как спортсмены сталкиваются с невзгодами и интенсивными переживаниями, которые способствуют возникновению их уникальных стрессоров и проблем с психическим здоровьем.

Спортсмены сталкиваются с неудачами, невзгодами и стрессорами различной степени тяжести в своей карьере. Литература показывает, что спортсмены и неспортсмены испытывают разные стрессоры, имеют различную концептуализацию образа тела и демонстрируют различия в эмоциональном интеллекте и психическом здоровье.

Помимо естественных жизненных стрессоров, спортсмены также сталкиваются с такими препятствиями, как травмы и проблемы с психическим здоровьем из-за того, что находятся в среде с высокой оценкой, с высокими положительными и отрицательными последствиями, связанными с результатами.

Жизнестойкость подразумевалась как функциональная необходимость для успеха в спорте, потому что вопрос не в том, столкнется ли спортсмен с трудностями в спорте, а в том, как он отреагирует, когда возникнут трудности.

Анализ цитирования, проведенный Vicalho и др. (2020), показал, что в период с 2012 по 2018 год наблюдалось быстрое увеличение количества публикаций, посвященных жизнестойкости [1]. Систематический обзор, проведенный в 2016 году представлены определения жизнестойкости, используемые в литературе, и взаимосвязь жизнестойкости с другими психологическими ресурсами [2]. Исследователи также часто путают жизнестойкость или используют ее взаимозаменяемость совладанием, психической стойкостью, выносливостью и процветанием (трехфакторная модель психологического благополучия).

Вместе с тем, разрушительное воздействие COVID-19 изменило структуру спорта, придав спортивной жизнестойкости еще большее значение.

Таким образом, Gupta и McCarthy отмечают необходимость в пересмотре литературы по жизнестойкости [3]. Авторы провели систематический обзор исследований жизнестойкости в психологии спорта и показали, что определение жизнестойкости спортсменов требует обновления для повышения эмпирической точности исследований, характерной для сферы спорта. В ходе обзора была показана необходимость выходить за рамки защиты от стрессоров/неблагоприятных факторов, а также охватывать позитивную адаптацию с течением времени, включая восстановление при возникновении новых сложных ситуаций.

Новое понимание жизнестойкости авторы предполагают сфокусировать на способности спортсмена оценивать свой опыт перед лицом неблагоприятных обстоятельств, что позволяет ему выступать в соответствии с его существующим уровнем и продолжать адаптироваться после этого [4].

Спортсмены испытывают множество эмоций в спортивной среде, таких как победа, поражение, борьба, амбиции, счастье, несчастье и конкуренция. Например, в то время как спортсмен испытывает как радость от преимущества,

так и тревогу от потери этого преимущества в борьбе с соперником в процессе соревнований, он будет стараться успешно выступить, обеспечивая необходимую технику, тактику и условия, связанные с игрой. Самореализация в спорте требует результативного выступления, которое обеспечивается технической, тактической и психологической подготовкой. По этой причине спортсмены готовятся к соревнованиям, чтобы укрепить себя как физически, так и психически.

Жизнестойкость дает много преимуществ в профессиональном спорте, таких как отсутствие страха поражения, стабильность на тренировках, последовательность в достижении успеха в жизни, целеустремленность и т.д. Согласно Jones et al., спортивные мероприятия могут вызвать у спортсмена чувство стресса. Спортивные результаты спортсмена, находящегося в состоянии сильного стресса, также могут снизиться. Спортсмены, от которых ожидают высоких результатов, могут ощущать сильное давление на себя, что опять-таки может негативно отразиться на их выступлении. Кроме того, на спортсменов также может оказываться давление как игровые источники стресса, таких как ошибки судей, травмы и т.д., так и внеигровые источники стресса, такие как атмосфера соревнований, отношение СМИ, болельщиков, спортивных руководителей.

Согласно Dugdale, спортсмены, находящиеся в состоянии стресса, должны осознавать стресс, который они испытывают, выбирать и использовать стратегии преодоления, которые позволят им эффективно справляться со стрессом. Эта способность тесно связана с жизнестойкостью, которой обладает спортсмен. Процесс жизнестойкости элитных спортсменов можно выразить следующим образом: элитный спортсмен с высоким уровнем жизнестойкости может оценить факторы риска в жизни (социальные, личные, связанные с семьей) и принять необходимые меры. Ожидается, что колебания в результатах спортсмена, вызванные возможными факторами риска, будут меньше. Поскольку внутренние и внешние защитные факторы, которые являются еще одним компонентом жизнестойкости, поддерживают у спортсмена ощущение нахождения в безопасной социальной атмосфере, ожидается, что результаты спортсмена также будут высокими. Следовательно, карьера многих успешных элитных спортсменов заканчивается раньше ожидаемого срока из-за таких психологических факторов, как низкий уровень мотивации, стресс, высокая тревожность и неуверенность в себе [5].

Таким образом, для понимания особенностей взаимосвязи жизнестойкости и самореализации спортсменов необходимо изучить характер отношений между переменными жизнестойкости и самореализации.

Цель исследования: изучить взаимосвязь компонентов жизнестойкости и самореализации профессиональных спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. База исследования: Академия спорта г. Алматы, Федерация армрестлинга Казахстана, Федерация тяжелой атлетики КЗ, Федерация пауэрлифтинга АРФ. Все участники были проинформированы о целях исследования и дали свое информированное

согласие. В исследовании принимало участие 60 профессиональных спортсменов. Гендерный состав достаточно равномерный – 28 мужчин и 32 женщины. Средний возраст мужчин 24,4 лет, средний возраст женщин 23,4 лет. Среди спортсменов представители разных видов спорта: бег, триатлон, пауэрлифтинг, бодибилдинг, дзюдо, гребля, волейбол, каратэ, футбол, художественная гимнастика, кудо, легкая атлетика, настольный теннис, армреслинг и другие.

Психодиагностические измерения были проведены с помощью выбранных нами двух диагностических методик: тест жизнестойкости С. Мадди (1984), адаптация Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2013) и многомерный опросник самореализации личности С.И. Кудинова (2017).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием программ SPSS, версия 26.0.В таблице представлены результаты корреляционного анализа (коэффициент корреляции Спирмена) взаимосвязей показателей жизнестойкости и компонентов самореализации в группе профессиональных спортсменов.

Таблица – Взаимосвязь аспектов жизнестойкости и компонентов самореализации в группе профессиональных спортсменов

Ро Спирмена	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Уровень жизнестойкости
Ценностно-целевой компонент	0,365**	0,348**	0,294*	0,400**
Динамический компонент	0,531**	0,459**	0,489**	0,594**
Эмоциональный компонент	0,410**	0,431**	0,291*	0,468**
Организационный компонент	0,249*	0,477**		0,383**
Прогностический компонент	0,314*	0,340**	0,260*	0,347**
Компетентно-личностный компонент	0,553**	0,635**	0,468**	0,656**
Личностная самореализация		0,319*		0,277*
Общий уровень самореализации	0,270*	0,309*		0,290*
** . Корреляция значима на уровне 0,01 (односторонняя).				
* . Корреляция значима на уровне 0,05 (односторонняя).				

Результаты корреляционного анализа, представленные в таблице 1 показывают, что в группе профессиональных спортсменов элементы жизнестойкости плотно взаимосвязана не только с компонентами самореализации, но и с ее видами:

– Вовлеченность связана 7 положительными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: ценностно-целевой компонент ($r=0,365^{**}$), динамический компонент ($r=0,531^{**}$), эмоциональный компонент

($r=0,410^{**}$), организационный компонент ($r=0,249^*$), прогностический компонент ($r=0,314^*$), компетентно-личностный компонент ($r=0,553^{**}$) и общий уровень самореализации ($r=0,270^*$);

– Контроль связан 8 положительными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: ценностно-целевой компонент ($r=0,348^{**}$), динамический компонент ($r=0,459^{**}$), эмоциональный компонент ($r=0,431^{**}$), организационный компонент ($r=0,431^{**}$), прогностический компонент ($r=0,340^{**}$), компетентно-личностный компонент ($r=0,635^{**}$), личностная самореализация ($r=0,319^*$) и общий уровень самореализации ($r=0,309^*$);

– Принятие риска связано 5 положительными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: ценностно-целевой компонент ($r=0,294^*$), динамический компонент ($r=0,489^{**}$), эмоциональный компонент ($r=0,291^*$), прогностический компонент ($r=0,260^*$), компетентно-личностный компонент ($r=0,468^{**}$);

– Уровень жизнестойкости связан 8 положительными корреляционными связями с компонентами и видами самореализации: ценностно-целевой компонент ($r=0,400^{**}$), динамический компонент ($r=0,594^{**}$), эмоциональный компонент ($r=0,468^{**}$), организационный компонент ($r=0,383^{**}$), прогностический компонент ($r=0,347^{**}$), компетентно-личностный компонент ($r=0,656^{**}$), личностная самореализация ($r=0,277^*$) и общий уровень самореализации ($r=0,290^*$).

Результаты корреляционного анализа показывают, что жизнестойкость как мотивация к трансформационному совладанию связана положительными корреляционными взаимосвязями с компонентами и видами самореализации. Рост жизнестойкости способствует росту самореализации у профессиональных спортсменов, и наоборот, раскрытие потенциала увеличивает жизнестойкость профессиональных спортсменов.

Заключение. Полученные результаты корреляционного анализа показывают на множественные взаимосвязи жизнестойкости и ее компонентов с компонентами и видами самореализации у профессиональных спортсменов. Общий уровень жизнестойкости, контроль и вовлеченность наиболее тесно 6 компонентами самореализации, личностной самореализацией и общей самореализацией. Однако обращает на себя внимание отсутствие корреляционных взаимосвязей с социальной и профессиональной самореализацией. Что требует дополнительного изучения, поскольку жизнестойкость является важным компонентом достижения успеха в спорте.

Список литературы:

1 Bicalho, C.C.F. Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis / Bicalho C.C.F., Melo G.F., Noce F. // CuadernosPsicol. Deporte. – 2020. – № 20. – Pp. 26–40.

2 Bryan, C. Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work / Bryan C., O'Shea D., MacIntyre T. // Int. Rev. Sport Exerc. Psychol. – 2019.- № 12. –Pp. 70–111.

- 3 Gupta, S. The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers / Gupta S., McCarthy P.J. // Front. Psychol. – 2022. – № 13. – P.1003053.
- 4 Balcombe, L. Editorial: Athlete psychological resilience and digital mental health implementation / Balcombe L., De Leo D., Turner M.J. // Front. Psychol. – 2022. - № 13. – P.1082998.
- 5 Özdemir, N. The Investigation of Elite Athletes' Psychological Resilience / Özdemir N. // Journal of Education and Training Studies. – 2019. № 7(10). – Pp. 47–57.

УДК 796.355

ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ

Ключников С.Ф.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»

Малофеев А.Ю.

кандидат педагогических наук, доцент

almalofeev20@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Краснов В.В.

студент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

kaf.sport@gmail.com

Ульяновск, Россия

Аннотация. Физическая подготовка юных спортсменов, занимающихся хоккеем с мячом, осуществляется на основе рациональных и разнообразных средств общей и специальной направленности. Эффективность процесса физической подготовки юных хоккеистов в спортивной школе по хоккею с мячом определяется наличием системного педагогического контроля подготовленности на всех этапах многолетней тренировки, исходя из требований федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «хоккей с мячом». Физическую подготовленность по параметрам общей выносливости на этапе совершенствования спортивного мастерства (возрастная группа 15 лет) следует диагностировать посредством обязательного нормативного упражнения (беговой тест, дистанция 2000 м) и, в качестве дополнительной информации, посредством специального функционального теста (оценка физической работоспособности, степ-тест).

Ключевые слова. Спортивная тренировка, хоккей с мячом, физическая подготовка, тестирование подготовленности.

DIAGNOSTICS OF FUNCTIONAL FITNESS OF YOUNG ATHLETES IN BANDY

Klyuchnikov S.F.

senior lecturer

Ulyanovsk State University

Malofeev A.Y.
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
almalofeev20@yandex.ru
Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N.Ulyanov

Krasnov V.V.
student
Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N.Ulyanov
kaf.sport@gmail.com
Ulyanovsk, Russia

Annotation. Physical training of young athletes engaged in bandy is carried out because of rational and diverse means of general and special orientation. The effectiveness of the process of physical training of young hockey players in a sports school for bandy is determined by the presence of systematic pedagogical control of preparedness at all stages of long-term training, based on the requirements of the federal standard of sports training (FSSP) for the sport "bandy". Physical fitness according to the parameters of general endurance at the stage of improving sports skills (age group 15 years) should be diagnosed by means of a mandatory normative exercise (running test, distance 2000 m) and, as additional information, by means of a special functional test (assessment of physical performance, step test).

Keywords. Sports training, ball hockey, physical training, fitness testing.

Актуальность. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной школе олимпийского резерва (СШОР) по хоккею с мячом дает необходимый эффект только при наличии системы педагогического контроля подготовленности юных хоккеистов. В каждой возрастной группе (на всех этапах многолетней спортивной подготовки) педагогический контроль осуществляется в виде тестирования общей и специальной физической подготовленности (ОФП, СФП) юных хоккеистов, а именно, осуществляется прием следующих нормативов:

- контрольных нормативов подготовленности (текущих или оперативных),
- контрольно-переводных (итоговых) нормативов.

В практике учебно-тренировочного процесса в СШОР по хоккею с мячом педагогические контрольные испытания (тестирование ОФП) обычно проводятся в 2 этапа (двигательное тестирование «на земле»). Примерные сроки и значимость следующие: сентябрь – текущее тестирование, май – итоговое тестирование.

Выявление значимых показателей физической (функциональной) подготовленности юного хоккеиста позволяют тренеру дать соответствующую оценку состояния так называемой «спортивной формы» конкретного игрока, что позволяет:

- оперативно вносить коррективы в тренировочный процесс,
- должно планировать тренировочные нагрузки в микро и мезоциклах общего и специального подготовительного периода,
- в перспективе повысить интенсивность и результативность игровых действий в соревновательном периоде [2, 3, 4].

Цель исследования – выявить физическую (функциональную) подготовленность юных спортсменов СШОР по хоккею с мячом, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (возраст 15 лет).

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогические контрольные испытания использовались на предсоревновательном этапе спортивной тренировки. Содержание требований федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «хоккей с мячом» к уровню физической подготовленности юных хоккеистов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), составляют конкретные количественные показатели [5]. В частности, по параметрам физического качества выносливость в двигательном контрольном упражнении (бег на 2000 м) устанавливается «зачетное» время преодоления данной дистанции – не более 8 мин 10 секунд (приложение № 9 ФССП).

Результаты педагогических контрольных испытаний были в дальнейшем соотнесены с нормативными требованиями ФССП для данной возрастной группы, что позволило составить представление о степени функциональной подготовленности юных хоккеистов 15 лет. В исследовании, проведенном на базе СШОР по хоккею с мячом (г. Ульяновск) приняли участие 22 юных спортсмена – это игроки команды «Волга-СШОР» 2008 года рождения. Анализ фактических результатов двигательного теста выявил, что показатели общей выносливости в тренировочной группе ССМ 1-го года подготовки в своем большинстве соответствуют нормативным требованиям ФССП. В процентном отношении успешность выполнения испытуемыми контрольного бегового теста на общую (аэробную) выносливость следующая:

1. Максимальное, но «зачетное» время преодоления дистанции – 8 мин 10 секунд (490 с), где успешность выполнения составляет 31,8% (выполнили норматив 7 человек из 22 испытуемых);

2. Минимальное время преодоления дистанции – 7 мин 20 секунд (440 с), где успешность выполнения составляет 18,2% (это значение зафиксировано у 4 испытуемых);

3. Не выполнили норматив 2 человека из 22 испытуемых (вратари команды), что составляет 9%.

Здесь можно высказать суждение, что средства и методы физической подготовки являются достаточно эффективными, что способствует достижению должного (нормативного) уровня функциональной подготовленности игроков.

Для определения физической работоспособности юного хоккеиста, рассматриваемой нами, как дополнительный маркер его функциональной подготовленности, при двигательном тестировании использовалась модифицированная методика (функциональная проба) – Гарвардский степ-тест [1]. В практике контроля спортивной тренировки использование данной пробы позволяет регистрировать объективные параметры функционального состояния сердечно-сосудистой системы, кроме того, выявлять негативные тенденции в динамике работоспособности в различные периоды годового цикла

подготовки. Это контрольное упражнение вполне доступно и достаточно информативно.

В исследовании приняли участие 12 юных хоккеистов команды «Волга-СШОР» 2008 г.р. – это полевые игроки линии атаки (нападающие и полузащитники). Функциональная проба проводилась: в начале подготовительного периода (сентябрь 2022 г.), в конце переходного периода (май 2023 г.) в структуре годичного цикла спортивной подготовки.

Во время тестирования испытуемые совершали восхождение (поднимались) на ступеньку высотой 45 см, где время процедуры фиксировалось до момента отказа от работы или сбоя в координации и темпе, который составлял 30 циклов в минуту. Каждый цикл движений состоял из 4 шагов, а темп задавался метрономом в режиме 120 уд/мин. После выполнения двигательного теста фиксировалась частота сердечных сокращений (ЧСС) за первые 30 секунд на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановительного периода. Расчет индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) осуществлялся, используя соответствующую формулу: $ИГСТ = t \times 100 / (f_1 + f_2 + f_3) \times 2$.

Фактические данные тестирования показали, что функциональная подготовленность юных спортсменов в возрасте 15 лет по параметрам физической работоспособности в течение годичного тренировочного цикла в хоккее с мячом вариативна. Среднее значение ИГСТ первого тестирования юных хоккеистов составило $41,3 \pm 3,12$, тогда как по окончании переходного периода соответствовало $43,8 \pm 1,24$. Выявленные средние значения ИГСТ свидетельствуют об относительно незначительной флуктуации данного параметра физической работоспособности, при статистически достоверном уровне значимости ($P < 0,05$).

Заключение. Эффективность используемой методики физической подготовки юных хоккеистов 15 лет подтверждается результатами двигательного тестирования и функциональной пробы (бег на 2000 м, степ-тест), где следует отметить тенденцию улучшения, как индивидуальных значений ИГСТ испытуемых, так и средних значений физической работоспособности за исследуемый период. Наряду с этим фактом, отмечается: уменьшение исходной ЧСС (в покое) испытуемых, увеличение времени выполнения функциональной пробы, снижение времени восстановительного периода. Улучшение индивидуальных показателей ИГСТ испытуемых и сопутствующих параметров сердечно-сосудистой системы свидетельствует о рациональном построении спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства в СШОР по хоккею с мячом (г. Ульяновск).

Список литературы:

1. Ванюшин, Ю. С. Компенсаторно-адаптационные реакции кардиореспираторной системы при различных видах мышечной деятельности / Ю. С. Ванюшин, Ф. Г. Ситдигов. – Казань: «Татлимат», Казанский институт экономики, управления и права, 2003. – 128 с.
2. Коваль, Д. В. Контроль подготовленности юных спортсменов / Д. В. Коваль, А. Ю. Малофеев // Студенческий спорт и физическое воспитание в новых социально-экономических условиях. Первая Всероссийская межвуз. науч.- практ. конф. (24-25 февраля

2016 г.): сборник научных трудов. – Ульяновск: УлГТУ, 2016. – С. 109-114.

3. Малофеев, А. Ю. Организационные и методические аспекты спортивной подготовки в хоккее с мячом: Учебно-методическое пособие / А. Ю. Малофеев. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. – 141 с.

4. Малофеев, А. Ю. Выносливость в спорте и методика воспитания в хоккее с мячом: Учебно-методическое пособие / А. Ю. Малофеев, А. И. Ушников. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2012. – 59 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом (приказ Министерства спорта РФ от 09.02.2021 г. №63). – М., 2021. – 29 с.

УДК 796.015.14

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ

Кустова И. А.

кандидат педагогических наук, доцент

kustovaia35@ya.ru

Седунова Е.В.

кандидат педагогических наук

aspedelena@mail.ru

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

Вологда, Россия

Аннотация. Статья посвящена вопросу совершенствования равновесия у футболистов с применением акробатических упражнений. Используются методы педагогического тестирования и педагогического эксперимента. Представлено обоснование разработанных методических рекомендаций по совершенствованию равновесия у футболистов с применением акробатических упражнений. Выявлена эффективность разработанных рекомендаций на повышение уровня совершенствования равновесия у футболистов с применением акробатических упражнений.

Ключевые слова. Двигательно-координационные способности, равновесие, методика совершенствования, акробатические упражнения, физическая подготовленность.

DEVELOPMENT OF BALANCE IN TEENAGERS THROUGH ACROBATIC EXERCISES IN THE SCHOOL FOOTBALL SECTION

Kustova I.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

kustovaia35@ya.ru

Sedunova E.V.

Candidate of Pedagogical Sciences

aspedelena@mail.ru

Vologda State University

Vologda, Russia

Annotation. The article is devoted to the issue of improving the balance of football players with the use of acrobatic exercises. Methods of pedagogical testing and pedagogical experiment were used. The substantiation of the developed methodological recommendations for improving the balance of football players with the use of acrobatic exercises is presented. The effectiveness of the developed recommendations for improving the level of balance improvement in football players with the use of acrobatic exercises is revealed.

Keywords. Motor coordination abilities, balance, improvement methods, acrobatic exercises, physical fitness.

Актуальность. Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания [3].

Массовая популярность футбола обусловлена множеством факторов. Один из них заключается в том, что техника и тактика футбола позволяет использовать широкий спектр качеств игроков. Разнообразие ситуаций требует комплексного взаимодействия физических и психологических качеств спортсмена, недостаток одного может быть компенсирован другим. Это значит, что любой может проявить себя: «индивидуалист» и «командник», рослый и коренастый, с взрывной скоростью, мощью и скоростной выносливостью. При этом особое значение принимают координационные способности, ловкость – как способность адаптироваться к изменяющимся внешним условиям, обучаться.

Высокая популярность и конкуренция ставит высочайшие требования к профессионализму футболистов во всех сферах и периоды жизни.

Важнейший этап становления квалифицированного футболиста – детский возраст, в котором закладывается как двигательная база для дальнейшего совершенствования, так и координационные способности.

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003, говорят о росте объёма деятельности, которая характеризуется вероятностными условиями и неожиданным возникновением, требующими проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Всё это он связывает с понятием ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [4].

Очевидно, что с развитием технологий на сегодня такая деятельность в повседневной жизни ребенка снижается, а не растёт. Ловкость у подрастающего поколения не средство жизни, не необходимость, а «роскошь», которую приходится воспитывать целенаправленными тренировками и занятиями.

Равновесие – одна из координационных способностей человека, которая позволяет сохранять устойчивое положение тела. Это необходимый навык для повседневной жизни и спортивной деятельности.

Высокие футбольные результаты немислимы без сохранения устойчивого положения тела. Большинство технических элементов с мячом выполняется на одной ноге в зоне восстановления положения, то есть необходимо использование внешних и внутренних сил, для сохранения равновесия. Устойчивое положение и манипуляции со своим ОЦТ характеризует квалификацию футболиста. Лучшие дриблёры «раскачивают» защитников финтами, то есть смещают их ОЦТ, выводят из устойчивого положения.

Несмотря на всё возрастающую конкуренцию между видами спорта за талантливых, быстрых и координированных детей, специалисты отмечают пользу «второго» вида спорта, для расширения двигательной базы. По мнению многих акробатические упражнения очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Разнообразные движения и положения тела, в том числе и переворачивания через голову, улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость [2].

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах [3].

Профессор В.И. Лях, 2006, говорит о расхождении экспериментальных данных связанных с развитием равновесия у подростков, которые не дают однозначной оценки о сенситивном периоде развития равновесия. По его мнению, уровень развития координационного навыка связан с уровнем развития и взаимодействия группы координационных способностей. То есть слабость вестибулярного аппарата может быть компенсирована другими возможностями организма, однако будет сдерживать дальнейшее совершенствование навыков [1].

Таким образом, актуальность данного исследования заключается в том, что недостаточно развитая способность к сохранению равновесия может быть сдерживающим фактором совершенствования технических приёмов футболиста подросткового возраста, который можно преодолеть целенаправленными тренировками вестибулярного аппарата.

Цель исследования: изучение влияния подобранных средств на улучшение способности равновесия средствами акробатических упражнений.

Результаты исследования и их обсуждение. Перед началом экспериментального исследования было проведено анкетирование тренеров по футболу. Данный метод помог определить, каким образом и насколько целенаправленно они развивают способность к равновесию на своих тренировках, используют ли они для этого акробатические средства. Разработанная анкета представлена была в электронном виде и отправлена по электронной почте. В анкетировании принимали участие 35 тренеров, среди респондентов были тренеры различного возраста и опыта (тренерского и спортивного). Анализируя данные опроса, можно увидеть, что целенаправленно те или иные координационные способности тренируются редко, в основном

используются сопряженные методы, игры и новые двигательные действия. Это коррелирует с данными, что равновесие контролируется зачастую в исключительных случаях, например, после травм. Среди координационных способностей респонденты выделяют дифференциацию движений и равновесие. Методами развития равновесия выделяются сохранение неустойчивой позы, противодействие партнера и уменьшение площади опоры. А также соответствующие им средства: кувырки, балансирования, парные упражнения. Таким образом, по мнению большинства практикующих детских тренеров по футболу координационные способности являются важнейшими в развитии спортсмена. Среди КС они выделяют способность к равновесию и дифференциацию движений. Так же следует отметить, что методы, средства и контроль развития равновесия индивидуальны для каждого тренера, целей, задач и условий тренировочного процесса.

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ СОШ в течение трех месяцев. Разработанные комплексы упражнений реализовывались в школьной секции по футболу среди детей 12–14 лет (ученики 6–7 классов) в количестве 20 человек (экспериментальная группа – 10 человек и контрольная группа 10 человек). Перед началом нашего эксперимента было проведено контрольное тестирование школьников 12–14 лет. Общее количество детей, участвующих в исследовании, составило 20 человек (10 человек в экспериментальной группе и 10 человек в контрольной группе). Предложенные тесты позволили оценить силу и меткость удара по воротам и способности к равновесию. Первичные результаты тестирования были обработаны при помощи Т-критерия Стьюдента для несвязных выборок и получены данные, что группы однородны и имеют одинаковый уровень подготовленности.

В эксперименте были задействованы только те учащиеся, которые на протяжении всего эксперимента посещали все тренировки (без пропусков по болезни, по уважительной причине и прогулов). Тренировки проводились 2 раза в неделю, по полтора часа. После общей разминки экспериментальная группа 10 минут работала согласно разработанному комплексу акробатических упражнений для совершенствования равновесия. В конце тренировки десятиминутная заминка экспериментальной группы так же состояла в основном из акробатических упражнений, а также «лёгкого» бега, ходьбы, статической растяжки.

Контрольная группа в первой части тренировки после разминки 10 минут играла в подвижные игры («Колдунчики», «Хвостики», «Рыбаки и рыбки»), либо выполняла ОРУ, а в заключительной части урока заминка состояла из «лёгкого» бега, ходьбы и статической растяжки.

Акробатические упражнения положительно влияют на различные физические качества. Нас интересовало воздействие акробатических упражнений на кожные, вестибулярные рецепторы, улучшение устойчивости вестибулярного аппарата, развитие статического и динамического равновесия.

Комплекс «Разминка» применялся в начале занятий на нечетных неделях. Он применялся после 2–5 минут «лёгкого» бега, после подъёма пульса и был

направлен на подготовку к работе мышц и суставов в первую очередь ног и позвоночника. При этом выполнение упражнений, в том числе маховых на одной ноге позволяло развивать чувство баланса и активировать мышцы-стабилизаторы ног и корпуса.

В комплексе «Разминка №2 с мячом» применялись общеразвивающие упражнения, при этом было необходимо выполнять ведение мяча шагом, бегом и со сменой направлений. Остановки мяча с замиранием положительно влияли на развитие чувства баланса и мышц-стабилизаторов. Контакт с мячом в начале тренировки положительно влиял на настроение занимающихся. Важным моментом комплексов являлась простота и естественность упражнений. Упражнения с уроков физкультуры переносились на тренировку с добавлением футбольного мяча, а значит не требовалось тратить на объяснение обучение двигательным действиям.

В процессе тренировок в комплексе «Разминка» было отмечено уменьшение числа падений на вторую ногу и в целом более уверенное стояние на одной ноге. А в «Разминке №2 с мячом» добились уверенного баланса, снижения зрительного контроля мяча, увеличений скорости перемещения и остановок.

Комплекс упражнений «Кувырки» состоит из кувырков в разные стороны, с мячом и различными дополнительными заданиями. При необходимости исправления технических ошибок проводилась индивидуальная работа, выполнялись подводящие упражнения. В целом этот акробатический элемент был всем знаком, и подавляющее большинство его выполняли. Физически более подготовленным занимающимся предлагались задания с мячом и дополнительным заданием. Общее количество кувырков, а значит воздействие на вестибулярный аппарат при вращениях вокруг горизонтальной плоскости были у всех одинаковы.

Комплекс упражнений «Перекаты» имитировал «вращения головы» вокруг вертикальной оси, что в большей мере соответствует игровой деятельности. Разные задания и дополнение мяча позволило усложнить выполнение для более подготовленных ребят и по мере адаптации остальных. Кроме того удержание позы при перекатах стимулировало работу мышц спины. К 3–4 неделе все учащиеся успешно справлялись с выполнением упражнений, что позволило увеличить скорость, а значит объём и интенсивность нагрузки на вестибулярный аппарат.

Комплекс упражнений «Балансировки» применялся в заключительной части занятий (кроме игры «Бой петухов») на фоне утомления, что повышало требования к работе мелких мышц-стабилизаторов нижних конечностей. Задания выполнялись в невысоком, индивидуальном темпе, что способствовало снижению ЧСС и подводило к завершению занятия. Конкретные упражнения давались в зависимости от уровня подготовленности конкретного занимающегося, задания подбирались посильные, но выполнение должно было требовать определенных усилий.

Экспериментальные комплексы входили в соответствующие части тренировки и не превышали нагрузки и интенсивность контрольной группы, соответствовали целям и задачам подготовительной части и заминки. В первой части тренировки ЧСС поднималась, а в заключительной снижалась. Варьировались условия выполнения упражнений, что позволило добиться индивидуальной нагрузки и отдыха для каждого обучаемого в соответствии с его уровнем подготовленности.

Авторы расходятся в оценке сенситивного периода способности к равновесию. Однако, широко известен факт, что в период бурного роста (пубертатные период) ребята становятся менее координированными, менее ловкими, имеют сложности с управлением тела и удержанием равновесия. Даже при полной сформированности всех физиологических систем организма (вестибулярный аппарат, мозжечок, зрение, тактильные рецепторы, нейронные связи и т.д.), морфологические изменения тела требуют от подростка вновь «научиться» управлять своим телом, удерживать равновесие.

В конце педагогического эксперимента было вновь проведено тестирование занимающихся для выявления уровня способности равновесия и оценки меткости ударов. Спустя 3 месяца нами были проведены те же самые три теста, что и вначале эксперимента, по данным тестирования между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются достоверные различия во втором и третьем тесте.

Заключение. Сравнивая полученные результаты внутри групп за время проведения эксперимента, видим, что анализ математической обработки результатов эксперимента выявил достоверность различий в двух тестах в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе во всех трех тестах изменения не достоверны. Следовательно, подобранные нами комплексы акробатических упражнений, воздействуя на устойчивость вестибулярного аппарата, демонстрируют эффективность в улучшении меткости ударов футболистов.

Список литературы:

1. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие // В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Марьянович, А. Методика футбола для детей 6-12 лет // А. Марьянович. – М.: Советский спорт, 2014. – 249 с.
3. Полишкис, М. С. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования // Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

**ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ
ВИДОВ С ПОМОЩЬЮ ФИТОЭКСТРАКТОВ В РАМКАХ
АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ**

Левенков А.Е.

кандидат биологических наук, доцент

levenkov.alescha@yandex.ru

Давыдова Е.Н.

студент

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им.

П.Ф.Лесгафта

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В работе рассмотрены вопросы внедрения в рацион спортсменов экстракта гуараны для улучшения скорости реакции, как в тренировочном процессе, так и в соревновательном. Показано положительное действие фитоэкстракта на когнитивные функции испытуемых. Произведён анализ скорости реакции на двух группах, с выявлением значительных различий между теми, кто принимал БАД, и теми, кто принимал плацебо.

Ключевые слова. Фитопрепараты, скорость реакции, антидопинговые правила, экстракт гуараны.

**INCREASING THE REACTION RATE IN ATHLETES OF GAME TYPES
WITH THE HELP OF PHYTOEXTRACTS WITHIN THE FRAMEWORK
OF ANTI-DOPING RULES**

Levenkov A.E.

Candidate of Biological Sciences, docent

levenkov.alescha@yandex.ru

Davydova E.N.

student

P.F.Lesgaft National State University of Physical Culture,

Sports and Health

St. Petersburg, Russia

Annotation. The paper considers the issues of introducing guarana extract into the diet of athletes to improve the reaction rate both in the training process and in the competition. The positive effect of phytoextract on the cognitive functions of the subjects is shown. The reaction rate was analyzed in two groups, revealing significant differences between those who took dietary supplements and those who took placebo.

Keywords. Phytopreparations, reaction rate, anti-doping rules, guarana extract

Актуальность. В настоящее время из-за повышенных нагрузок, спортсмены вынуждены принимать витаминно-минеральные комплексы, БАДы и пр. для быстрого восстановления, поддержания и улучшения работоспособности организма. Гуарана или иначе «природный энергетик», известна своими психоактивными свойствами, из-за высокого содержания

кофеина в ней. Кофеин проникает через гематоэнцефалический барьер и воздействует на центральную нервную систему через антагонизм аденозина, что связано с уменьшением ощущаемой усталости и улучшением бдительности и времени реакции. Семена гуараны содержат большое количество метилксантинов и дубильных веществ, а также сапонины, крахмалы, полисахариды, пигменты, жиры и холин. Метилксантины, включая кофеин, теofilлин и теобромин, содержатся в ягодах и семенах растения. Если рассматривать точный состав, то гуарана содержит в себе: 7% ресина; 5,5% амидов; 0,6% сапонины; кислоты гуанина; аденин; кальций; магний; калий; натрий; витамин В1. Влияние гуараны на психологическое здоровье и работоспособность может быть связано с высоким содержанием в ней сапонинов и дубильных веществ, которые могут работать вместе с кофеином.

Кофеин действует, блокируя эффекты аденозина, соединения, которое помогает вашему мозгу расслабиться. Кофеин связывается с аденозиновыми рецепторами, предотвращая их активацию [1]. Соответственно при употреблении кофеина, который в свою очередь является стимулятором центральной нервной системы, улучшается память, время реакции, концентрация и координация движений. Были описаны три основных механизма действия кофеина на центральную нервную систему. Мобилизация внутриклеточного кальция и ингибирование специфических фосфодиэстераз происходят только при высоких нефизиологических концентрациях кофеина. Единственным вероятным механизмом действия метилксантина является антагонизм на уровне аденозиновых рецепторов [2]. Кофеин увеличивает энергетический обмен, но также уменьшает кровоток к мозгу, вызывая относительную гипоперфузию мозга.

Гуарану в спорте используют для энергии (повышении общей выносливости), так и для достижения спортивных результатов. Многими исследованиями было доказано, что кофеин повышает выносливость и устойчивость к сильным физическим нагрузкам. Кофе повышает термогенный эффект, что предполагает его прием перед тренировкой. Считается, что кофеин стимулирует высвобождение адреналина в кровоток. Доктор Т. Грэхем с сотрудниками исследовали эффекты кофеина в дозировке 4,45 мг на килограмм массы тела на бегунах. Капсулы, содержащие кофеин или плацебо, принимались испытуемыми с водой или кофе за час до нагрузки. Добровольцы выполняли нагрузку мощностью 85% от максимального потребления кислорода. В качестве показателя работоспособности учитывалось время выполнения нагрузки в таком режиме. Данные эксперимента гласят, что кофеин увеличивает продолжительность выполнения нагрузки. Однако между группами испытуемых не было различий в уровне адреналина во время нагрузки [3].

Чаще всего в спортивном питании кофеин используется как в чистой форме Guarana Shot или Sponser Activator, так и в качестве одного из компонентов. Международный олимпийский комитет назначил допустимый предел кофеина в количестве 12 микрограмм на миллилитр мочи.

Следовательно допустимый диапазон кофеина колеблется от 9 до 13 мг/кг. С 2009 года Всемирное антидопинговое агентство WADA назначило кофеин запрещенным препаратом. Однако гуарана не числится в запрещенных списках препаратов WADA. Теоретически гуарана это и есть природный энергетик с высоким содержанием кофеина теофиллина, но кофеин и теофиллин в спорте запрещен, а гуарана нет. То есть спортсменам можно принимать легально гуарану в спорте, не смотря на то, что состав гуараны как растения содержит запрещенные вещества. По сути кофеин и теофиллин можно спокойно заменить гуараной и легально назначать спортсменам в качестве биологической активной добавки. Но не стоит забывать о концентрации и дозировках при выписывании препарата спортсменам.

Цель исследования: выявить изменение скорости реакции под действием экстракта гуараны для игровых видов спорта в рамках антидопинговой программы.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов (контрольная и экспериментальная группа, в каждой по 10 человек). Спортивная специализация: волейбол. Спортивная квалификация: КМС. В течение месяца экспериментальная группа на фоне обычного тренировочного процесса принимала экстракт гуараны. Перед, и после эксперимента проводилась оценка скорости реакции с помощью Reaction Time test – компьютерной программы, предназначенной для профессиональных спортсменов и любителей, направленной на проверку скорости реакции и ловкости. По световому сигналу производится нажатие на датчик. Время реакции зависит от вида сигнала-раздражителя, интенсивности, настроенности на принятие сигнала, возраста и сложности реакции человека.

Результаты исследования. В основе данной работы лежит исследование скорости реакции у спортсменов принимающих гуарану (БАД) и спортсменов принимающих плацебо, с помощью Reaction Time Test (тест на реакцию). В таблице показаны лучшие результаты серии у обследованных лиц. Результат указан в миллисекундах (ед. измерения).

Таблица – Скорость реакции до и после применения фитоэкстракта (мсек)

Этапы	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	p
До начала эксперимента	185,1±14	182,8±12,3	p>0,05
После эксперимента	185,2±13,8	177±10,1	p>0,05
Изменение скорости реакции	+0,02±1,18	-5,78±2,32	p<0,05

Продолжительность приема препарата составляло 1 месяц. БАД принимался в рекомендуемом количестве (4 таблетки), что составляло 24 мг кофеина (48% от АУП*). Из 30-ти попыток путем статистической обработки данных был выявлен лучший показатель и записан в таблицу.

Из таблицы следует, что в контрольной группе изменения скорости реакции после эксперимента не произошло. В экспериментальной группе отмечается увеличение скорости реакции (уменьшился показатель). При сравнении контрольной и экспериментальной групп это снижение было статистически достоверным ($+0,02 \pm 1,18$ мсек в контрольной группе – против $5,78 \pm 2,32$ мсек в экспериментальной группе, $p < 0,05$).

Заключение и практические рекомендации. Авторами данной научно-исследовательской работы были определены рекомендации, с целью выявления улучшений скорости реакции после приема фитоекстракта и его назначения спортсменам для дальнейшего отказа от допинга.

После проведения эксперимента было выделено:

1. Улучшение скорости реакции на 3% у испытуемых. Что говорит о некоторой эффективности применения гуараны как БАДа.
2. Точность реакции у обеих групп было одинаковой, что говорит о неоказании положительного результата на точность.
3. Кофеин и теofilлин запрещены Всемирным антидопинговым агентством, а вот гуарана в свою очередь, содержащий данные вещества, не запрещен.

Соответственно применение легких фитопрепаратов обеспечивает естественную замену применению препаратов признанных допингом в рамках существующих антидопинговых правил. В результате проделанной работы было выявлено воздействие гуараны на когнитивные функции организма, а именно на конкретные результаты (более быстрое время реакции), но на количество ошибок это не повлияло - показатели точности у контрольной и экспериментальной группы были одинаковые. Следовательно можно говорить об эффективности применения и использования экстракта гуараны только для улучшения скорости реакции, но не для улучшения точности реагирования на объект.

Список литературы

1. Mark Davis J., Zuowei Zhao, Howard S. Stock, Kristen A. Mehl, James Buggy, and Gregory A. Hand. Central nervous system effects of caffeine and adenosine on fatigue. – 2003. – P. 399–404.
2. Nehlig A. Caffeine and the central nervous system: mechanisms of action, biochemical, metabolic and psychostimulant effects. – 1992. – №2. – P. 139–170.
3. Graham T.E., Hibbert, E. and Sathasivam, P. Metabolic and exercise endurance effects of coffee and caffeine ingestion. J Appl Physiol. –1998 – 85: – P.883–889.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛЕДЖ-ХОККЕИСТОВ

Маннанов Т.И.

аспирант

ti_mannanov@student.mpgu.edu

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

Москва, Россия

Аннотация. Следж-хоккей – это командный вид спорта, который играют на льду с помощью специальных клюшек и шайбы. В настоящее время этот вид спорта активно развивается во многих странах мира, включая Россию. Одной из главных особенностей следж-хоккея является необходимость высокой технической подготовки игроков. Организация и реализация технико-тактической подготовки следж-хоккеистов требует особого подхода к каждому этапу подготовки команды. В статье проанализированы методические особенности организации и реализации технико-тактической подготовки следж-хоккеистов.

Ключевые слова. Следж-хоккей, адаптивная физическая культура, методические особенности подготовки, технико-тактическая подготовка хоккеистов.

METHODOLOGICAL FEATURES OF THE ORGANIZATION AND IMPLEMENTATION OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF SLEDGE HOCKEY PLAYERS

Mannanov T.I.

postgraduate student

ti_mannanov@student.mpgu.edu

Moscow Pedagogical State University

Moscow, Russia

Abstract. Sledge hockey is a team sport that is played on ice with the help of special sticks and pucks. Currently, this sport is actively developing in many countries of the world, including Russia. One of the main features of sledge hockey is the need for high technical training of players. The organization and implementation of technical and tactical training of sledge hockey players requires a special approach to each stage of team preparation. The article analyzes the methodological features of the organization and implementation of technical and tactical training of sledge hockey players.

Keywords. Sledge hockey, adaptive physical culture, methodological features of training, technical and tactical training of hockey players.

Актуальность. Следж-хоккей является одним из самых популярных видов спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья. В связи с этим, организация и реализация технико-тактической подготовки следж-хоккеистов требует особого подхода и использования соответствующих методик.

Одной из главных задач при подготовке следж-хоккеистов является развитие их физических качеств, таких как выносливость, сила и гибкость. Для этого используются специальные упражнения на тренажерах и игры с партнерами по команде. Также важно развивать тактические навыки игроков,

чтобы они могли эффективно выполнять свои задачи на льду.

Для достижения этой цели необходимо проводить регулярные тренировки, которые должны быть разнообразными и интересными для спортсменов. Важно также учитывать индивидуальные особенности каждого игрока и подбирать оптимальные методы тренировок для его развития.

Кроме того, для успешной реализации технико-тактической подготовки следж-хоккеистов необходимо иметь высококвалифицированных тренеров, которые смогут правильно расставить акценты в тренировочном процессе и разработать индивидуальную программу тренировок для каждого спортсмена.

Таким образом, актуальность темы заключается в необходимости разработки методических подходов к организации и реализации технико-тактической подготовки следж-хоккеистов, учитывая их физические и тактические возможности.

В связи с вышеизложенным **цель исследования:** анализ методических особенностей организации и реализации технико-тактической подготовки следж-хоккеистов.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контент-анализ, обобщение.

Результаты исследования и их обсуждение. Спорт – это не только физическое развитие, но и интеллектуальная деятельность, требующая наличия определенных навыков и умений. Следж-хоккей – это один из видов спорта, который объединяет в себе физическую активность и стратегическое мышление. Организация и реализация технико-тактической подготовки следж-хоккеистов имеет свои специфические особенности, которые будут рассмотрены далее.

Первоначальный этап подготовки следж-хоккеистов начинается с формирования их физической подготовленности. Этот процесс предполагает развитие основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты и гибкости [3]. Физическая подготовка играет важную роль в достижении успеха в следж-хоккее, так как спортсмены в течение игры должны проявлять высокую активность и выдерживать длительные физические нагрузки. Тренировки включают в себя специальные физические упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц и улучшение общей физической формы.

Однако в следж-хоккее не менее важное значение имеет техническая подготовка. Она относится к умению корректно владеть клюшкой, выполнять броски, пасы и другие элементы игры [4]. Развитие технических навыков требует множества тренировочных повторений и постоянного практического применения. При этом особое внимание уделяется таким элементам, как владение шайбой, контроль над ней, а также меткость и точность бросков.

Организация тренировочного процесса в следж-хоккее требует грамотного подхода и понимания специфики этой игры. В основе организации занятий лежит системный подход, направленный на достижение определенных результатов в каждом из этапов подготовки. В начальной стадии тренировок проводятся общефизические упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, а также основные технические навыки. Постепенно в тренировочной программе начинают преобладать игровые задания, которые

помогают решать тактические задачи.

Важным элементом тренировочного процесса в следж-хоккее является развитие индивидуальных навыков у каждого спортсмена. Это достигается через проведение индивидуальных тренировок, где спортсмены работают над отдельными аспектами своей игры. Например, один из игроков может сосредоточиться на улучшении бросков, в то время как другой будет работать над владением шайбой. Такой подход позволяет каждому спортсмену развивать свои сильные стороны и уверенность в своих действиях [1].

Помимо индивидуальных занятий, следж-хоккеисты также тренируются в командной обстановке. Командные тренировки направлены на улучшение тактической и игровой составляющей игры. Здесь спортсмены применяют свои навыки в реальных игровых ситуациях, разрабатывают комбинации и тактики для достижения максимального результата. Командные тренировки также способствуют развитию взаимодействия между игроками, что является ключевым аспектом для достижения успешных результатов в коллективных видах спорта.

При организации и реализации технико-тактической подготовки следж-хоккеистов важно учитывать индивидуальные особенности каждого игрока. Все спортсмены имеют свои сильные и слабые стороны, и тренерам необходимо адаптировать тренировочные программы под каждого из них. Некоторым игрокам может потребоваться больше времени и тренировок для улучшения определенных навыков, в то время как другие могут быстрее усваивать новую информацию и эффективнее применять ее на практике [2].

Рассмотренные выше проблемы позволяют сделать определенные **выводы** и сформулировать **закключение** о методических особенностях организации и реализации технико-тактической подготовки следж-хоккеистов. В настоящее время этот вид спорта активно развивается во многих странах мира, включая Россию. Одной из главных особенностей следж-хоккея является необходимость высокой технической подготовки игроков. Организация и реализация технико-тактической подготовки следж-хоккеистов требует особого комплексного методического подхода к каждому этапу подготовки команды, состоящего из физической подготовки, технических навыков, тактического мышления и командной работы. Это включает развитие физической подготовленности, технических навыков и тактической грамотности. Каждый спортсмен должен иметь возможность развивать свои индивидуальные особенности и совершенствоваться в своей игре. Подход тренеров должен состоять в выявлении слабых мест каждого игрока и направлении усилий на их преодоление. Только в таком случае следж-хоккеисты смогут достичь высоких результатов и преодолеть любые трудности, которые могут возникнуть в их пути к спортивному успеху.

Список литературы:

1. Радионов, А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка / А. В. Радионов. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с
2. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: монография / В. К. Сафонов. – М. : Спорт, 2017. – 288 с.
3. Сидоров, Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта. [Текст]: учеб.

пособие / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Шукин, А. В. Погодин, С. А. Овчинников, Ю. Р. Силкин. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с.

4. Третьяк, В. А. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» / В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, В. Т. Шалаев и др. – М., 2020. – 316 с.

УДК 796.015.1

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЦИКЛИЧЕСКИХ
ВИДАХ СПОРТА С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТИПА
ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ**

Мащенко В.Ю.

аспирант

valex_maschen@mail.ru

Костюнина Л.И.

доктор педагогических наук, профессор

likost@mail.ru

Маркин М.О.

кандидат педагогических наук, доцент

Mar12312@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье производится анализ существующих методик подбора средств и методов тренировочного процесса спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, с учетом индивидуального типа энергообеспечения мышечной работы. Была обоснована необходимость учета типа энергообеспечения спортсменов в циклических видах спорта при построении тренировочного процесса.

Ключевые слова. Тренировочный процесс, тип энергообеспечения, циклические виды спорта.

**FEATURES OF THE CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS OF
ATHLETES SPECIALIZING IN CYCLIC SPORTS, TAKING INTO
ACCOUNT THE INDIVIDUAL TYPE OF ENERGY SUPPLY**

Mashchenko V.Y.

postgraduate student

valex_maschen@mail.ru

Kostyunina L.I.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

likost@mail.ru

Markin M.O.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Mar12312@yandex.ru

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

Annotation. The article analyzes the existing methods of selection of means and methods of the training process of athletes engaged in cyclic sports, taking into account the individual type of energy supply of muscle work. The necessity of taking into account the type of energy supply of athletes in cyclic sports in the construction of the training process was justified.

Keywords. Training process, type of energy supply, cyclic sports.

Актуальность. В ходе изучения научно-методической литературы нами было выявлено, что организация тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта неразрывно связана с учетом индивидуального типа энергообеспечения мышечной работы. Большинство изученных работ освящает процесс подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, однако, в процессе изучения мы столкнулись с проблемой недостаточной изученности особенностей тренировочного процесса с учетом ИТЭ у спортсменов массовых разрядов [1, 3, 7].

Предполагается, что если за основу построения тренировочного процесса спортсменов на тренировочном этапе, занимающихся циклическими видами спорта взять учет индивидуального типа энергообеспечения мышечной работы, то подготовка спортсменов массовых разрядов будет более эффективна [8].

Цель исследования: проанализировать различные подходы к планированию тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта с учетом их индивидуального типа энергообеспечения.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследованиях Н.А. Мартынова (2019) подробно описаны существующие типы энергообеспечения мышечной работы:

– Первый тип аэробный – это базовый тип образования АТФ, в его основе лежит процесс окисления веществ в результате которого отдаются два атома водорода и по дыхательной системе передаются на молекулярный кислород, доставляемый кровью в мышцы из воздуха, в результате чего возникает вода. АТФ ресинтезируется за счет энергии, выделяющейся при образовании воды. Для данного типа энергообеспечения характерна работа умеренной и большой мощности.

– Второй тип энергообеспечения анаэробно-алактатный – в основе данного типа лежит реакция образования АТФ за счет фермента креатинкиназы, а также с активирующим воздействием на креатинкиназу креатина. Время поддержания максимальной скорости такой реакции всего 8-10 секунд, что связано с небольшими исходными запасами креатинфосфата в мышцах. Данный тип энергообеспечения характерен для работы максимальной мощности.

– Третий тип энергообеспечения анаэробно-лактатный, источником энергии в данном случае является процесс распада мышечного гликогена до молочной кислоты. Данный тип энергообеспечения характерен для работы субмаксимальной и большой мощности [3, 7].

Опираясь на полученные данные нами были проанализированы работы авторов, изучающие учет индивидуального типа энергообеспечения при построении тренировочного процесса [8].

Вопрос повышения эффективности подготовки бегунов на средние дистанции с учетом особенностей энергообеспечения мышечной деятельности рассматривается в исследованиях С.С. Клименко (2022). В ходе исследования автором были обоснованы педагогические условия, необходимые для проведения тренировочных занятий с учетом этих особенностей, среди которых: разработка индивидуальной программы тренировки, объединяющей двигательные действия бегуна с типом метаболизма, применение индивидуальных тренировочных режимов, в соответствии с типом метаболизма, обеспечение ритмичного перехода от аэробной к скоростно-силовой нагрузке, применение упражнений для расширения анаэробных возможностей бегунов, включение в тренировку упражнений для совмещения двигательных и вегетативных функции спортсменов в единую систему, а также использование специальных показателей, обеспечивающих равномерность бега по дистанции. Центральное место в разработанной методике занимал индивидуальный подход к содержанию тренировочного процесса бегунов на средние дистанции с учетом особенностей энергообеспечения их мышечной деятельности. В основу индивидуализации подбора средств, методов и содержания тренировочного процесса бегунов на средние дистанции, при подготовке к соревновательной деятельности должна была разработана система выбора упражнений с учетом антропометрических данных спортсменов. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности изученной методики, объективным критерием эффективности являлись результаты испытуемых на соревнованиях [2].

В свою очередь в работе, направленной на повышение эффективности физической подготовки лыжников-гонщиков (Р.Е. Петров, 2014) было проведено исследование особенностей нервно-мышечной работы спортсменов с разными типами энергообеспечения спортсменов. Было выявлено, спортсмены анаэробного типа имеют высокую лабильность и подвижность нервной системы, работоспособность же нервно-мышечной системы просматривается более низкой, у лыжников-гонщиков смешанного типа просматривается высокая подвижность, работоспособность нервно-мышечной системы по сравнению с лыжниками анаэробного типа. Особенно четко это отражают результаты длительной нагрузки, где виден менее выраженный спад показателей работоспособности нервно-мышечной системы. У лыжников-гонщиков аэробного типа просматривается более высокая работоспособность нервно-мышечной системы после длительной тренировочной нагрузки, нежели у лыжников анаэробного типа, но менее выраженная, чем у лыжников смешанного типа. С ростом спортивной квалификации работоспособность нервно-мышечной системы у лыжников аэробного типа после длительной нагрузки увеличивается. На основании полученных данных была разработана методика, которая предполагала распределение основных средств физической

подготовки у лыжников: анаэробного типа в подготовительный период было следующим: на скоростную подготовку уделяли 30% времени, на скоростно-силовую подготовку - 20%, на развитие общей выносливости - 30% и на силовую подготовку - 10%. У лыжников аэробного биоэнергетического типа на развитие общей выносливости уделяли 50% времени, на силовую подготовку - 20%, на развитие скоростной выносливости - 10% и на скоростно-силовую подготовку - 10%. У лыжников смешанного биоэнергетического типа распределение времени было следующим: развитие общей выносливости - 40%, силовая подготовка - 15%, развитие скоростной выносливости —20%, скоростно-силовая подготовка —15% [6].

В исследованиях Г.В. Пожаровой, Е.Е. Елаевой, Е.А. Якимовой (2021) по результатам анализа биоэнергетического обеспечения организма спортсмены были разделены на 3 группы по типам кровообращения: гиперкинетический тип кровообращения (ГрТК) – с высокими значениями СИ, эукинетический тип кровообращения (ЭТК) – со средними значениями СИ, гипокинетический тип кровообращения (ГТК) – с низкими значениями СИ. С помощью экспресс-диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма у всех легкоатлетов была определена принадлежность к определенной биоэнергетической группе в зависимости от типов кровообращения. С учетом исследуемых показателей была спроектирована методика подготовки бегунов на короткие дистанции с учетом типов кровообращения. Для проведения экспериментального исследования было представлено программное содержание восьминедельного микроцикла для спринтеров с гиперкинетическим, гипокинетическим и нормокинетическим типами кровообращения (ГрТК, ГТК, НТК). Проведено распределение объемов тренировочных средств бегунов в зависимости от типов кровообращения. Для лиц с ГрТК общий объем бега составил 15 км, в группе с ГТК, НТК и в КГ составил 16 км, что соответствует объему типовой программы. В экспериментальной группе общий объем аэробного бега включено в группе с ГрТК – 5 км, с ГТК – 2 км, с НТК – 3 км. Для качественной реализации разработанной методики подготовки бегунов можно задавать программы тренировки с учетом показателей частоты сердечных сокращений и в зависимости от направленности тренировочного процесса и зон мощности, уникальная возможность данной методики заключается в том, что диапазон частоты пульса можно изменять. В результате было установлено, что если своевременно контролировать реализацию тренировочных программ сразу после окончания тренировки, то это позволяет контролировать весь восстановительный период ЧСС [7].

Заключение. Таким образом, анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует о необходимости учета типа энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов в циклических видах спорта при планировании тренировочного процесса и рассматривается исследователями как эффективное средство повышения эффективности спортивной подготовки с на основе индивидуализации и дифференциации физических нагрузок. При

этом вопросы индивидуализации тренировочного процесса с учета типа энергообеспечения мышечной деятельности изучаются в аспекте подготовки квалифицированных спортсменов. На наш взгляд, построение тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов в циклических видах спорта, также должно учитывать типологии энергообеспечения мышечной работы в целях достижения высоких спортивных результатов без форсирования и применения необоснованно завышенных объемов и интенсивных режимов мышечной работы.

Список литературы

1. Гизатуллина, Ч. А. Функциональная подготовка легкоатлетов с разными типами кровообращения и биоэнергетики / Ч. А. Гизатуллина : автореф. дисс. ...канд. пед. наук / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2013. – 25 с.

2. Клименко С.С. Содержание методики подготовки бегунов на средние дистанции с учетом особенностей энергообеспечения мышечной деятельности / С.С. Клименко : В сборнике: Основные направления развития физической культуры и спорта. Сборник статей Межвузовской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 190-196.

3. Мартынов Н.А. Основы спортивной биохимии / учебное пособие ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина», 2019. № 4. – С. 88

4. Назаренко, Л. Д. Концепция решения проблемы повышения спортивного мастерства / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – Т. 5, № 1. – С. 84-87.

5. Назаренко, Л. Д. Проблемы использования допинга в спорте / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, И. Н. Тимошина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11, № 4. – С. 107-115. – DOI 10.14526/01_1111_157.

6. Петров Р.Е. Физическая подготовка лыжников-гонщиков с учетом биоэнергетических типов / Р.Е. Петров : автореф. дисс. ...канд. пед. наук / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2014. – 74 с.

1. диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Набережные Челны, 2014

7. Пожарова Г.В., Елаева Е.Е., Якимова Е.А. Особенности тренировки бегунов на основе учета типов кровообращения и биоэнергетического профиля. Современные проблемы науки и образования. 2016. № 4. С. 68.

8. Kostyunina, L. I. Development of Analytical Skills of Athletes during Training-Competitive Activity / L. I. Kostyunina, M. O. Markin // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2014. – No. 5. – P. 66-70.

УДК 796. 072+796.3

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Немытов Д.Н.

*кандидат педагогических наук, доцент
nemytoff@gmail.com*

Кубасов О.А.

студент

Аннотация. Одним из важнейших разделов подготовки юных хоккеистов является физическая подготовка. Физическая подготовка в хоккее с мячом – это педагогический процесс развития физических качеств хоккеистов, направленный на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья.

Ключевые слова. Физическая подготовка, хоккей с мячом, хоккеисты 13-14 лет, уровень физической подготовленности.

PHYSICAL PREPARATION OF YOUNG HOCKEY PLAYERS IN AN ANNUAL SPORTS TRAINING CYCLE

Nemytov D.N.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
nemytoff@gmail.com*

Kubasov O.A.

Student

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State
Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"
Ulyanovsk, Russia*

Annotation. One of the most important sections of the training of young hockey players is physical training. Physical training in bandy is a pedagogical process of developing the physical qualities of hockey players, aimed at increasing the overall level of functional capabilities of the body, versatile physical development and health promotion.

Keywords: Physical training, bandy, hockey players 13-14 years old, level of physical fitness.

Актуальность. Хоккей с мячом представляет собой один из сложных командных зимних игровых видов спорта, где наряду с умением владеть клюшкой и катанием на коньках требуется отменное физическое здоровье, и в первую очередь, функциональная готовность.

Такая высокая степень готовности хоккеиста проявляется в виде должного уровня ведущих в хоккее с мячом физических качеств и способностей: скоростно-силовых, быстроты и специальной выносливости. Поэтому считается, что основным критерием мастерства и успешности в данном виде спорта является уровень физической подготовленности (А.Ю. Малофеев, 2016; В.П. Савин, 2016) [1, 4].

На всех этапах многолетней подготовки в спортивной школе по хоккею с мячом в результате систематического использования средств и методов спортивной тренировки у юных хоккеистов комплексно развиваются все физические качества и формируются специальные двигательные качества. Мастерство игрока в хоккее с мячом – это, в первую очередь, уровень владения техникой хоккея с мячом (техничко-тактических навыков), но достигнутый на базе относительно высокой степени физической подготовленности (А.Ю. Малофеев, 2019) [2].

В хоккее с мячом выделяют два раздела физической подготовки: общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). В этой связи, рациональное построение педагогического тренировочного процесса и, в

частности, физической подготовки юных хоккеистов, немыслимо без обратной связи, без той информации, которая поможет тренеру оптимизировать содержание тренировки в хоккее с мячом в годичном цикле.

Таким образом, остаются важными и актуальными следующие вопросы спортивной подготовки в детско-юношеском хоккее с мячом:

– правильный выбор средств тренировки, в том числе, физической подготовки, их соотношения на различных этапах годичного цикла;

– когда, каким образом, и с помощью каких приемов (контрольных упражнений, тестов), можно составить представление о функциональной (физической) готовности юного игрока, к реализации выработанных в процессе тренировок тактических знаний, технических умений и навыков уже в ходе соревновательной практики. Эти положения обусловили выбор данной темы исследования [1, 3].

Цель исследования - выявление содержания физической подготовки и определение уровня физической подготовленности юных хоккеистов 13-14 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе педагогического эксперимента было проведено тестирование общей физической подготовленности хоккеистов 13-14 лет. Для этого были использованы 7 контрольных двигательных упражнений в середине общего подготовительного этапа годичного цикла спортивной тренировки. Затем показатели физической подготовленности юных хоккеистов, каждого из семи двигательных тестов, сравнивались с соответствующими нормативами.

Таблица 1 – Показатели тестирования общей физической подготовленности юных хоккеистов 13-14 лет

Двигательные тесты	М ± m	Выполнили на «отлично» в %	Выполнили на «хорошо» в %	Выполнили на «удовл.» в %
1. Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа (кол-во раз)	19,87 ± 0,69	10 человек 67%	5 человек 33%	0
2. Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	13,3 ± 0,64	4 человека 27%	8 человек 53%	3 человека 20%
3. Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами (см)	221,4 ± 1,4	6 человек 40%	8 человек 53%	1 человек 7%
4. Прыжки по дистанции (20 м), отталкиваясь двумя ногами (с)	10,6 ± 0,09	5 человек 33%	6 человек 40%	4 человека 27%
5. Бег на 60 м с высокого старта (с)	8,63 ± 0,05	3 человека 20%	8 человек 53%	4 человека 27%
6. Бег на 400 м (с)	68,9 ± 0,97	2 человека 14%	8 человек 53%	5 человек 33%
7. Бег на 1000 м (с)	197,13 ± 1,3	4 человека 27%	9 человек 60%	2 человека 14%

Из данных таблицы 1 видно, что, исходя из индивидуальных показателей, средние групповые значения в двигательных тестах по общей физической

подготовленности существенно различаются по количественным и процентным показателям, если сравнивать их с нормативными требованиями.

Так, в двигательном тесте №1 – это сгибание и разгибание рук в положении «упор лежа», который характеризует силовые способности мышц верхних конечностей испытуемых юных хоккеистов 13-14 лет, имеется следующее соотношение результатов: на «отлично» выполнили 10 спортсменов, что составляет около 67% от общего количества испытуемых; на «хорошо» выполнили 5 спортсменов, что составляет 33% от общего количества испытуемых; на оценку «удовлетворительно» нет результатов.

В следующем двигательном тесте №2 (подтягивания на высокой перекладине), который также характеризует силовые способности мышц верхних конечностей юных хоккеистов, имеется следующее соотношение результатов: на «отлично» выполнили 4 спортсмена, что составляет около 27% от общего количества испытуемых; на «хорошо» выполнили 8 спортсменов, что составляет 53% от общего количества испытуемых; на «удовлетворительно» выполнили 3 спортсмена, что составляет 20% от общего количества испытуемых.

В тесте №3 (прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами) юные хоккеисты в среднем выполнили прыжок на 221,4 см, при нормативном результате «отлично» – 225 см.

В тесте №4 – прыжки по дистанции 20 м, отталкиваясь двумя ногами юные хоккеисты в среднем преодолели контрольный отрезок за 10,6 секунды, при нормативном результате «отлично» – 10,3 с.

В беговом тесте №5 на быстроту (60 м с высокого старта) юные хоккеисты в среднем преодолели дистанцию за 8,63 секунды, при нормативном результате «отлично» – 8,4 с.

Таблица 2 – Показатели тестирования специальной физической подготовленности юных хоккеистов 13-14 лет

Двигательные тесты	<u>M ± m</u>	Выполнили на отлично в %	Выполнили на хорошо в %	Выполнили на удовл. в %
1. Бег на коньках на 45 м с оценкой быстроты (без клюшки)	5,6 ±0,09	2 человека 13%	4 человека 27%	9 человек 60%
2. Бег на коньках на 90 м с оценкой дистанционной скорости (с клюшкой)	12,6±0,1	2 человека 13%	5 человек 33%	8 человек 53%
3. Бег на коньках между стоек-фишек (слаломный бег) с ведением мяча и ударом в цель «подсечкой» (попасть в ворота «верхом»)	16,2±0,2	2 человека 13%	3 человека 20%	10 человек 67%

В следующем беговом тесте №6 на 400 м юные хоккеисты в среднем преодолели дистанцию за 68,9 секунды, при нормативном результате «отлично» – 65 с.

В тесте №7 на выносливость – это бег на 1000 м юные хоккеисты в среднем преодолели дистанцию за 3,17 (мин, с), при нормативном результате «отлично» – 3,15(мин, с).

Далее, нами было осуществлено тестирование специальной физической подготовленности юных хоккеистов на ледовой площадке стандартных размеров. Для оценки СФП юных хоккеистов 13-14 лет мы использовали 3 двигательных упражнения на коньках.

Использование разнообразных двигательных тестов в условиях ледовой площадки дало возможность охарактеризовать отдельные стороны физической и технической подготовленности юных хоккеистов 13-14 лет.

Результаты тестирования дали возможность, путем сравнения с нормативами, выявить степень подготовленности (на оценку и в%) юных спортсменов в предсоревновательном периоде годового цикла подготовки. Анализ результатов тестирования выявил различия во времени выполнения хоккеистами 3-х беговых тестов на коньках (таблица 2).

Педагогические контрольные испытания выявили, что физическая подготовленность юных хоккеистов 13-14 лет, в частности, в тестах по ОФП в целом оценивается на «хорошо», тогда как специальная физическая подготовленность, в целом, на оценку «удовлетворительно».

Последнее обстоятельство можно объяснить недостаточной коньковой подготовкой юных игроков, в связи с организационными и климатическими условиями начала предсоревновательного периода.

Заключение. Таким образом, проведенный нами педагогический контроль подготовленности юных хоккеистов 13-14 лет в перспективе может помочь тренеру данной команды в оптимизации тренировочного процесса. Это позволит индивидуально для каждого юного хоккеиста составить наиболее рациональный план тренировочных занятий по физической или технической подготовке на определенный период.

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. Малофеев, А. Ю. Реализация методических принципов спортивной тренировки в хоккее с мячом / А. Ю. Малофеев, С. А. Филатов // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. / Под ред. Л. И. Костюниной, И. Н. Тимошиной. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова. - 2019. - С. 54-57.
3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2019. - 623 с.
4. Савин, В. П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры / В. П. Савин. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 320 с.

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Орельская С. А.

магистрант

orelskayasveta@mail.ru

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Бондаренко К. К.

кандидат педагогических наук, доцент

kostyabond67@mail.ru

УО «Гомельский государственный медицинский университет»,

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье приведены данные биомеханических параметров движения при выполнении подачи в прыжке в волейболе. Рассчитаны показатели траектории ОЦМ и пространственно-временные параметры движения (суммарная скорость и ускорение) ОЦМ. Полученные данные позволили совершенствовать алгоритм исследования двигательной деятельности с целью выявления ошибок и подбора средств их исправления.

Ключевые слова: волейбол, подача в прыжке, траектории, общий центр масс.

BIOMECHANICAL ASSESSMENT OF MOTOR ACTIONS IN VOLLEYBALL

Orelskaya S. A.

master's student

orelskayasveta@mail.ru

Gomel State Medical University

Bondarenko K.K.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

kostyabond67@mail.ru

Gomel State Medical University,

Francisk Skorina Gomel State University

Gomel, Belarus

Annotation. The article presents data on the biomechanical parameters of movement when performing a jump serve in volleyball. The indicators of the COM trajectory and the spatio-temporal parameters of movement (total speed and acceleration) of the COM were calculated. The data obtained made it possible to improve the algorithm for studying motor activity in order to identify errors and select means for correcting them.

Key words: volleyball, jump serve, trajectories, general center of mass.

Актуальность. Оценка биомеханических параметров движения является средством определения излишних напряжений в суставах возможностью своевременной коррекции [2]. На основании биомеханических модельных параметров возможно определение отклонений от наиболее оптимальных траекторий, что в свою очередь может создать напряжение в суставных сочленениях [1, 3]. Утомление скелетных мышц может способствовать

отклонению от заданных траекторий и способствовать травмированию суставных сочленений [5]. Следует отметить, что по данным ряда исследований выявлены наиболее рациональные параметры выполнения волейбольных действий [4]. Определение наиболее рационального алгоритма действий при оценке биомеханических параметров спортивных движений способствует эффективности построения тренировочного процесса.

Цель исследования – определение структуры движения в волейболе на основании биомеханической оценки суставных положений.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты Гомельского государственного медицинского университета, занимающиеся волейболом. Биомеханическая оценка движения осуществлялась в научно-исследовательской лаборатории физической культуры и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины.

Первоначально была выполнена видеосъёмка подач в прыжке. Анализ биомеханики движения осуществлялся по видеограммам при помощи разделения движения на кадры в программе «Photoshop», построения проекций движений и расчёт положений основных точек в программе «RaschetCOM», определение кинематических характеристик движения при помощи баз данных программы «Ehel».

Для выполнения операции создания проекций на экране были идентифицированы маркеры, размещенные на теле испытуемых, на основании которых были построены промеры движения (рисунок 1).

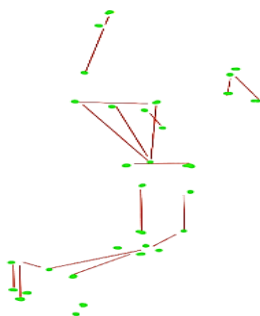


Рисунок 1- Проекция звеньев тела на основании маркерных точек

Оцифровка позиций «виртуальных маркеров», взятых из каждого видеоряда, проводилась с помощью специального программного обеспечения. Учитывая положение маркера, программное обеспечение для автоматического создания проекций использует градиент пространственной интенсивности для оптимизации векторного поиска. Этот минимизирует разницу между контурами маркера в соседних кадрах. Благодаря этому траектории маркерных точек реконструируются путем интерполяции положений этих точек для каждой пары последовательных кадров.

Для процедуры моделирования была использована биомеханическая модель для реконструкции кинематики верхних и нижних конечностей спортсменов, анализируемых во время выполнения движения. После создания модели, были сопоставлены отдельные точки схемы с маркерами,

представленными в файле захвата координат (маркировка).

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования биомеханических параметров двигательного действия с последующей процедурой обработки и их анализа, были определены траектории маркеров в кинематике движения суставов. Были рассчитаны параметры, необходимые для полного биомеханического анализа исследуемого движения и отображены смещения каждого маркера по трем измерениям системы отсчета.

Анализ движений спортсменов, полученных с помощью видео, благодаря их последующей обработке, позволил получить данные, содержащие параметры биомеханики двигательного действия.

На графике рисунка 2. показана траектория перемещения общего центра масс спортсмена (ОЦМ) в двух направлений X и Y. Синяя кривая представляет собой тренд перемещения ОЦМ в различных фазах движения.

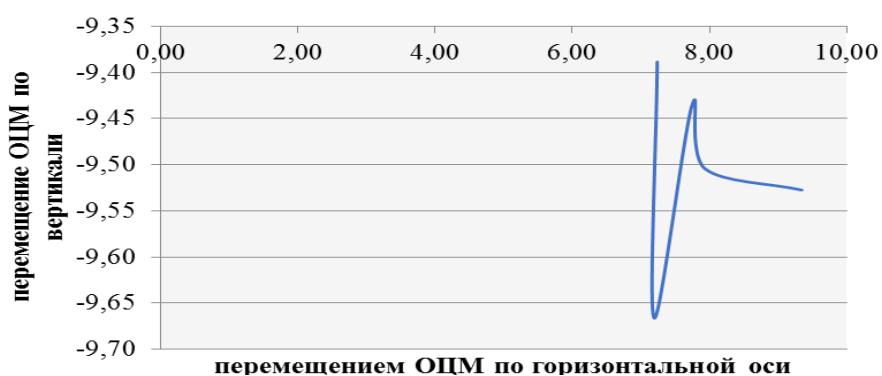


Рисунок 2 - Траектория ОЦМ при выполнении подачи в прыжке

На основании данных видеоанализа, нами были рассчитаны суммарные скорости и ускорения перемещения ОЦМ при выполнении двигательного действия (рисунок 3).

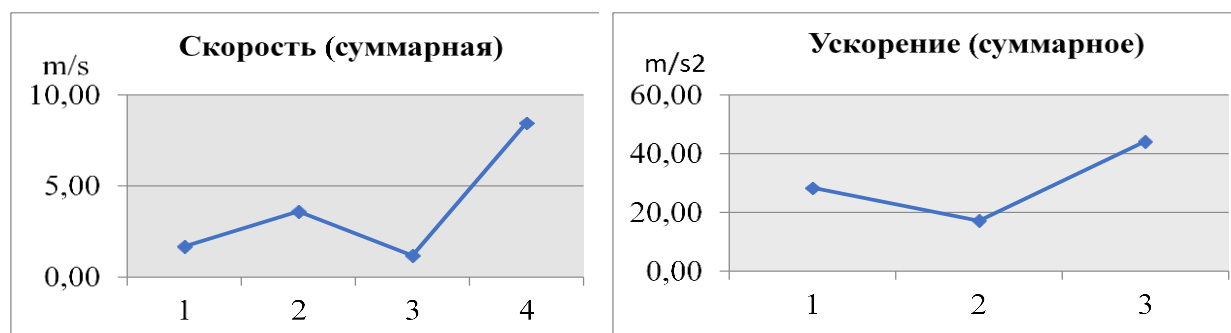


Рисунок 3 - Изменение параметров суммарной скорости и ускорения при выполнении подачи в прыжке

Данные о биомеханических параметрах изменения положений ОЦМ, равно как и частей тела, в различных фазах движения, позволяют определить эффективность выполняемого действия.

Заключение. Проведённое исследование по определению биомеханических параметров движения позволило не только определить

биомеханические параметры волейбольного движения, но и совершенствовать алгоритм исследования двигательной деятельности с целью выявлению ошибок и подбора средств их исправления.

Список литературы:

1. Бондаренко, А. Е. Модельные параметры нападающего удара в волейболе / А. Е. Бондаренко, Э. А. Гайков, Е. А. Мочалова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева; под ред. А. В. Сысоева [и др.]. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 374–380.
2. Бондаренко, К. К. Взаимосвязь кинематических параметров движения с риском травматизма в метании копья / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, В. А. Боровая // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4(30). – С. 13–21.
3. Мочалова, Е. А. Изменение функционального состояния скелетных мышц при выполнении нападающего удара в волейболе / Е. А. Мочалова, С. С. Волкова, К. К. Бондаренко // Научные исследования – инструмент для новых возможностей развития: мат. Междун. н.-пр. конф. Т. III. 27 апрель – Шымкент: Тип. «Элем», 2018. – С. 400–403.
4. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре : Учебно-методическое пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов, учреждений высшего медицинского образования: в 4 частях / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. Том Часть 2. – Гомель: Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2019. – 40 с.
5. Shilko, S. V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S. V. Shilko [et al.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. – Vol. 24. – №4. – P. 439–452.

УДК 796.332

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА У ФУТБОЛИСТОК 11-12 ЛЕТ В УПРАЖНЕНИЯХ «РОНДО»

Панова Е.О.

*кандидат педагогических наук, доцент
evgeniya_ranova@mail.ru*

Валкина Н.В.

*кандидат педагогических наук, доцент
nataly-elrel@mail.ru*

Усачева Е.В.

*магистрант
a.usacheva00@gmail.com*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена практическим вопросам детско-юношеского футбола и методическому подходу к процессу совершенствования технической подготовки футболисток на этапе спортивной специализации. Авторами были отобраны упражнения для подготовительной части учебно-тренировочных занятий, направленные на совершенствование техники приема и передачи мяча у футболисток 11-12 лет. Определены критерии оценки уровня освоения футболистками 11-12 лет техники приема и передачи мяча.

Ключевые слова. Футбол, техническая подготовка, футболистки, этап спортивной специализации, упражнения «Рондо».

IMPROVING TECHNIQUES OF RECEIVING AND PASSING THE BALL FOOTBALL PLAYERS 11-12 YEARS OLD DO RONDO EXERCISES

Panova E. O.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
evgeniya_panova@mail.ru*

Valkina N. V.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
nataly-elrel@mail.ru*

Usacheva E. V.

*Master's student at the Faculty of Physical Culture and Sports
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State
Pedagogical University"
named after I.N. Ulyanov"
a.usacheva00@gmail.com
Ulyanovsk, Russia*

Annotation. The article is devoted to practical issues of children's and youth football and a methodological approach to the process of improving the technical training of female football players at the stage of sports specialization. The authors selected exercises for the preparatory part of the training sessions, aimed at improving the technique of receiving and passing the ball in female football players aged 11-12 years. Criteria for assessing the level of mastery of ball receiving and passing techniques by female football players aged 11-12 years have been determined.

Keywords. Football, technical training, female football players, stage of sports specialization, Rondo exercises.

Актуальность. Тренеры ведущих футбольных клубов мира и страны отдают важное значение рациональной организации технической подготовки юных футболистов и экономичности времени на обучение и совершенствование технических приемов. Однако, все больше наблюдается тенденция применения интегративного подхода в учебно-тренировочном процессе футболистов на всех этапах спортивной подготовки для получения цельной системы обучения, развития и воспитания [1, 2].

Упражнения «Рондо» – интенсивная игра, преимущественно в одно-два касания, главной особенностью которой, является принятие футболистом быстрого решения при осуществлении взаимодействия в условиях ограниченного пространства и времени. Многократное повторение технических действий в усложненных игровых условиях, позволяет совершенствовать технику передвижений, приемов и передач мяча.

Применение в подготовительной части учебно-тренировочных занятий упражнений «Рондо», позволит: подготовить организм к предстоящим нагрузкам в основной части занятия; сформировать устойчивые нейронные связи (базовые привычки) рационального расположения звеньев тела в пространстве и времени при выполнении технических приемов; развить чувство движения мяча в технически точных действиях во время приема,

передачи мяча, отбора и перехвата; способствовать формированию индивидуальной техники двигательных действий.

Цель исследования – повышение эффективности технической подготовки футболисток на этапе спортивной специализации.

Задачи исследования: экспериментально обосновать эффективность применения отобранных для подготовительной части учебно-тренировочных занятий упражнений «Рондо», направленных на совершенствование у футболисток 11-12 лет техники приема и передачи мяча.

Организация исследования. С целью повышения эффективности процесса технической подготовки футболисток на этапе спортивной специализации, нами был проведен педагогический эксперимент в течении 21 дня учебно-тренировочного сбора на базе ОГБУ ДО «СШ по футболу «Волга» им. Н.П. Старостина» города Ульяновска.

Контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ) занимались в равных условиях по 12 тренировок в неделю. В ЭГ преимущественно использовались, отобранные для подготовительной части учебно-тренировочных занятий упражнения «Рондо», направленные на совершенствование техники приема и передачи мяча у футболисток 11-12 лет.

На основе анализа научно-методической литературы и передового опыта ведущих тренеров по футболу, а также тестов, рекомендованных ФССП по футболу (2023) для оценки технической подготовленности футболистов учебно-тренировочных групп были выявлены следующие критерии оценки:

- передача мяча в коридор, кол-во попаданий из 10 попыток;
- короткие, средние передачи в игре, кол-во;
- короткие, средние передачи в игре, % [1, 2, 3].

Таблица – Примеры упражнений «Рондо» для подготовительной части учебно-тренировочных занятий футболисток ЭГ

№	Организация упражнения	
1	<p style="text-align: center;">Рондо 3x1 Площадка: 8x8м Количество участников: 4</p> <p>Базовый вариант упражнения «Рондо», в котором игрокам, владеющим мячом, необходимо создавать «треугольники» и не позволять сопернику отобрать мяч. После потери мяча, игрок отобравший его занимает место игрока, допустившего ошибку. <i>Усложнение:</i> игра в 1-2 касания.</p>	
2	<p style="text-align: center;">Рондо 3x1 с малыми воротами Площадка: 8x8м Количество участников: 4</p> <p>В данном упражнении «Рондо» присутствуют малые ворота (1,5x1м), в которые игрокам «атаки» необходимо забить гол, а «защитнику» не дать им этого сделать. После потери мяча, игрок отобравший его занимает место игрока, допустившего ошибку. <i>Усложнение:</i> игра в 1-2 касания.</p>	

3	<p>Рондо 3x1 «Спаси товарища» Площадка: 8x8м Количество участников: 5</p> <p>Основная задача та же, но теперь внутри игровой площадки есть квадрат 1,5x1,5м, в котором располагается еще один игрок, «атакующей» команды. Задача трех других игроков, с помощью быстрых и точных передач, доставить мяч партнеру, который находится в квадрате. Усложнение: игра в 1-2 касания.</p>	
4	<p>Рондо 3x1 «Две команды» Две площадки: 8x8м Количество участников: 6</p> <p>Владеющая мячом команда должна сделать 10 передач, которые равны одному голу. Игрок противоположной команды должен отобрать мяч и доставить его в квадрат своей команды, создав численное преимущество 3x1. Усложнение: игра в 1-2 касания.</p>	

Выявленные футбольные двигательные действия: прием и передача мяча, отбор и перехват, от эффективности которых во многом зависит успешность футбольной деятельности, позволили разработать содержание упражнений «Рондо», с учетом ситуационных фаз игровых моментов и множественного выбора быстро меняющихся условий игры, где двигательная задача решается за счет изучаемого технического элемента (таблица).

Результаты исследования и их обсуждение. Совершенствование процесса технической подготовки футболисток на этапе спортивной специализации, представляет собой сложный процесс, качество которого в значительной степени определяется точностью и надежностью выполнения технических приемов, таких как: ведение мяча и финты, приемы и передачи мяча, удары, отборы и перехваты мяча.

Таблица 2 – Изменение технической подготовленности футболисток

Критерии оценки	В начале педагогического эксперимента	В конце педагогического эксперимента	Изменения в%
	М±m	М±m	
1. Передача мяча в коридор, кол-во попаданий из 10 попыток	4,44±1,12 4,63±1,42	5,61±1,81 8,72±0,85	26,35* 88,34*
2. Короткие, средние передачи в игре, кол-во	11,91±2,12 11,63±2,42	15,61±1,81 19,72±1,52	31,07 69,56
3. Короткие, средние передачи в игре,% брака	66,51±1,41 66,12±1,83	61,32±1,94 58,76±1,52	8,46 12,53*

Примечание: в числителе – показатели контрольной группы, в знаменателе – показатели экспериментальной группы; *- достоверность при уровне значимости $p < 0,05$.

Применение в подготовительной части учебно-тренировочных занятий отобранных упражнений «Рондо», обеспечило решение некоторых задач технической подготовки футболисток ЭГ, что оценивалось по тестам и в процессе контрольных игр (Таблица 2).

Тестирование исходного уровня технической подготовленности не выявило существенных различий в КГ и ЭГ ($p > 0,05$). К концу педагогического эксперимента наблюдалось различие в показателях обеих групп, с улучшением результатов в ЭГ. Наибольший прирост показателей техники показателей приема и передачи мяча наблюдался в ЭГ во время контрольных игр и при выполнении теста «Передача мяча в коридор» (кол-во попаданий из 10 попыток).

Заключение. Экспериментальная проверка целесообразности и эффективности отобранных упражнений для подготовительной части учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование технической подготовленности футболисток 11-12 лет, обосновала преимущество использования упражнений «Рондо» для совершенствования техники передвижений, приемов и передач мяча.

Список литературы:

1. Губа, В.П. Обучаем и тренируем / Пресняков В.В., Кучеров, П.В., Губа, Д.В. // Физическая культура в школе, 2015. – №3. – С. 16-20.
2. Плешаков, А.А. Обучение юных футболистов передачам мяча посредством формирования обобщенной ориентировочной основы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Плешаков. – Казань, 2022. – 24 с.
3. Панова, Е.О. Обучение технико-тактическим действиям футболисток 10-11 лет на основе моделирования игровых ситуаций / Е.О. Панова, Н.В. Валкина, Е.В. Усачева // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022. – С. 154-159.

УДК 796.015

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНЩИН В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Петрова А.С.

аспирант

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

a_bolotin@inbox.ru

Болотин А.Э.

доктор педагогических наук, профессор

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

a_bolotin@inbox.ru

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих высокую эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье. К ним относятся: наличие хорошо подготовленного тренера; научно обоснованное планирование и периодизация тренировочного процесса женщин-пятиборцев на основе совмещения отдельных видов подготовки; наличие хорошо подготовленной материальной базы и технического обеспечения тренировочного процесса; адаптация тренировочных программ с учетом сильных и слабых сторон подготовленности спортсменок.
Ключевые слова. Факторы, высокая эффективность, спортсменки, современное пятиборье, тренировочный процесс.

FACTORS DETERMINING THE HIGH EFFICIENCY OF THE TRAINING PROCESS OF WOMEN IN MODERN PENTATHLON

Petrova A.S.

PhD student

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

a_bolotin@inbox.ru

Bolotin A.E.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

a_bolotin@inbox.ru

St. Petersburg, Russia

Abstract. The article presents the results of the authors' research to identify the factors determining the high efficiency of the training process of women in modern pentathlon. These include: the presence of a well-trained coach; scientifically grounded planning and periodization of the training process of women pentathletes based on the combination of individual types of training; availability of a well-prepared material base and technical support of the training process; adaptation of training programs taking into account the strengths and weaknesses of athletes' preparation.

Keywords. Factors, high performance, female athletes, modern pentathlon, training process.

Актуальность. Подготовка женщин в современном пятиборье – это многогранный и сложный процесс, требующий самоотдачи, разносторонности и стойкости. Спортсменки должны освоить пять различных дисциплин, каждая из которых имеет свой собственный набор задач и противоречий. Несмотря на сложности, женщины продолжают преуспевать в этом требовательном виде спорта, раздвигая границы функциональных резервов, оставляя свой след в мире современного пятиборья. Будущее этого вида спорта обещает дальнейший рост результатов у женщин-пятиборцев и широкие возможности для спортсменок на пути к спортивному совершенству [1,2].

Подготовка к соревнованиям требует тонкого баланса между поддержанием максимальной производительности во всех пяти дисциплинах и предотвращения перетренировки, а также эмоционального выгорания. Поэтому выявление факторов, определяющих высокую эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье, является актуальной задачей научного поиска для тренеров и специалистов.

Основные положения. За последнее годы значительно возросли требования, предъявляемые к современным тренировкам по пятиборью. Это

является особенно тяжелым грузом для организации тренировочного процесса женщин. Менструальные циклы, гормональные колебания негативно влияют на работоспособность женщин-пятиборок и требуют тщательного контроля. Эффективность подготовки женщин к соревнованиям тесно связана с решением не только этого вопроса. Создание среды, в которой ценятся и уважаются спортсменки, показывающие высокие результаты, способствует повышению эффективности тренировочного процесса. Содействие участию женщин в современном пятиборье на всех уровнях, от низового до элитного, способствует формированию более разнообразного и конкурентоспособного кадрового резерва. Это, в свою очередь, повышает эффективность тренировок за счет привлечения и удержания талантливых спортсменок [3]. Поэтому выявление факторов, определяющих высокую эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье, является актуальной научной задачей. Для решения этой задачи проводился опрос 73 тренеров и специалистов по современному пятиборью. Результаты этого исследования представлены в таблице.

Таблица - Структура факторов, определяющих высокую эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье (n=73; W>0,77)

Значимость фактора (ранговое место)	Факторы	Ранговый показатель, %
1	Наличие хорошо подготовленного, опытного, специализированного тренера	19,2
2	Научно обоснованное планирование и периодизация тренировочного процесса женщин-пятиборок на основе совмещения отдельных видов подготовки	18,7
3	Наличие хорошо подготовленной материальной базы и технического обеспечения тренировочного процесса женщин-пятиборок	17,1
4	Адаптация тренировочных программ с учетом сильных и слабых сторон подготовленности спортсменок	15,2
5	Психологическая устойчивость и поддержка женщин-пятиборок в преодолении стресса, тревоги и страха неудачи	9,8
6	Точный и объективный мониторинг прогресса и результативности в подготовке спортсменок к соревнованиям	5,8

Были выявлены факторы, определяющие высокую эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье. К ним относятся: наличие хорошо подготовленного, опытного и специализированного тренера; научно обоснованное планирование и периодизация тренировочного процесса женщин-пятиборок на основе совмещения отдельных видов подготовки; наличие хорошо подготовленной материальной базы и технического обеспечения тренировочного процесса женщин-пятиборок; адаптация

тренировочных программ с учетом сильных и слабых сторон подготовленности спортсменок.

Значимыми факторами также являются: психологическая устойчивость и поддержка женщин-пятиборок в преодолении стресса, тревоги и страха неудачи, а также точный и объективный мониторинг прогресса и результативности в подготовке спортсменок к соревнованиям.

По мнению большинства респондентов опытный и специализированный тренер играет главенствующую роль в повышении эффективности тренировочного процесса женщин в современном пятиборье. Одним из важнейших факторов, влияющих на эффективность тренировок женщин в современном пятиборье, является наличие квалифицированного тренера и его поддержки. Спортсменки получают огромную пользу от работы с тренерами, которые понимают уникальные физические и психологические аспекты этого вида спорта. Тренеры, обладающие опытом в каждой из пяти дисциплин, могут предоставить индивидуальные рекомендации, помогая спортсменкам развить конкретные навыки и стратегии, необходимые для успеха в современном пятиборье. Кроме того, вспомогательный персонал, такой как спортивные психологи, диетологи и физиотерапевты, также играют ключевую роль в оптимизации эффективности тренировок. Психологическая устойчивость, планирование питания и профилактика травм являются важнейшими аспектами современных тренировок по пятиборью, которые усиливаются благодаря такой специализированной поддержке.

Научно обоснованное планирование и периодизация тренировочного процесса женщин-пятиборок на основе совмещения отдельных видов подготовки также, по мнению респондентов, является значимым фактором, определяющим высокую эффективность тренировочного процесса. Эффективная тренировка в современном пятиборье предполагает тщательно структурированный план периодизации. Тренеры и спортсменки работают вместе, планируя этапы тренировок, гарантируя, что спортсменки достигнут пика формы в нужное время для ключевых соревнований. Хорошо продуманный план периодизации включает этапы подготовки, развитие конкретных навыков, этапы соревнований и периоды восстановления. Следуя плану периодизации, спортсменки могут сбалансировать физические нагрузки в пяти дисциплинах, предотвращая при этом перетренировку и эмоциональное выгорание. Это позволяет целенаправленно развивать навыки и вносить стратегические коррективы в тренировки в зависимости от прогресса спортсменок.

Наличие хорошо подготовленной материальной базы и технического обеспечения тренировочного процесса женщин-пятиборок также влияет на эффективность тренировочного процесса. Спортсменки должны иметь доступ к современному оборудованию и достаточное время для тренировок на этой базе. Неравенство в распределении ресурсов может препятствовать прогрессу спортсменок и влиять на его результаты. Национальные спортивные организации, руководящие органы и спонсоры должны уделять приоритетное

внимание равному доступу женщин-спортсменок к финансированию и оборудованию базы.

Адаптация тренировочных программ с учетом сильных и слабых сторон подготовленности спортсменок тоже, по мнению респондентов, влияет на эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье. Каждая спортсменка уникальна, и эффективная тренировка учитывает эти индивидуальные различия. Например, некоторые спортсменки могут преуспеть в плавании, но требуют дополнительной работы в фехтовании или стрельбе. Индивидуализация также распространяется на учет менструального цикла спортсменки и гормональных колебаний. Понимание того, как эти биологические факторы могут влиять на тренировки и результативность, позволяет оптимизировать стратегии тренировок и восстановления спортсменок.

Значимыми факторами также являются: психологическая устойчивость и поддержка женщин-пятиборок в преодолении стресса, тревоги и страха неудачи, а также точный и объективный мониторинг прогресса и результативности в подготовке спортсменок к соревнованиям.

Современное пятиборье предъявляет значительные психологические требования к спортсменкам из-за разнообразия дисциплин и напряженной соревновательной борьбы. Развитие психологической устойчивости и стратегий преодоления стресса во время соревнований имеет решающее значение для повышения эффективности тренировочного процесса. Спортивные психологи играют жизненно важную роль в оказании помощи женщинам-спортсменкам в преодолении стресса, тревоги и страха неудачи. Такие техники, как визуализация, осознанность и постановка целей, способствуют повышению психологической устойчивости и общей эффективности тренировок.

Эффективная тренировка зависит от точного мониторинга прогресса и результативности выступлений спортсменок на соревнованиях. Использование таких технологий, как мониторы сердечного ритма и инструменты анализа эффективности тренировочного процесса, позволяют тренерам собирать данные и вносить корректировки в тренировки. Мониторинг помогает тренерам и спортсменам принимать основанные на фактических данных решения об интенсивности тренировок, стратегиях восстановления и развитии необходимых навыков. Это гарантирует, что тренировочный процесс остается эффективным и согласуется с целями и задачами подготовки женщин-пятиборок к соревнованиям.

Заключение. Таким образом, подготовка женщин в современном пятиборье – это многогранный, сложный процесс, требующий самоотдачи от спортсменок, разносторонности тренировочного процесса и совмещения отдельных видов подготовки. Спортсменки должны освоить пять различных дисциплин, каждая из которых имеет свой собственный набор задач и противоречий. Учет разносторонности тренировочного процесса и совмещение отдельных видов подготовки, являются важнейшим фактором, влияющим на эффективность тренировочного процесса женщин в современном пятиборье.

Список литературы:

1. Болотин, А. Э. Теория и организация физической подготовки войск: учебник / А. Э. Болотин, Р. А. Бугаенко, Л. А. Вейднер-Дубровин [и др.]; Министерство обороны Российской Федерации. – 6-е издание, переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург, 2006. – 594 с. – EDN VYKTRD.
2. Зюкин А.В. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «мастерс» / А.В. Зюкин, О.Е. Понимасов, А.Э. Болотин, Л.Н. Шелкова // Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 12 – С. 67-69.
3. Bolotin A.E. Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15–17 years old) / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). – 2017. – № 12 (2). – P. 405–413.

УДК 796.852

ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ОСНОВЕ ТАКТИЛЬНЫХ ОЩУЩЕНИЙ БОРЦОВ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Плешивцев М.В.

старший преподаватель

pleshivtsev.mishytka@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Исследование посвящено анализу кинестетических ощущений спортсмена в джиу-джитсу. Целью исследования является изучение зависимости уровня подготовленности от точности воспроизведения движений доминирующей по кинестетическим ощущениям конечностью борцов джиу-джитсу. Измерялась точность воспроизведения заданного угла в локтевом суставе 24 борцами джиу-джитсу различного уровня квалификации. Установлено, что с повышением спортивного мастерства точность кинестетических ощущений борцов повышается сопряжено с выраженным доминированием одной из верхних конечностей.

Ключевые слова. Борцы джиу-джитсу, кинестетическая дифференциация, амплитуда движений.

INCREASING THE ACCURACY OF MOTOR ACTIONS BASED ON TACTILE SENSATIONS OF JIU-JITSU FIGHTERS

Pleshivtsev M. V.

Senior Lecturer

pleshivtsev.mishytka@yandex.ru

Herzen State Pedagogical University of Russia

St. Petersburg, Russia

Abstract. The study is devoted to the analysis of the kinesthetic sensations of an athlete in jiu-jitsu. The purpose of the study is to study the dependence of the level of preparedness on the accuracy of reproducing movements of the kinesthetically dominant limb of jiu-jitsu fighters. The accuracy of reproducing a given angle in the elbow joint was measured by 24 jiu-jitsu wrestlers of various skill levels. It has been established that with increasing sports skill, the accuracy of wrestlers' kinesthetic sensations increases, coupled with a pronounced dominance of one of the upper limbs.

Keywords. Jiu-jitsu wrestlers, kinesthetic differentiation, range of motion.

Актуальность. Прямой физический контакт с соперником в сочетании со скоростью и точностью движений, выполняемых в различных технико-тактических сочетаниях, требует от борцов джиу-джитсу высокого уровня координации движений. Точность соревновательных действий борца обусловлена способностью к дифференциации пространственно-временных характеристик движения, возникающих на основе кинестетических ощущений [5].

Овладение техникой джиу-джитсу возможно лишь при соответствии кинестетических ощущений индивидуальной технике и оптимальной структуре деятельности борца. На основании многочисленных исследований установлена положительная зависимость спортивных результатов от уровня функционирования кинестетических анализаторов и точности движений [4].

Точность двигательных действий повышается, если они сопровождаются тактильными ощущениями. Улучшение кинестетических ощущений может достигаться, независимо от характера и продолжительности упражнения в первоначальной стадии применяемой нагрузки. Длительное выполнение нагрузочного упражнения характеризуется снижением кинестетических ощущений [3].

Высокие силовые нагрузки, а также нагрузки на выносливость снижают точность кинестетических ощущений, поэтому освоение технически сложных упражнений в заключительной части тренировочных занятий нецелесообразно [2]. Проведенные исследования указывают на необходимость постоянного анализа кинестетических ощущений спортсмена [1].

Целью исследования являлось изучение зависимости уровня подготовленности от точности воспроизведения движений доминирующей по кинестетическим ощущениям конечностью борцов джиу-джитсу.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовали 24 борца джиу-джитсу различного уровня квалификации, из которых 12 являлись начинающими спортсменами; 8 – спортсменами массовых разрядов; 4 – высококвалифицированными борцами. Измерялась точность воспроизведения заданного угла в локтевом суставе, основанная на способности кинестетической дифференциации амплитуды движения. Измерение проводилось один раз в период подготовки. Использовались два комплекта измерительной аппаратуры: кинестезиометр с гониометром и кинестезиометр, связанный с компьютером. Метод заключался в изменении положения конечности до угла, специфичного для джиу-джитсу. Испытуемый трижды сгибал конечность до заданного угла, а затем пытался воспроизвести величину сгибания без контроля зрительного анализатора, основываясь на двигательной памяти. Величина воспроизведения заданного угла выступала показателем точности мышечно-суставного восприятия. Статистические данные анализировались на основе средних значений, стандартных отклонений и значимости различий между средними (t-критерий Стьюдента).

Результаты исследования и обсуждение. Анализ точности воспроизведения заданной амплитуды движения выявил незначительные

статистически достоверные различия в зависимости от конечности, совершающей движение (табл.).

Результаты борцов различного уровня подготовленности показали преобладание левой руки у квалифицированных спортсменов (58,2:41,8%). Мастера спорта допускали меньшее количество ошибок в воспроизведении амплитуды движений (10–11%). Начинающие спортсмены оказались менее точны в кинестетических ощущениях, допуская до 40% ошибочных действий.

Случаи отсутствия доминирования наблюдались у начинающих борцов джиу-джитсу. Отсутствие статистически значимых различий результатов кинестетических ощущений для правой и левой конечности может означать, что в тренировочном процессе борцов большое внимание уделяется симметричности технической подготовки.

Таблица – Воспроизведения амплитуды движения борцами правой и левой рукой

Уровень подготовленности	% ошибочных действий / S		Преобладание конечности,%	
	правая	левая	правая	левая
Начинающие	39,7/ 16,3	26,7/ 15,9	50,4	49,6
Массовых разрядов	18,4/ 9,1	12,7/ 5,8	44,1	55,9
МС, КМС	10,4/ 5,4	11,4/ 4,9	41,8	58,2

Владение выполнением различных технических элементов как правой, так и левой конечностью, а также умение выполнять симметричные броски предоставляет спортсменам с билатеральными способностями преимущество перед борцами с выраженной двигательной асимметрией конечностей.

Точность воспроизведения амплитуды движений варьировала в зависимости уровня подготовленности спортсменов. Наиболее высокая точность зафиксирована у высококвалифицированных борцов, самая низкая – у начинающих спортсменов.

У высококвалифицированных борцов джиу-джитсу наблюдалась статистически незначимая дифференциация результатов для обеих верхних конечностей.

Наибольшая симметричность движений зафиксирована у борцов массовых спортивных разрядов, что свидетельствует о разносторонней подготовке борцов, что является одним из условий, способствующих достижению высоких результатов на соревнованиях.

Заключение. Применение тренировочных средств по принципу разносторонней подготовки спортсменов позволяет сбалансировано формировать двигательный потенциал борцов джиу-джитсу. Этим нейтрализуется запредельное доминирование одной из конечностей, что повышает вариативность технических приемов борьбы.

С повышением спортивного мастерства точность кинестетических ощущений борцов повышается сопряжено с выраженным доминированием

одной из верхних конечностей. На высших этапах спортивной подготовки целесообразно уделять внимание тренировке конечности, не предрасположенной к доминированию.

Список литературы:

1. Болотин, А. Э. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев, К. Я. Ван Цвиетен [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 37–39.
2. Кочетков, Д. И. Возможности реализации дидактического проекта на основе совмещения педагогических операций / Д. И. Кочетков, О. Е. Понимасов, И. Б. Пилина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 169–172.
3. Понимасов, О. Е. Универсалии интегральной подготовки самбистов на этапе спортивной специализации / О. Е. Понимасов // Актуальные вопросы совершенствования физической культуры и спорта : Статьи Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 07–08 декабря 2021 года. – С-Пб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС, 2021. – С. 232–236.
4. Понимасов, О. Е. Структурированное построение спортивной тренировки борцов самбо / О. Е. Понимасов // Основные направления развития физической культуры и спорта : сборник статей межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26 апреля 2022 года. – СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС, 2022. – С. 291–295.
5. Соломатин, С. В. Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, И. В. Николаев, М. С. Ананьин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 405–409.

УДК 796.323

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДИКТОРА КОЛИЧЕСТВА ПЕРЕДАЧ ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ВЕРОЯТНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ГОЛЕВОЙ СИТУАЦИИ В РЕГБИ

Понимасов О.Е.

*доктор педагогических наук, доцент
o-ponu@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы»
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье исследуется связь между количеством передач во владении мячом и вероятностью гола в соревнованиях студенческих регбийных команд. Целью исследования является анализ взаимосвязи между количеством передачами во владении мячом и вероятностью гола. Количество передач при владении мячом варьировались от 0 до 13. Установлено, что около 80% владения мячом включают диапазон от 0 до 7 передач. На категорию 0 передач приходится 48,6% случаев владения мячом. Вероятность результативного исхода владения мячом после 1-6 передач в среднем составляет лишь 38,7%.

Ключевые слова. Регби, количество передач, вероятность гола.

USING A PASS NUMBER PREDICTOR TO PREDICT THE PROBABILITY OF A GOAL SITUATION IN RUGBY

Ponimasov O.E.

doctor of pedagogical sciences, associate professor,

o-pony@mail.ru

North-West Institute of Management, RANEPА,

St. Petersburg, Russia

Abstract. This article examines the relationship between the number of passes per possession and the probability of scoring in collegiate rugby competitions. The purpose of the study is to analyze the relationship between the number of passes per possession and the likelihood of a goal. The number of passes per possession ranged from 0 to 13. It was found that about 80% of possessions included a range from 0 to 7 passes. The 0 pass category accounts for 48.6% of ball possessions. The probability of a successful outcome of possession of the ball after 1-6 passes is on average only 38.7%.

Key words. Rugby, number of passes, goal probability.

Актуальность. За последнее пятилетие тактика игры студенческих команд в регби является стабильной с точки зрения командных статистических тенденций, характерных для любительского уровня игры [4]. Однако характер игры с точки зрения одного из фундаментальных технических элементов – паса – существенно изменился. Изменение является показателем не качества, а количества передач при типичном владении мячом в атаке. Причиной тенденции к уменьшению количества передач при владении мячом может являться интенсивность противоборства в персональной защите [1, 5].

Противодействие со стороны защитников команды соперника игроку, владеющему мячом, и закрытие дорожек для заноса мяча в зачетную зону, затрудняют перемещение мяча через пас на выгодные результативные позиции [3]. Чтобы противостоять этому типу защиты, пас на бегу короткой боковой передачей, боковой передачей и сквозной передачей стал основной тактикой для создания возможностей прорыва, тогда как в прошлом передача была основным способом разрушения защиты и создания возможностей приземлить мяч в зачетном поле или забить в ворота соперника [2].

Целью исследования является анализ взаимосвязи между количеством передачами во владении мячом и вероятностью гола.

Методы исследования. Проанализированы данные игр студенческого турнира Спартакиады вузов Санкт-Петербурга 2022 года. Из турнира на выбывание с участием 10 команд случайным образом были выбраны 13 игр. Чтобы выйти в финал команды должны были выиграть соответствующие предварительные игры.

Для исследования владение мячом в регби было стандартизировано и определялось как ситуация, когда команда овладевает мячом до тех пор, пока мячом не овладеет соперником.

Для исследования записывалось количество передач при владении мячом для каждой категории количества передач в диапазоне от 1 до 13 пасов, а также

количество набранных очков от 1 до 5 соответственно. В 13 играх, проанализированных с помощью видео, были зафиксировано 420 случаев владения мячом. Для решения задач исследования, очки, набранные за каждое владение мячом, были преобразованы в бинарные показатели, имеющие два возможных значения: 0 – не засчитано и 1 – засчитано.

Результаты исследования и обсуждение. При стандартном владении мячом факторами, влияющими на количество очков, набранных при владении мячом, являются физические возможности игроков, стиль игры и уровень подготовленности команды соперника. Поэтому целесообразнее исследовать не количество очков, набранных при владении мячом, а вероятность гола (заноса мяча) при владении мячом.

Чтобы ответить на исследовательский вопрос о вероятности достижения практических результатов игры, необходимо преобразовать переменные, исчисляемые баллами, в категориальные оценки, имеющие фиксированные значения. В случае, если баллы не были набраны, то ситуация записывалась как 0; набранные баллы, независимо от их значения, записывались как 1. В таблице исходные данные описаны из восьми диапазонов количества передач.

Таблица – Описательная статистика количества передач по диапазонам

Диапазон передач	Количество случаев	σ	% от выборки
0	25	1,00	6,12
1	70	1,09	13,37
2	92	1,12	18,76
3	71	1,13	15,74
4	63	1,10	13,06
5	46	1,13	8,43
6	31	1,18	7,32
7	22	1,12	3,76

Установлено, что пик взаимосвязи между длительностью владения мячом и точных ударов или заносов наблюдается при двух передачах, после двух передач количество результативных действий в каждой группе резко уменьшается. Если рассматривать категорию 3-ей передачи, что составляет 49% всей выборки ($N = 205$), результативность составляет в пределах от нуля до трех проходов.

Чтобы иметь возможность проверить количественное влияние одной переменной на другую, необходима логистическая регрессия. Общая модель логистической регрессии может быть следующей.

В левой части уравнения: π – вероятность получения результата, $1-\pi$ – вероятность отсутствия результата. Отношение $\pi/1-\pi$ раскрывает шансы на то, что событие $y=1$ произойдет, в данном случае это будут шансы на то, что событие состоится. В правой части уравнения логарифм шансов в порядке представлен как линейная комбинация объясняющих переменных. Поэтому ее часто называют моделью логарифмических шансов.

В результате работы алгоритмов статистического программного обеспечения MINITAB получена следующая модель логистической регрессии:

$$\log(\pi/1-\pi) = 0,0110 - 0,0354X$$

Интерпретация заключается в следующем. Поскольку предиктор (количество передач) теперь становится количественным, наклон $-0,0354$ означает, что при увеличении количества передач на 1 логарифм шансов на выигрыш уменьшается на $0,0354$. При отношении шансов $0,98 (= \exp(-0,0354))$, еще одна передача снижает шансы на результативность на 2% ($1,00-0,98$). Отношение шансов, очень близкое к единице ($0,98$), указывает на то, что еще одна передача незначительно влияет на шансы забить гол (выполнить занос мяча). Анализ исследовательских данных показывает, что диапазон передач 0 – единственная категория с вероятностью набрать более 50% шансов реализации.

Заключение. В исследовании в анализ для прогнозирования вероятности забить гол был включен предиктор количества передач. Можно заключить, что количество передач во владении напрямую обуславливает вероятность гола. Количество набранных очков в игре уменьшается с увеличением количества передач.

Список литературы

1. Ефимов, В. В. Педагогические аспекты специальной функциональной подготовки / В. В. Ефимов // Гуманитарные и социально-экономические науки: вопросы теории и практики: сб. трудов конф. Пермь, 30 ноября 2018 года. – Пермь: ПВИВНГ РФ, 2018. – С. 108–114.
2. Ефимов, В. В. Особенности методики отбора кандидатов из числа курсантов в сборную команду военного института по спортивной игре регби-7 / В. В. Ефимов, Н. Н. Цирульников, В. В. Прокопенко, А. А. Ница // Современные технологии физической подготовки и спортивной работы военнослужащих (сотрудников) Росгвардии : Сб. науч. статей Всерос. науч.-практич. конф., Санкт Петербург, 25 марта 2022 года. – СПб.: СПбВИВНГ, 2022. – С. 33–36.
3. Прокопенко, В. В. Особенности организации учебных занятий по спортивным играм с курсантами военного института войск Росгвардии в пункте временной дислокации / В. В. Прокопенко, В. В. Ефимов, Н. Н. Цирульников, И. Е. Кабаев // Спортивные и подвижные игры в физкультурном образовании Российской Федерации : Сб. статей межвуз. науч.-практич. конф., посвященной 75-летию образования кафедры спортивных и подвижных игр, Санкт-Петербург, 12 октября 2022 года / Под ред. В. Ю. Егорова. – СПб. : ВИФК, 2022. – С. 167–173.
4. Цирульников, Н. Н. Внедрение инновационных технологий в учебно-тренировочный процесс в спортивных сборных командах военного института войск национальной гвардии / Н. Н. Цирульников, В. В. Прокопенко, В. В. Ефимов, К. И. Романов // Современные технологии физической подготовки и спортивной работы военнослужащих (сотрудников) Росгвардии : Сб. науч. статей Всерос. науч.-практ. конф., Санкт Петербург, 25 марта 2022 года. – СПб.: СПбВИВНГ, 2022. – С. 107–110.
5. Черепанов, С. Г. Организации и методика проведения спортивных игр с военнослужащими, сотрудниками в пункте временной дислокации в условиях учебного или лагерного сбора / С. Г. Черепанов, В. В. Ефимов, В. В. Прокопенко, Н. Н. Цирульников // Современные технологии физической подготовки и спортивной работы военнослужащих (сотрудников) Росгвардии : Сб. науч. статей Всерос. науч.-практ. конф., Санкт Петербург, 25 марта 2022 года. – СПб.: СПбВИВНГ, 2022. – С. 111

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕФИНИЦИЯ «ИГРОВАЯ МУЛЬТИ-ВЫНОСЛИВОСТЬ» В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

Пугачев И.Ю.

кандидат педагогических наук, доцент

pugachyov.i@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

Тамбов, Россия

Аннотация. Работа посвящена изучению проблемы научного обоснования понятийного аппарата терминов в системе спортивной подготовки гандболистов, как феноменального контента реализации комплексных двигательных действий, и выделения в нем актуального инновационного компонента – «игровой мульти-выносливости», являющегося ключевым показателем результативности и достижением цели на соревнованиях. Представлено унифицированное научное определение составных элементов. Результаты исследования вносят вклад в развитие знаний о структуре двигательных способностей в гандболе.

Ключевые слова. Игровая мульти-выносливость, структура, содержание, определение, прогнозирование.

INNOVATIVE DEFINITION OF «GAME MULTI-ENDURANCE» IN THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING OF HANDBALL PLAYERS

Pugachev I.Yu.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

pugachyov.i@yandex.ru

Derzhavin Tambov State University

Tambov, Russia

Abstract. The work is devoted to the study of the problem of scientific substantiation of the conceptual apparatus of terms in the system of sports training of handball players, as a phenomenal content for the implementation of complex motor actions, and the identification of an actual innovative component in it - "game multi-endurance", which is a key indicator of performance and achievement of goals in competitions. A unified scientific definition of the constituent elements is presented. The results of the study contribute to the development of knowledge about the structure of motor abilities in handball.

Keywords. Game multi-endurance, structure, content, definition, prediction.

Актуальность. Игровые виды спорта являются структурным элементом содержания как программ Олимпийских игр, чемпионатов мира, Панамериканских игр, Африканских игр, Панарабских игр, Азиатских игр, Европейских игр, лиги чемпионов и лиги Европы UEFA, Всемирных летних и зимних Универсиад, спартакиад народов и республик, так и национальных вариаций всех государств. К их числу относится и гандбол (классический – в помещении с количеством игроков 7×7; уличный / 11×11 на поле ≈ 90–110 м × 55–65 м; габариты ворот – 2,44×7,32 м / пляжный 4×4; песчаная площадка 27×12 м; воротами 2,44×7,32 м; резиновое покрытие контактного

мяча [5]. Гандбол (ИФ) входит в программы летней Олимпиады, чемпионатов мира.

Правила состязаний, отдельные организационно-методические положения при этом непрерывно совершенствуются, приводятся к единому знаменателю взглядов; немаловажное значение в этом играет бизнес, поскольку профессиональные клубы подвластны законам шоу, зрелищности, привлечением масштабов населения. Вариации элементов техники и тактики в гандболе также перманентно обновляются. Но, безусловно, великие игроки-гандболисты (Кирилл Лазаров, Магнус Висландер, Ивано Балич, Миккель Хансен, Никола Карабатич, Анна Вяхирева, Кристина Нягу, Эдуарда Аморим, Андреа Лекич, Александра до Насименто и др.) всегда вызывали восхищение у многомиллионных зрителей своими скоростно-силовыми дриблингами, «обманной» в хорошем смысле этого слова техникой, антиципацией событий.

Интегративно отражая контент тактико-технических действий спортсмена-гандболиста можно отметить, что его движения носят как стандартный (бег по прямой, ускорения, километраж, прыжки), так и нестандартный арсенал моторных проявлений (под разными углами кривые отскоки, перемещения по спирали, силовые действия в падениях, в воздухе, в противоходе и др.). При этом имеют место, как локальные, так и глобальные силовые приёмы, и воздействия с привлечением функций одной биомеханической структуры, так и комплексного проявления кинестетической цепи – комплексные групповые силовые приёмы. К примеру, на рисунке 1 иллюстрирован эпизод реактивных активно-силовых столкновений (противодействий) атлетов на фоне спонтанной работы коллектива команды.



Рисунок 1 - Эпизод активно-силовых противодействий гандболистов

Отметим, что атлет, находясь в непрерывном контроле ситуации, эмерджентном характере ускорений, тактико-эмоциональной игре чувств (порою специально-ролевых флуктуаций для выведения из хладнокровия противника, подведению его к допущению ошибки), должен обладать особой

дефиницией качества выносливости, отличной от выносливости бегуна на длинные дистанции, марафонца, лыжника или силового атлета по рывку или толчку гирь.

Детальный механизм отличия выносливости традиционных взглядов от моторно-координационных и при этом полезных действий игрока-гандболиста на фоне изнурительного утомления в научной литературе мы ответа не нашли.

Цель исследования: аналитическое обоснование необходимости введения инновационного термина «игровая мульти-выносливость» и теоретических основ его содержания как потенциально информативного понятия в исследованиях по теории и методике спортивной подготовки гандболиста.

Методика и организация исследования. Основными методами гипотетического и эмпирического научного познания являлись: педагогическое наблюдение; метод беседы и интервьюирования с высококлассными атлетами и рефери международной категории (В.В. Поладенко, Москва; В.З. Яцык, Краснодар); «сжатия информации»; теоретический анализ и обобщение; логической обработки информации; профессиография; теоретическое (или гипотетическое) моделирование и прогнозирование.

Результаты исследования и их обсуждение. В спортивной подготовке атлетов тренерским штабом принято оперировать дефинициями: ловкость; быстрота; сила; выносливость; гибкость; гетерогенные моторные двигательные умения [3; 5]. В «чисто» однообразной форме дефиниции обычно проявляются сочетанным механизмом взаимосвязи, например, силовая выносливость; скоростно-силовые качества; скоростная выносливость; взрывная сила и др. Имеет место также трёхмерное их толкование: координационно-двигательная выносливость; скоростно-силовая выносливость и др. Возможна и четырёхмерная комбинация: координационная скоростно-силовая выносливость. В настоящее время отсутствует унифицированное лексическое толкование физических качеств и свойств атлета, однако все указанные проявления в той или иной степени присущи кластеру «гандбол». Дефиницию «кондиционная тренировка» или «кондиционные качества» обычно используют при рассмотрении свойств непосредственно двигательного потенциала (без ловкостных и координационных флуктуаций) – силы, выносливости, быстроты. Следует выделить схему В.И. Ляха [3], условно-обобщенно разделяющую вышеуказанные компоненты (рисунок 2).

Трактовка «специальной выносливости» в научной литературе разделяет два спектра: аспект «количества» с регрессированием по общепринятой традиционной схеме естественного снижения работоспособности (продуктивности) [2]; критерий сохранения флуктуаций качества моторных действий на фоне помехоустойчивости, безошибочности и максимальной надёжности навыка (базового комплекса умений) в условиях нарастания психогенного стресса [4].

Лексическое расхождение в той или иной степени от понятия «аэробная производительность» трактуются «специфическими» дефинициями и

транскрипциями проявлений [4]. На рисунке 3. нами представлена модель-предиктор игровой мульти-выносливости искомого атлета, предполагающая семь кластеров проявлений двигательной и сенсорно-интеллектуальной активности.

Следует отметить важность когнитивного компонента, но данный параметр также является своего рода «специфическим».

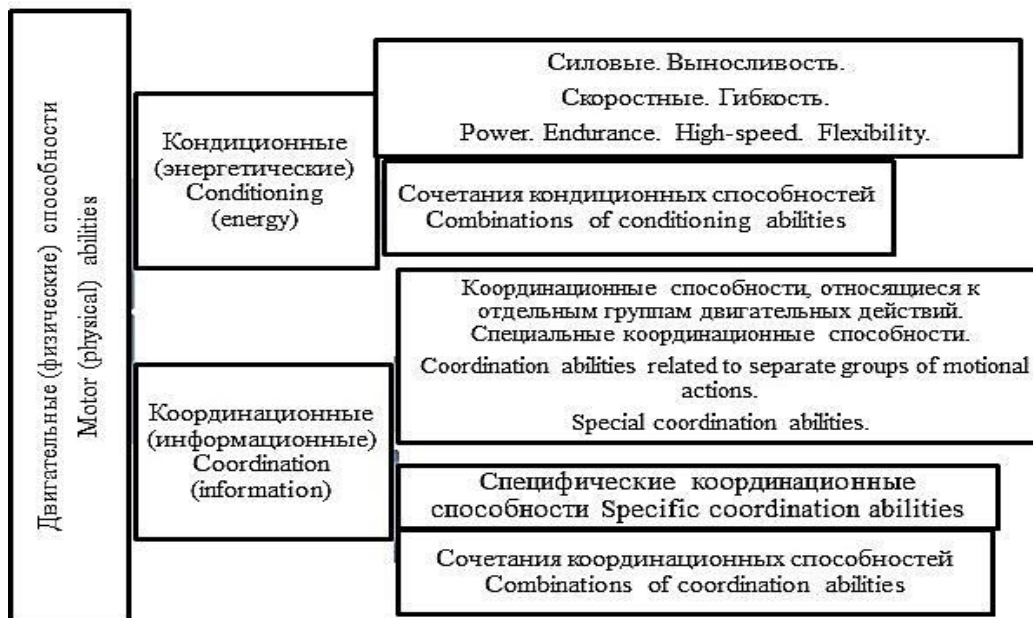


Рисунок 2 - Схема дифференциации физических кондиций [2]

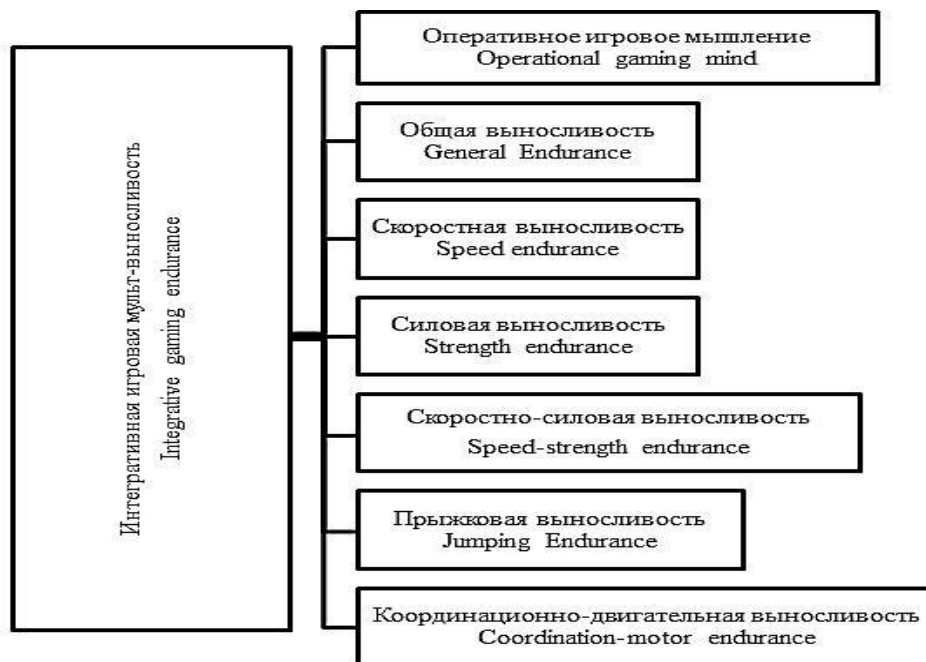


Рисунок 3 - Предиктор дефиниции «игровая мульти-выносливость» гандболиста

Так, к примеру, если привлечь гроссмейстеров-шахматистов высокого класса в блице для игры с перворазрядниками в гандбол 4×4 или 7×7 по

упрощённым правилам даже со значительным щадящим гандикапом, то вряд ли, даже с высокой степенью антиципации шахматисты смогут чему-то противостоят. Не факт, что шахматист (или профессионал-интеллектуал по шашкам) раньше сможет спрогнозировать ход двигательно-командной атаки, но недостаточность специальных умений ему не позволит быть «на высоте». Но нельзя исключать предположение, что идеальный игрок – это «мастер/гроссмейстер блиц-партии, обличенный в двигательную макет-модель, например, пляжного гандболиста».

У гандболистов высокого класса в процессе оттогагенеза спортивной подготовки формируется некое двигательно-рецепторное образование феномена антиципации, базирующееся на сопутствующих проявлениях свойств внимания (концентрации; сосредоточения; переключения; оперативности внимания; устойчивости; быстроты переработки информации и др.).

Заключение. Мульти-выносливость игровая гандболиста предстаёт вспомогательным структурным многомерным образованием от специального компонента утомления общетрадиционного атлета во взаимосвязи с оперативно-когнитивными способностями и свойствами тактического предвидения (предвосхищения) события на фоне интуиции, особого «чутья». Основой содержания инновационной дефиниции, на наш взгляд, должен быть заложен синтез полиструктурных параметров участника процесса, обеспечивающих как можно пролонгированную полезность реализации его моторно-координационных и пространственно-координационных демонстрационно-спортивных флуктуаций на фоне совершения минимального количества как технических, так и тактико-организационных ошибок и под противодействием кумуляции кардиоваскулярного утомления. Содержание дефиниции должны составлять моментальная (реактивная) двигательная переработка информации, а также гетерогенные виды выносливости, производные как от трактовки обще-скоростной, взрывной прыжковой, мышечно-силовой, универсально-локальной, а также от дескриптора координационной быстроты. При этом ключевыми дифференциациями понятия являются кластеры «индивидуальной игровой мульти-выносливости» и «коллективной (или групповой) игровой мульти-выносливости» с задействованием множественного количества человек.

Список литературы:

1. Васильченко, О. С. Эффективность применения модернизированного метода "просеивания" в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О. С. Васильченко, С. В. Разновская, И. Ю. Пугачев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 61–66.

2. Зимин, М. А. Краткосрочная сенсбилизация физической готовности специалиста к ситуационной гипердинамической деятельности / М. А. Зимин, И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин [и др.] // Современный ученый. – 2022. – № 4. – С. 227–232.

3. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

4. Пугачев, И. Ю. Особенности профессиональной деятельности разведчиков сухопутных войск РФ и требования к их физической готовности / И. Ю. Пугачев,

Ю. Ю. Кораблев, Э. М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 7(123). – С. 188-199.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гандбол». URL: http://спортшкола-видное.рф/sites/default/files/documents/federalnye_standarty_po_gandbolu.pdf

УДК 796.42.093.61

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ У СИЛЬНЕЙШИХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ МИРА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Пьянзин А.И.

доктор педагогических наук, профессор

pianzin@mail.ru

Федоров К.А.

студент

kirillfedorov505@mail.ru

Шайкина С.А.

студент

sajkinasofia@gmail.com

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
Чебоксары, Россия*

Аннотация. Российские многоборцы составляют элиту мирового многоборья и всегда борются за самые высокие места на международных стартах. Цель исследования – выявить различия в структуре соревновательной деятельности российских десятиборцев и представителей других стран. Опираясь на данные выступлений многоборцев различных стран мира на главных международных стартах за период с 2000 по 2022 годы, выделены по 5 лучших результатов у каждой страны и средние значения набранных атлетами очков. Всего обработано 95 выступлений многоборцев из 19 стран мира. Выявлено существенное отставание наших атлетов от представителей лидирующих стран во всех трех видах группы спринта. Ситуация внутри остальных групп указывает на необходимость устранения отставания россиян от лидеров преимущественно в прыжке в длину и в метании копья.

Ключевые слова. Десятиборье, чемпионаты мира, Олимпийские игры, соревновательная деятельность.

COMPETITIVE RESULTS IN SPECIFIC DISCIPLINES OF THE WORLD'S STRONGEST DECATHLETES AT THE PRESENT STAGE

Pyanzin A.I.

doctor of pedagogical sciences, professor

pianzin@mail.ru

Fedorov K.A.

student

kirillfedorov505@mail.ru

Shaykina S.A.

student

sajkinasofia@gmail.com

Abstract. Russian all-around athletes are among the elite of the world all-around and always fight for the highest places at international competitions. The purpose of the study is to identify differences in the structure of competitive activity of Russian decathletes and representatives of other countries. Based on the performance data of all-around athletes from different countries of the world at the main international competitions for the period from 2000 to 2022, the 5 best results for each country and the average values of points scored by athletes are highlighted. A total of 95 performances of all-around athletes from 19 countries were processed. It was revealed that our athletes are significantly behind the representatives of leading countries in all three events of the sprint group. The situation within the remaining groups indicates the need to eliminate the gap between the Russians and the leaders, mainly in the long jump and javelin throw.

Keywords. Decathlon, World Championships, Olympic Games, competitive activities.

Актуальность. Легкоатлетические многоборья являются одними из наиболее привлекательных и захватывающих легкоатлетических дисциплин, удерживая внимание болельщиков в течение двух соревновательных дней, когда высокий результат в одном из видов многоборья сам по себе еще не гарантирует атлету высокое место. От спортсменов требуется универсальное владение разнообразными техническими действиями и гармоничное развитие всего комплекса двигательных способностей. Они должны быть стремительными в спринтерском беге, легкими в прыжках, мощными и взрывными в метаниях, выносливыми в заключительном беговом виде.

Российские многоборцы составляют элиту мирового многоборья и всегда борются за самые высокие места на международных стартах [1]. В то же время, необходимо иметь не только общее представление об уровне соревновательных выступлений российских атлетов, но и выделить перспективные направления дальнейшего повышения результатов, что и определяет проблему исследования.

Объект исследования – соревновательная деятельность в легкоатлетических многоборьях.

Предмет исследования – структура соревновательных результатов у сильнейших десятиборцев мира.

Цель исследования заключается в выявлении различий в структуре соревновательной деятельности российских десятиборцев и представителей других стран.

Мы, опираясь на данные выступлений многоборцев различных стран мира на чемпионатах мира по легкой атлетике [3] и Олимпийских играх [2] в рамках легкоатлетической программы соревнований за период с 2000 по 2022 годы, выделили по 5 лучших результатов у каждой страны и определили средние значения набранных этими атлетами очков в видах многоборья, в группах видов (спринт, прыжки, метания, бег на выносливость), а также в расчете на один вид. Всего обработано 95 соревновательных выступлений многоборцев, представляющих 19 стран мира.

Результаты исследования и их обсуждение. Из списка стран, в которых набирается не менее пяти результатов многоборцев (таблица), можно выделить лидеров с наибольшим средним числом очков в расчете на один вид многоборья (США – 889, Чехия – 874, Германия – 857). Представители России в этом списке находятся на 7 месте из 19, набирая в среднем на виде 847 очков.

Таблица – Усредненные результаты пяти лучших десятиборцев стран по видам и группам видов за период с 2000 по 2022 гг., очки

Страна	Спринт			Прыжки			Метания			Бег	Среднее значение
	100 м	400 м	110 м с/б	Длина	Высота	Шест	Ядро	Диск	Копье	1500 м	
США	996			935			781			751	889
	1007	977	1003	1037	815	954	772	773	798	751	
Чехия	918			917			841			714	874
	886	900	967	997	881	873	845	807	871	714	
Германия	936			897			787			714	857
	931	931	945	968	830	892	764	813	785	714	
Куба	883			877			830			759	853
	835	887	928	889	876	868	765	780	943	759	
Канада	972			872			747			752	852
	998	921	996	944	840	831	722	749	770	752	
Франция	896			905			790			744	852
	858	864	966	914	840	960	786	778	807	744	
Россия	879			905			806			703	847
	872	854	911	884	872	960	818	824	776	703	
Эстония	892			908			777			732	846
	888	896	892	929	821	972	776	725	830	732	
Казахстан	923			869			770			627	831
	913	902	954	903	861	844	842	837	631	627	
Украина	924			858			742			735	830
	934	894	942	953	800	820	786	811	629	735	
Венгрия	862			859			796			743	829
	866	862	857	830	899	849	799	814	774	743	
Нидерланды	899			875			729			734	824
	882	883	931	918	794	911	733	711	743	734	
Великобритания	903			852			740			745	823
	878	930	902	930	830	796	752	745	722	745	
Бельгия	842			943			725			697	823
	816	838	871	967	908	954	710	719	747	697	
Беларусь	867			875			760			714	822
	835	856	911	909	847	868	769	770	741	714	
Ямайка	913			807			710			685	822
	909	879	951	865	808	749	825	831	682	720	
Испания	844			866			710			685	795
	824	806	902	872	814	912	719	707	704	685	
Австрия	867			816			715			683	

	864	838	898	871	702	874	721	707	718	683	788
Япония	824			805			733			729	
	814	820	838	808	758	850	679	727	792	729	782

Если принять за 100% среднее число очков в расчете на один вид многоборья у атлетов из США (889), то уровень соревновательных достижений многоборцев из Чехии составит 98%, Германии, Кубы Канады, Франции, России и Эстонии – 95–96%, Казахстана, Украины, Венгрии, Нидерландов, Великобритании, Бельгии, Беларуси и Ямайки 92–93%, Испании, Австрии и Японии – 88–89%.

Разница в 5% между представителями России и США, с одной стороны, говорит о довольно высоком уровне пяти лучших выступлений российских многоборцев, несомненно составляющих мировую элиту, а с другой стороны, требует поиска ответа на вопрос: в каких именно видах многоборья или группах видов российские атлеты уступают лидерам.

На рисунке 1. представлено среднее число очков по группам видов многоборья у пяти лучших результатов российских атлетов и представителей стран первой тройки лидеров (США, Чехия, Германия).

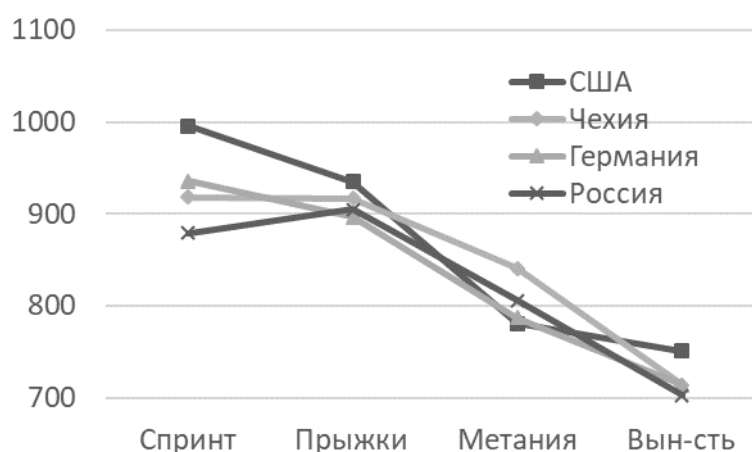


Рисунок 1 - Среднее число очков по группам видов многоборья у топ-5 представителей первой тройки лидеров и России

Если в прыжках, метаниях и беге на выносливость разброс средних значений набранных очков на виде невелик (в пределах 40–60), то в спринтерских дисциплинах американцы имеют неоспоримое преимущество. Разница между атлетами из России (879) и США (996) составляет 117 очков. Представители Чехии (918) и Германии (936) занимают промежуточную позицию. В прыжковых видах многоборья различия между странами самые незначительные (в пределах 38 очков) с лидированием тех же американцев. Довольно уверенно российские многоборцы выглядят в метательных видах многоборья (806), уступая только спортсменам из Чехии (841). У американских многоборцев метательные дисциплины явно несамые сильные (лишь 781 очко). В беге на 1500 м американцы снова лидируют в этой четверке стран (751), опережая чешских и немецких атлетов (714), а также россиян (703).

Общая тенденция такова, что у американских и немецких многоборцев наиболее емкими в плане набора очков являются группы спринта, затем прыжков, далее метаний и бег на выносливость. У чешских и, особенно, российских многоборцев наибольший вклад в общий соревновательный результат дают прыжковые виды, затем спринт, далее метания и бег на выносливость. Кроме того, чешские атлеты имеют заметное преимущество в метательных видах многоборья по сравнению с представителями других стран.

Более детальный анализ структуры соревновательной деятельности многоборцев по отдельным видам позволяет увидеть, как распределяются набранные очки внутри каждой группы. Для более удобного восприятия на рисунке 2. виды многоборья обозначены не в соревновательной последовательности, а сгруппированы по сходству двигательного состава упражнений – три спринтерских, три прыжковых, три метательных вида и, в заключение, бег на выносливость.

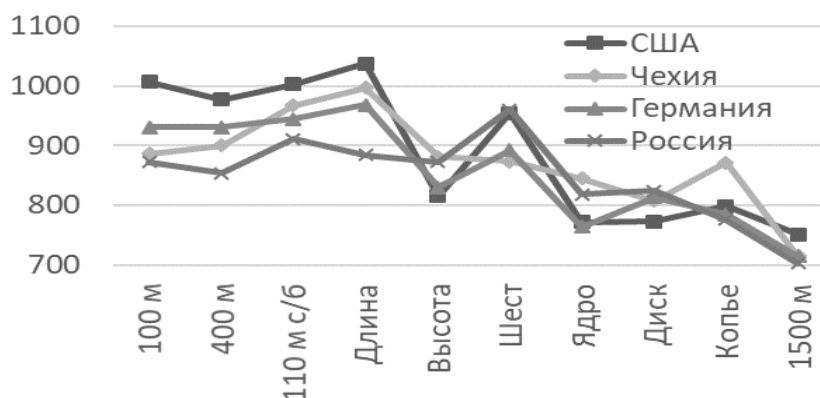


Рисунок 2 - Среднее число очков по видам многоборья у топ-5 представителей первой тройки лидеров и России

Из спринтерских видов наиболее успешным для всех является бег на 110 м с барьерами, и в этом виде российские многоборцы имеют наименьшее отставание от лидеров, проигрывая соперникам больше очков в гладком спринте (бег 100 и 400 м).

Несмотря на то, что отечественные многоборцы проявляют себя лучше всего именно в прыжковых видах многоборья, в прыжке в длину результаты представителей лидирующих стран (США – 1037, Чехия – 997, Германия – 968 очков) существенно опережают результаты россиян (884 очка). Российские многоборцы компенсируют это отставание высокими результатами в вертикальных прыжках: в прыжке в высоту с преимуществом в 40-50 очков над представителями США и Германии и с лидирующей позицией в прыжке с шестом, опережающей результаты немецких и американских атлетов на 70-90 очков.

В метательных видах многоборья тоже не все однозначно. Отечественные многоборцы имеют достаточно высокие результаты в толкании ядра (818), уступая лишь спортсменам из Чехии (845), но значительно опережая

американских (772) и немецких многоборцев (764). Лидирующую позицию занимают российские спортсмены в метании диска (824), правда конкуренция в этом виде довольно плотная (Германия – 813, Чехия – 807). У американских атлетов этот вид (773) тоже не вносит большого вклада в итоговую сумму очков.

В метании копья, в отличие от предыдущих двух метательных видов, у наших спортсменов самое скромное число набранных очков (776), правда это отставание от представителей Германии (785) и США (798) не существенное. Лидерами в этом виде являются чешские многоборцы (871).

Заключение. Полученные результаты указывают на высокий в целом уровень выступлений российских многоборцев на международной арене, которые способны конкурировать с представителями сильнейших легкоатлетических стран за победы и призовые места. В то же время, при анализе числа набираемых очков по группам видов многоборья выявлено существенное отставание наших атлетов от представителей лидирующих стран во всех трех видах группы спринта. Ситуация по видам многоборья внутри остальных групп указывает на необходимость устранения отставания наших многоборцев от лидеров и достижения более высоких результатов преимущественно в прыжке в длину и в метании копья.

Список литературы:

1. Пьянзин, А. И. Структура соревновательной деятельности в мужских легкоатлетических многоборьях / А. И. Пьянзин, К. А. Федоров // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: Сборник статей по материалам IX Всероссийской научно-практической конференции. – Нижний Новгород : НГПУ им. Козьмы Минина, 2023. – С. 208–212.
2. Olympic Gamesstatistics Men's Decathlon [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://www.ten7events.com/competition-series/og/og-10-results-grouped-nations/>
3. World Championships statistics Men's Decathlon [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://www.ten7events.com/competition-series/wc/wc-10-results-grouped-nations/>

УДК: 796.82

АНАЛИЗ ВЛАДЕНИЯ ТРЕНЕРАМИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ МЕТОДАМИ ЭКСТРАПОЛЯЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Рафаенков А.В.

аспирант

wrest-rafe@ya.ru

Тимощенко Е.А.

аспирант

Тимошина И.Н.

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования тренеров Ульяновской области по греко-римской борьбе, имеющих разный стаж в своей практической деятельности и различные достижения воспитанников. В анкете затрагиваются вопросы о формировании значимости навыков экстраполяции двигательных действий и индивидуального стиля борцов, а также о перестроении манеры ведения борцовской схватки.

Ключевые слова. Спортивная борьба, экстраполяция двигательных навыков, индивидуальный стиль борьбы, манера ведения борцовской схватки, анкетирование тренеров.

ANALYSIS OF SKILL OF TRAINERS ON GRECO-ROMAN WRESTLING BY METHODS OF MOTOR SKILLS EXTRAPOLATION

Rafaenkov A.V.

postgraduate student

Timoshchenko E.A.

postgraduate student

Timoshina I.N.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

Annotation. The article presents the results of a survey of coaches of the Ulyanovsk region in Greco-Roman wrestling, who have different experience in their practical activities and various achievements of pupils. The questionnaire considers questions about the formation of the importance of the skills of extrapolation of motor actions, as well as the restructuring of the manner of conducting a wrestling bout and the formation of an individual style of wrestlers.

Keywords. Wrestling, extrapolation of motor skills, individual style of wrestling, manner of wrestling, questionnaire of coaches.

Актуальность. Греко-римская борьба является сложно-координационным видом спорта, где требуется проявление высокого уровня двигательных навыков в сочетании с психо-функциональными возможностями организма. Одним из таких важных проявлений является экстраполяция двигательных навыков, так как исход борцовской схватки зачастую зависит от умения своевременно применить верное техническое действие в меняющихся условиях соревновательной деятельности. Изучая труды авторов по греко-римской борьбе можно отметить, что каждый квалифицированный борец владеет своей, присущей только ему манерой ведения борьбы [2]. Однако есть основные виды тактики, которые применяются всеми борцами, к ним относятся наступательная, контратакующая и оборонительная. Многие авторы утверждают, что умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с параметрами соперника и его стилем ведения поединка является одним из ключевых факторов победы в схватке. Кроме того, необходимо не только перестраивать свои технико-тактические действия, но и уметь предвидеть возможные будущие изменения ситуации на борцовском ковре и вовремя среагировать на необходимую двигательную задачу [3].

Следовательно, спортсмены, которые умеют комбинировать различные двигательные действия в процессе борцовской схватки, адекватно реагировать на поступающие соревновательные задачи и уметь применять большой спектр технических приемов с соперником разных параметров, будут более конкурентоспособными. Таким образом, поиск средств и методов, повышающих результативность соревнований и формирующих индивидуальный стиль ведения борцовской схватки с возможностью перестраивания двигательной деятельности в зависимости от внешних условий, является актуальным вопросом по настоящее время.

Цель исследования: провести анкетирование тренеров Ульяновской области по греко-римской борьбе о значимости формирования навыков экстраполяции двигательных действий в процессе спортивной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Перед тем как проводить анкетирование тренеров, мы рассматривали вопросы формирования навыков экстраполяции двигательных действий, а также индивидуального стиля ведения борцовской схватки. Отметим, что исследователями выделяется относительно большое количество таких стилей. При этом в литературе характеристика особенностей ведения схватки того или иного борца, как правило, начинается с указания на склонность бороться в стойке или партере (в зависимости от этого спортсмена называют «стоечник» или «партерист»). Отмечается, например, что редко встречаются борцы, способные одинаково бороться стоя и лежа («слитные»). «Стоечники» могут быть «преследующими» (продолжает атаку в партере после собственного броска) и «накрывающими» (накрывают противника в ответ на попытку провести бросок). Среди партеристов могут быть «затягивающие» (активно сводящие борьбу вниз) и «отвечающие» (успешно контратакующие в партере и лежа после собственного падения). Среди «стоечников» есть такие, которые борются активно, но теряются при возникновении незнакомых ситуаций. Другие борются пассивно, но выигрывают при активном нападении противника за счет контрприемов [5].

Анализируя современные соревновательные схватки греко-римской борьбы, борцов можно также разделить на «стоечников» и «партеристов» с определенным арсеналом технических действий, которые связаны с атакой, обороной и контратакой в соответствии с изменяющимися условиями соревнований, которые требуют высокий уровень навыков экстраполяции двигательных действий у спортсменов.

По мнению Новикова Д.Л. (2016), для формирования способности к перестраиванию атакующих действий в ходе поединка необходимо проводить спарринг-поединки с дзюдоистами, отличающимися друг от друга классами и стилями ведения поединка, уровнями физической и технической подготовленности.

Таким образом, вышеперечисленное указывает на высокую значимость формирования экстраполяции двигательных действий. Как мы отмечали ранее, экстраполяция двигательных навыков в спортивной борьбе – это процесс применения и адаптации уже освоенных двигательных навыков к новым и

изменяющимся ситуациям в борьбе. Она включает в себя способность применять изученные техники и тактики в более разнообразных ситуациях. Например, спортсмен может использовать основные приемы, такие как броски и контрольные захваты, и адаптировать их к различным стилям борьбы или к разным типам соперников. Экстраполяция двигательных навыков в спортивной борьбе помогает спортсмену стать более гибким и адаптирующимся к разным ситуациям, что способствует успеху на соревнованиях.

Опираясь на исследования различных авторов при поиске научного обоснования формирования навыков экстраполяции двигательных действий в единоборствах, мы сформировали анкету для тренеров (таблица 1). Данная анкета разработана на основе работы Вершинина М.А. и Новикова Д.Л. (2015), в их исследовании выявлены особенности значимости перестраивания стиля ведения соревновательного поединка у дзюдоистов различной спортивной квалификации, что, по-нашему мнению, тесно связано с формированием навыков экстраполяции двигательных действий.

Таблица – Анкетирование тренеров о значимости формирования навыков экстраполяции в греко-римской борьбе

Вопросы	Стаж работы тренеров	
	< 10 лет	> 10 лет
	n = 4	n = 4
1. Укажите свои достижения в тренерской деятельности:		
- чемпионы России среди кадетов или юниоров;		
- призеры первенства России;		4
- участники первенства России;		1
- чемпионы ПФО среди кадетов или юниоров;		4
- призеры первенства ПФО;	1	4
- участники первенства ПФО;		1
- призеры и победители региональных соревнований;		3
- участники региональных соревнований.	1	3
2. Знаком ли Вам термин экстраполяция двигательных навыков?		
- да, сталкивался с данным термином в тренерской практике;	3	1
- да, встречал термин в научных работах;	Продолжение таблицы	
- нет.		
3. Распределяете ли Вы спортсменов по манере ведения борцовской схватки?		
- да, постоянно;	1	1
- в основном распределяю;	3	1
- редко;		1
- не распределяю.		1
4. Используете ли вы тренировочные средства, связанные с меняющимися условиями борцовской схватки?		
- да, постоянно;	2	1
- в основном использую;	1	2
- редко;	1	1
- не использую.		
5. Укажите Ваши рекомендации по использованию стилей ведения (атакующий, контратакующий, комбинированный, защитный, темповой, силовой и пр.) борцовской схватки в соревнованиях?		
- настаиваю на постоянном навязывании своей борьбы и использовании преимущественно одного стиля;	3	2

- рекомендую придерживаться одного стиля;	1	
- не даю никаких указаний;		
- рекомендую перестраивать стиль ведения схватки, если возникает такая необходимость;		1
- настаиваю на перестраивании стиля при необходимости.		
6. Формируете ли Вы у спортсмена индивидуальный стиль ведения Продолжение таблицы		
- да, постоянно;	2	1
- в основном формирую;	2	3
- редко;		
- не формирую.		
7. Если Ваши воспитанники перестраивали стиль ведения поединка, то они:		
- побеждали;		1
- проигрывали;		
- затрудняюсь ответить.	4	3
8. Назовите приоритет направлений подготовки для формирования навыков экстраполяции двигательных действий (т.е. для успешного реагирования на меняющиеся условия борцовской схватки):		
- физическая;		
- техническая;	1	
- тактическая;	1	
- функциональная;		1
- комплексная подготовка.	2	3
9. Сколько времени в учебно-тренировочном процессе Вы выделяете средствам, связанным с формированием навыков экстраполяции двигательных действий?		
- не выделяю;		
- до 15 мин;	1	
- до 30 мин;	1	2
- свыше 30 мин.	2	2
10. Сколько времени в учебно-тренировочном процессе Вы выделяете средствам, связанным с формированием индивидуального стиля ведения борцовской схватки?		
- не выделяю;	1	
- до 15 мин;		
- до 30 мин;	1	1
- свыше 30 мин.	2	3

В анкетировании приняли участие 8 тренеров по греко-римской борьбе. Стоит указать, что в контексте анкетирования учитывалась также категория тренера. Так, 62,5% опрошенных имеют высшую категорию. Среди них абсолютное большинство имеет стаж более 10 лет (опытные тренеры далее будут обозначаться как ОТ) и только один практикует менее 10 лет (молодой тренер – МТ). Остальные респонденты (37,5%) категории не имеют.

Как видно из таблицы, результативность соревновательной деятельности у ОТ значительно выше. Так, 50% респондентов, практикующих тренерскую деятельность более 10 лет, за свою карьеру воспитали призеров первенства России, а также чемпионов и призеров первенства ПФО, и только один из МТ подготовил призера первенства ПФО. Данные результаты отражают важность многолетней подготовки в процессе воспитания личности спортсмена и повышения его результативности на соревнованиях, а также опыта и стажа тренера.

На вопрос «знаком ли термин экстраполяция двигательных навыков» ответы распределились следующим образом: 25% (2 ОТ) анкетированных встречали термин в научных работах, 50% (1 ОТ и 3 МТ) сталкивались с «экстраполяцией» в тренерской практике и 25% (1 ОТ и 1 МТ) не сталкивались с данным термином. Результаты опроса свидетельствуют о том, что данный навык занимает определенную нишу в спортивной подготовке борцов, так как большинство респондентов, так или иначе, рассматривали термин в процессе учебно-тренировочной деятельности своих воспитанников.

В распределении спортсменов по манере ведения борцовской схватки мнение ОТ разошлось. Половина из них уделяют внимание этому вопросу, тогда как вторая не придает ему значение. МТ, напротив, склоняются к единому мнению: 12,5% (1 МТ) постоянно работает над этим вопросом; 37,5% (3 МТ) работает над этим вопросом и распределяет борцов в зависимости от их тактики и поведения в процессе схватки, но в меньшем объеме. Анализируя данный вопрос можно предполагать, что тренеры со стажем опираются на опыт и наработанные методики, а молодые тренеры ищут новые подходы в решении задач соревновательной деятельности.

Как показали результаты анкетирования, все тренеры в той или иной степени применяют средства, связанные с меняющимися условиями борцовской схватки – 25% респондентов применяют их редко, 37,5% в основном используют и 37,5% используют их постоянно. Таким образом данный вопрос отражает важность учета изменяющихся условий при подготовке спортсменов и подтверждает актуальность нашей работы. Однако 82,5% анкетированных затрудняются ответить, побеждали или проигрывали их воспитанники при изменении стиля ведения борцовской схватки; оставшийся 1 ОТ (12,5%) сообщает о победе. Это может свидетельствовать о том, что тренеры придерживаются традиционных проверенных тактик на соревнованиях и не отслеживают влияния применяемых средств на соревновательный результат.

Рекомендации тренеров по использованию стилей ведения борцовской схватки в соревнованиях разделились следующим образом: 75% респондентов (4 МТ и 2 ОТ) выбрали один ведущий стиль и навязывание «своей борьбы», т.е. постоянный контроль над всем процессом борцовской схватки; оставшиеся 25% (2 ОТ) указывают, что стиль борцовской схватки при необходимости нужно менять. С одной стороны, постоянное навязывание «своей борьбы» является надежным способом удерживать активную борьбу и контролировать соперника, а также фундаментом для выполнения своих коронных приемов, что требует от борца высокой концентрации внимания на протяжении всего периода. С другой – имеет свои слабые места, такие как однотипность выполняемых приемов, большая нагрузка на функциональные резервы спортсмена в процессе всего соревнования, читаемость технической и тактической подготовки борца, что делает его более предсказуемым и уязвимым для более квалифицированного соперника.

Согласно анкете, индивидуальный стиль ведения борцовской схватки постоянно формируют 37,5% респондентов. Остальные 62,5% также уделяют этому вопросу время, но в меньшей степени. Перечисленное выше указывает на необходимость уделять внимание каждому воспитаннику, находить его лучшие стороны и компенсировать ими слабые места, формировать его собственный стиль борьбы.

При выборе приоритета направлений подготовки для формирования навыков экстраполяции двигательных действий большинство тренеров считают более эффективной комплексную подготовку – 62,5% (2 МТ и 3 ОТ). Оставшиеся респонденты расходятся во мнении: выбирают техническую (1 МТ), тактическую (1 МТ) и функциональную (1 ОТ). По нашему мнению, комплексная подготовка является важной при формировании экстраполяции двигательных навыков, так как меняющиеся условия требуют таких решений, которые позволяют проявлять самые разные качества спортсмена. Однако следует учитывать его возраст и квалификацию, а также все вышеперечисленные аспекты спортивной подготовки – индивидуальный стиль борца и манеры ведения борцовской схватки.

На вопрос о времени, которое выделяется на средства, связанные с экстраполяцией двигательных действий, представлены следующие ответы – 50% используют данные средства свыше 30 минут в учебно-тренировочном процессе; 37,5% до 30 минут и 12,5% до 15 минут. Отметим, что на средства, связанные с формированием индивидуального стиля, 62,5% респондентов выделяют свыше 30 минут, 25% – до 30 минут и 12,5% не уделяет времени. Анализ показал, что многие тренеры используют в своей практике различные приемы и методы для повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности, что свидетельствует об актуальности исследуемого вопроса

Заключение. Проведенное анкетирование позволило проанализировать, насколько тренеры Ульяновской области владеют методическими приемами подготовки спортсменов в области греко-римской борьбы, а также оценить важность формирования навыков экстраполяции двигательных действий в процессе спортивной подготовки и формирования индивидуального стиля ведения борцовской схватки. Полученное представление об исследуемом вопросе свидетельствует о необходимости разработки доступных методических рекомендаций для тренеров по спортивной борьбе с конкретизированными средствами и приемами, направленными на формирование экстраполяции двигательных навыков и индивидуального стиля борца, на изменение манеры ведения борцовской схватки.

Список литературы

1. Вершинин, М. А. Результаты анкетирования тренеров и спортсменов различной квалификации о значимости перестраивания стилей ведения поединка в дзюдо / М. А. Вершинин, Д. Л. Новиков // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2 (часть 15) – С. 3355-3360.

2. Галковский, Н. М. Борьба классическая и вольная: [Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / Н. М. Галковский, А. З. Катулин, Н. Г. Чионов ; Под общ. ред. Н. М. Галковского // – Москва : Физкультура и спорт, 1968. – 448 с. : ил.; 23 см.
3. Кузнецов, А. С. Индивидуализация подготовки борцов греко-римского стиля с разными типами темперамента / А. С. Кузнецов, Д. Р. Закиров, Ю. Ю. Крикуха // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т.8, №2. – С. 68-79.
4. Новиков, Д. Л. Результативность поединков у квалифицированных дзюдоистов, применяющих различные способы выполнения бросковых движений / Д. Л. Новиков // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2016. – Т. 5, № 2 (15). – С. 110-113.
5. Шулика, Ю. А. Дзюдо : базовая технико-тактическая подгот. для начинающих : учеб. пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования : [методическое пособие] / под общ. ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 237 с. : ил., табл.; 24 см. – (Боевой спорт).; ISBN 5-222-09103-1 (В пер.)

УДК: 796.015.14

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДИСЦИПЛИНЕ ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Свистун Г.М.
доцент Saas25@mail.ru

Горячкун А.А.
специалист

alinabryzgalova13@gmail.com

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма»
Краснодар, Россия*

Аннотация. Для реализации требований к высокому уровню надежности соревновательных комбинаций, постоянного поиска и освоение новых оригинальных связок высших групп трудности и максимального развития индивидуальных возможностей спортсмена требуется дополнительное совершенствование физической подготовленности спортсмена в прыжках на акробатической дорожке.

Ключевые слова. Физическая подготовка, круговая тренировка, соревнования, спортивная гимнастика.

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES SPECIALIZING IN THE DISCIPLINE OF ACROBATIC JUMPING BY MEANS OF GYMNASTICS

Svistun G.M.
Associate Professor

Saas25@mail.ru

Goryachkun A.A.
specialist

Annotation. To implement the requirements for a high level of reliability of competitive combinations, the constant search and development of new original combinations of higher difficulty groups and the maximum development of the athlete's individual capabilities, requires additional improvement of the athlete's physical fitness in jumping on the acrobatic track.

Keywords. Physical training, circuit training, athlete, competitions, artistic gymnastics.

Актуальность. Постоянный рост сложности соревновательных программ по виду спорта «прыжки на батуте», в дисциплине прыжки на акробатической дорожке, изменение правил судейства соревнований в данной дисциплине предъявляют высокий уровень требований к совершенствованию физической подготовленности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства [4]. На основе комплексов упражнений по физической подготовке на гимнастических снарядах нами были разработаны 2 комплекса, реализующихся методом круговой тренировки и соревнований по физической подготовке для девушек и юношей, что поспособствовало не только повышению уровня физической подготовленности, но и повышению исполнительского мастерства прыгунов на акробатической дорожке в соревновательных комбинациях.

Цель исследования – совершенствование физической подготовленности спортсменов 13–15 лет методом круговой тренировки и соревнований средствами гимнастики в прыжках на акробатической дорожке.

Результаты исследования и их обсуждение. Круговая тренировка для девушек и юношей проводится в заключительной части учебно-тренировочного занятия (вторник, четверг) по определенным станциям (таблица 1).

Работа на станциях выполняется в течение 20 секунд, расстояние между упражнениями – два метра, переход от станции к станции – бегом, количество кругов – два, далее пауза отдыха полторы минуты, общее время – две минуты. На видах многоборья + 1,5 минуты отдых + переход 50 секунд = 6 минут [2].

Таблица 1 – Круговая тренировка для спортсменов специализирующихся в дисциплине прыжки на акробатической дорожке

№	Упражнения для девушек	№	Упражнения для юношей
1.	На гимнастической стенке: Из виса углом – поднятие ног до касания рейки за головой	1.	Брусья: В упоре – сгибание и разгибание рук, на махе назад и вперед
2.	Полужесткий мат: Бег на месте с высоким поднятием бедра	2.	Гимнастическая стенка: Быстрое приседание поочередно на правой, левой ноге («пистолеты»)
3.	Разновысокие брусья: Из виса на верхней жерди – «подтягивание»	3.	Перекладина: Из виса переворот силой в упор прямыми ногами и опускание в вис
4.	Гимнастический куб (высота 60 см): Прыжки с места с отскоком вверх	4.	Гимнастический мат: Три сальто вперед в группировке

5.	Канат (3 метра): Лазанье без помощи ног	5.	Канат (4 метра): Лазанье без помощи ног в висе углом
6.	Гимнастический мат: Два прыжка на месте – третий прыжок сальто назад в группировке	6.	Конь без ручек: Лежа лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками – поднятие ног до 15-20° выше горизонтали

Соревнования по физической подготовке проводилось по субботам, как дополнительное занятие при 2-х разовых занятиях в один день, в подготовительном периоде подготовки полугодичного макроцикла. Оценка упражнений в каждом виде многоборья выводилась из 10,0 баллов, градация ошибок в оценки техники исполнения: мелкие – 0,1 балл, средние – 0,3 балла, грубые – 0,5 балла, падение со снаряда – 1 балл.

Таблица 2 – Программа соревнований для девушек высокой квалификации, специализирующихся дисциплине прыжки на акробатической дорожке, средствами спортивной гимнастики

Вид снаряда	Упражнение на виде
1. Опорный прыжок - «конь» высота 1 м 10 см	Переворот вперед с разбега;
2. Разновысокие брусья	Стоя продольно, руки на н/ж, махом одной и толчком другой переворот вперед в упор, отмах упор присев, толчком двух ног, перелет на в/ж в вис, подъем силой переворот в упор, махом назад оборот в упоре назад, махом вперед – соскок «дугой»;
3. Бревно	Из стойки продольно, руки на опоре, вскок в упор присев, поворот на 90° руки в стороны, опора руками кувырок вперед в сед ноги врозь, махом назад, упор лежа на прямых руках, сгибая правую ногу, выпад руки вверх «ласточка» на правой, руки в стороны, два переменных шага – соскок переворотом боком «колесо» с поворотом на 90° лицом к бревну.
4. Вольные упражнения (связки выполняются по диагонали)	С разбега сальто вперед в группировке на одной, рондат, фляк, три сальто согнувшись; с разбега, рондат, два сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°; с разбега два сальто вперед в группировке, темповой переворот с двух на две, сальто прогнувшись.

Программа соревнований с использованием средств спортивной гимнастики для высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке представлена в таблице 2.

Изучение структуры и содержания тренировочного процесса в полугодичном макроцикле спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в дисциплине прыжках на акробатической дорожке, в подготовительном периоде подготовки позволило нам провести эксперимент на двух группах (экспериментальная и контрольная) по 10 человек. Эксперимент длился шесть месяцев, испытуемые участвовали в 2-х соревнованиях (отборочные и главные).

В результате эксперимента, применяя в тренировочном процессе предложенные комплексы упражнений, повысился уровень физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в дисциплине прыжков на акробатической дорожке.

Таблица 3 – Программа соревнований для юношей высокой квалификации, специализирующихся дисциплине прыжки на акробатической дорожке, средствами спортивной гимнастики

Вид снаряда	Упражнение на снаряде
1. Вольные упражнения (связки выполняются по диагонали)	С разбега сальто вперед в группировке на одной, рондат, фляк, 3 темповых сальто согнувшись; с разбега рондат, два сальто назад согнувшись, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°; с разбега два сальто вперед в группировке, сальто прогнувшись с поворотом на 180°.
2. Брусья	Размахивания в упоре, прямым телом – третьим махом стойка на руках (обозначить) опускание в стойку на плечах – махом вперед, руки выпрямить на махе назад, соскок.
3. Опорный прыжок («конь» высота 1 метр 20 сантиметров)	С разбега переворот вперед сгибаясь – разгибаясь во 2-ой фазе полета
4. Кольца	2-3 небольших маха – вис прогнувшись – вис согнувшись – горизонтальный вис сзади (держать 3 с) – вис согнувшись – опускание в вис углом – опускание в основную стойку.
5. Перекладина	Из вися – подъем переворотом силой, оборот назад в упоре, махом назад вис – махом вперед поворот на 180° (санжировка) – махом вперед переворот в упор, махом назад – махом вперед – соскок «дугой» с поворотом на 180°.

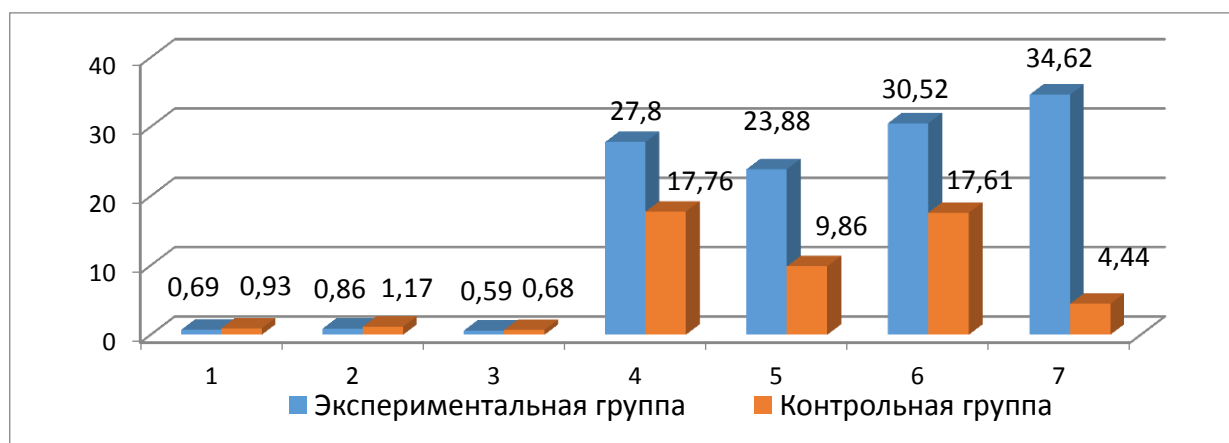


Рисунок - Темпы прироста данных в% в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента

Примечание, условные обозначения:

1. Челночный бег 5x10 (с).

2. Прыжок в длину (см).

3. Напрыгивание на возвышенность h=50 см – 60 раз (с).

4. Поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).

5. Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз).

6. Подтягивание в вися на перекладине (кол-во раз).

7. Упражнение «складка» (см).

Программа соревнований с использованием средств спортивной гимнастики для спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке, представлена в таблице 3. Подобранные упражнения специфичны для спортивной гимнастики, основная задача решалась в покое и фиксации положения тела спортсмена, данные упражнения направлены на развитие двигательных действий и коэффициента трудности соревновательных упражнений у спортсменов специализирующихся в акробатических прыжках [1, 2]. Темпы прироста показателей физической подготовленности в нормативных тестах представлены на рисунке.

Данный вид работы мы можем объяснить тем, что при подборе упражнений спортивной гимнастики основным ориентиром было непосредственное совершенствование ведущих физических качеств спортсменов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке, в последствии которые могли бы благоприятно повлиять не только на физическую, но и техническую составляющую подготовки занимающихся.

Заключение. Таким образом, мы можем говорить о том, что применение средств спортивной гимнастики для совершенствования физической подготовки спортсменов в прыжках на акробатической дорожке весьма рационально. Оптимальное состояние физической формы спортсменов, дает возможность каждому гимнасту выполнять элементы с большой амплитудой и высотой полета. Что в дальнейшем обуславливает увеличение времени на выполнение упражнения и позволяет совершить больше поворотов вокруг продольной и поперечной оси, тем самым позволяет не только повышать физические качества, но и выполнять более сложные элементы и включать их в соревновательную комбинацию.

Список литературы:

1. Аркаев, Л. Я. О современных упражнениях гимнастов. / Л. Я. Аркаев, А. Ф. Родионенко // Гимнастика. – 2017. – №1 (29). – С. 44–52.
2. Гавердовский, Ю. К. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Ю. К. Гавердовский, Т. С. Лисицкая, Е. Ю. Розин, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 328–340.
3. Ефремова, Ю. Р. Особенности подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства в сложно-координационных видах спорта / Ю. Р. Ефремова, Д. А. Иванов, Л. В. Жигайлова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых Южного Федерального округа (февраль–март 2019 года). – Часть 1. – Краснодар, 2019. – С. 305.
4. Пилюк, Н. Н. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Н. Н. Пилюк, Н. В. Макаров. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
5. Шукшов, С. В. Модель основных компонентов соревновательных действий в акробатических прыжках на дорожке на этапе специализированной подготовки / С. В. Шукшов, Н. Н. Пилюк, С. В. Фомиченко // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2013. – №4. – С. 23–25

СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Семёнов П.А.

аспирант

ul-hunter@mail.ru

Костюнина Л.И.

доктор педагогических наук, профессор

likost@mail.ru

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье обоснована значимость двигательно-координационной подготовки юных каратистов как фактора успешности обучения базовым техническим действиям. Авторами выявлены методические условия целенаправленной специальной координационной подготовки юных каратистов, разработана методика на основе использования специальных упражнений в нестандартных условиях выполнения, направленных на развитие ловкости и баланса в сочетании с быстротой и скоростно-силовыми качествами. Результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность предложенных подходов.

Ключевые слова. Каратэ; двигательно-координационная подготовка, ловкость, баланс, техника; юные каратисты; стиль киокусинкай; тренировочный процесс.

SPECIAL MOTOR COORDINATION TRAINING AS A FACTOR OF SUCCESS IN TRAINING YOUNG KARATE

Semenov P. A.

postgraduate student

ul-hunter@mail.ru

Kostyunina L.I.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

ikost@mail.ru

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov
Ulyanovsk, Russia*

Annotation. The article substantiates the importance of motor coordination training of young karateists as a factor in the success of training in basic technical actions. The authors identified the methodological conditions of targeted special coordination training of young karateists, developed a methodology based on the use of special exercises in non-standard performance conditions aimed at developing dexterity and balance in combination with speed and speed and power qualities. The results of the pedagogical experiment confirm the effectiveness of the proposed approaches.

Keywords. Karate; motor coordination training, dexterity, balance, technique; young karate; kyokushin style; training

Введение. Современные требования соревновательной деятельности в детско-юношеском каратэ стиля киокусинкай предполагают владение техникой и стратегией боя, что обеспечивается высоким уровнем физической и двигательной подготовленности. Ключевым фактором, влияющим на

успешность обучения и результативность выступлений юных каратистов, является специальная двигательно-координационная подготовка.

Киокусинкай – контактный вид ударного единоборства, признанный видом спорта в 1989 году. Правила вида спорта допускают определение победителя как решением судей, так и по полученным во время поединка оценкам: «иппон» (аналог нокаута) и «вадза-ари» (аналог нокадауна). Актуальным является вопрос результативности технических действий в поединке для достижения победы [1].

Высокий уровень двигательной координации влияет на качество выполнения технических элементов каратэ, что является неотъемлемой составляющей успеха в соревнованиях. Специальная координационная подготовка способствует улучшению моторики и точности движений, что сказывается на эффективности и результативности боевых приемов. [4]

Высокий уровень двигательно-координационной подготовленности оказывает положительное воздействие на психологический статус спортсменов: способствует уверенному и своевременному выполнению необходимых технических приемов с высокой точностью и стабильностью, содействует формированию психологической устойчивости и самодисциплины, что важно в стрессовых ситуациях соревнований.

Цель исследования – обоснование средств и методов специальной координационной подготовки юных каратистов 10 – 11 лет.

Методы и организация исследования. При разработке методики преподавания каратэ киокусинкай использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, методы математической статистики. Педагогическое исследование было организовано на базе Ульяновского клуба профессионального каратэ «Профи». В педагогическом эксперименте принимали участие обучающиеся возраста 10-11 лет в количестве 24 человека, из которых были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная (КГ, ЭГ). В каждой группе было по 12 каратистов 7 и 6-го кю. Исследование проходило в течение 6 месяцев. Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут. В рамках формирующего педагогического эксперимента оценивались показатели специальной подготовленности, соревновательной деятельности.

В контрольной группе занятия проходили по стандартной методике с акцентом на развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Экспериментальная группа занималась по методике тренировки с акцентом на развитие ведущих двигательно-координационных качеств.

Результаты исследования и их обсуждение. Для успешного ведения боя в киокусинкай каратэ можно использовать относительно простые технические действия, однако для их эффективного применения требуется высокий уровень мастерства. [5] Каратист должен быть способен точно попадать по движущемуся сопернику, что представляет собой значительную сложность по сравнению с атакой в неподвижную цель. В данном контексте ключевую роль играют не только точность движений, но и умение правильно оценивать дистанцию, а также сохранять баланс после атаки. В процессе педагогического

наблюдения за тренировочной деятельностью юных каратистов выявлены следующие недостатки, связанные с недостаточным уровнем специальной двигательного-координационной подготовленности юных каратистов:

Недостаточная согласованность движений частей тела. Спортсмены демонстрируют несовершенные координационные навыки, теряют равновесие при выполнении атак, контратак и защитных действий. Они неудачно сочетают передвижения с правильным распределением веса тела, что делает их уязвимыми для соперника.

Неправильная работа ног. Часто отмечается недостаточная скорость перемещения по площадке, что может привести к их отставанию от движений рук и корпуса. В свою очередь это вызывает потерю равновесия и приводит к нарушению боевой стойки.

Неоднородная и недостаточно вариативная техника. Спортсмены демонстрируют ограниченный набор техник.

На пути к успеху в каратэ неотъемлемую роль играет также *баланс* как важный фактор, способствующий эффективной специальной двигательной подготовке. Отсутствие устойчивости и гармонии в движениях может привести к неэффективному выполнению техник и даже увеличить риск получения травм.[3] Для улучшения координации и укрепления баланса проводятся специальные тренировки. Включение в программу занятий упражнений на развитие равновесия, таких как статические позы и динамические балансирующие упражнения, помогает каратистам улучшить контроль над своим телом в различных ситуациях боя. Каратист, обладающий отличным балансом, может более эффективно реагировать на движения соперника, уверенно выполнять технику и лучше сохранять стойкость даже в условиях интенсивных тренировок и соревнований. Таким образом, специальная двигательного-координационная подготовка, включающая тренировки баланса, становится ключевым элементом формирования успешного каратиста.

Экспериментальная методика базировалась на следующих методических условиях:

Учет специфики двигательной деятельности в каратэ и сензитивных периодов в развитии ведущих двигательного-координационных качеств юных каратистов:

- упражнения для развития баланса и координации;
- специализированные упражнения, направленные на улучшение равновесия, ловкости и точности движений.

Опора на принцип постепенного усложнения задач:

- градация сложности упражнений и тренировочных задач в зависимости от уровня подготовленности каждого спортсмена;

- систематическое увеличение сложности тренировок для поддержания постоянного прогресса;

- выполнение сложно-координационных двигательных заданий при условии полного восстановления (в целях избегания травм при сильном утомлении);

Интеграция специальных упражнений и технических элементов каратэ:

– использование упражнений сопряженного характера, способствующих развитию ведущих двигательных-координационных качеств и эффективному обучению технике каратэ;

– применение упражнений, имитирующих технические приемы, с увеличением их сложности в соответствии с уровнем подготовки.

Оказание психологической поддержки и мотивации:

– формирование уверенности в своих двигательных навыках;

– использование позитивной мотивации и психологической поддержки для преодоления трудностей и стрессовых ситуаций.[6]

Регулярный мониторинг результатов тренировочного процесса:

– систематическая оценка результатов и коррекция методики в соответствии с индивидуальным развитием каждого каратиста;

– учет обратной связи от тренеров и спортсменов для постоянного улучшения программы.

Для улучшения координации, в экспериментальную методику мы включили разработанные нами специальные упражнения, выполняемых из нестандартных положений. Сами двигательные действия были уже хорошо знакомы юным каратистам, однако выполнение действий «Кумитэ-дати» (боевой стойки) осуществлялось из положения, стоя на коленях, а также согнув ноги в коленях. Эти ключевые упражнения изменяют привычную точку опоры, что побуждает спортсменов убрать все лишние движения для сохранения равновесия. Данный подход применялся и для укрепления мышц стабилизаторов, задействованных в выполнении ударов ногами (тюсоку мае-гэри – «удар подушечкой стопы за пальцами вперед»; хайсоку маваси-гэри – «круговой удар подъемом стопы»; кайтэн какато усиро-гэри – «удар пяткой назад с разворотом через спину») [2].

Выполнение юным спортсменом одного из таких ударов в нестандартном положении представлено на рисунке 1, 2.

Техника выполнения: исходное положение - стоя на коленях, туловище выпрямлено, руки полусогнуты в локтях на уровне головы, кисти сжаты в кулаки. Из исходного положения выполнить ударное движение активным разгибанием голени правой ноги, левая нога, согнутая в колене, соприкасается с поверхностью, руки в положении перед головой.



Рисунок 1 – И. п.: стойка на коленях, руки согнуты и подняты к голове

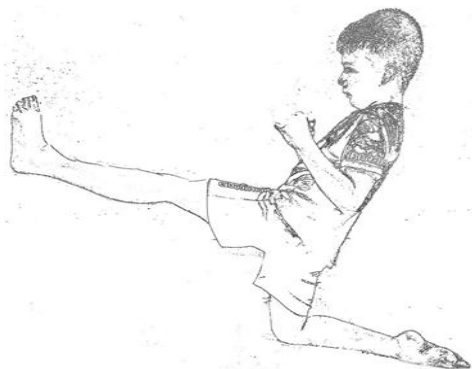


Рисунок 2 - Выполнение удара тюсоку мае-гэри

Кроме этих упражнений в экспериментальной методике были еще так же применены упражнения в парах на развитие и укрепление голеностопного сустава, а так же укрепления икроножной мышцы. Были введены задания для отработки поворота опорной ноги, и движения тазобедренного сустава при ударе.

Таблица 1 - Результаты комплексного тестирования координационной подготовленности экспериментальной и контрольной групп каратистов 10-11 лет (в начале педагогического эксперимента)

Тесты	Контр. группа	Экспер. группа	P
	X±m		
Тест Ромберга	15,4±2,12	15±2,12	>0,05
Челночный бег 3x10, с	9,2±0,8	9,11±1,1	>0,05
Ходьба по прямой линии, м	6,6±1,5	6,2±1,8	>0,05
Ходьба с махом ногой на каждый шаг, с.	14,3±3,2	15,3±4,2	>0,05

Результаты тестирования координационной подготовленности юных каратистов КГ и ЭГ, полученные в ходе формирующего педагогического эксперимента показали, что применяемая экспериментальная методика обучения юных каратистов стиля киокусинкай 10-11 лет и включение в процесс обучения специализированных упражнений, направленных на улучшение равновесия и координации движений, весьма положительно отразились на показателях специальной координационной подготовленности (табл.1, 2).

Таблица 2 - Результаты комплексного тестирования координационной подготовленности экспериментальной и контрольной групп каратистов 10-11 лет (после эксперимента)

Вид тестирования	Контр. группа	Экспер. группа	P
	X±m		
Тест Ромберга, с	15±2,4	15±2,4	>0,05
Челночный бег 3x10 м	8,94±1,2	8,49±1,7	<0,05

Ходьба по прямой линии, м	7,1±1,5	9,4±1,6	<0,05
Ходьба с махом ногой на каждый шаг, м	18,2±3,3	32,5±4,2	<0,05

Нами было проведено тестирование по следующим упражнениям: проба Ромберга (статическое равновесие); челночный бег 3x10 м (ловкость); ходьба по прямой линии длиной 10 м, шириной 0,1 м (динамическое равновесие); ходьба с высоким махом ноги, на каждый шаг (координация).

К концу педагогического эксперимента в обеих группах произошел прирост показателей в уровне координационной подготовленности. При этом в экспериментальной группе прирост оказался существенно выше, чем в контрольной группе. В пробе Ромберга достоверных изменений спортсменами КГ и ЭГ не произошло ($P > 0,05$). В челночном беге 3x10 м в ЭГ прирост составил 7%; в КГ, соответственно, 3% ($P < 0,05$). В упражнении на баланс «Ходьба по прямой линии» испытуемые экспериментальной группы прибавили на 34,2%, а контрольной группы на 7,4% ($P < 0,05$). Достоверный прирост произошел в специальном тесте на равновесие (ходьба с махом ногой на каждый шаг). В ЭГ прирост составил 53,0%; в КГ, соответственно, 22,5% ($P < 0,05$).

Заключение. По результатам педагогического эксперимента была доказана эффективность применения подобранных средств и методов при специальной двигательной-координационной подготовке юных каратистов 10-11 лет. Включение в процесс обучения киокусинкай каратэ экспериментальной методики весьма положительно сказалось на уровне координационной подготовленности каратистов возраста 10-11 лет. Установлено, что в конце педагогического эксперимента юные спортсмены экспериментальной группы имели более высокие показатели по сравнению с юными спортсменами контрольной группы в среднем на 21,1%.

Список литературы:

1. Белый, К. В. Технология обучения маневрированию в соревновательных поединках спортсменов киокусинкай / К. В. Белый: дис канд. пед. наук. М.: ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ), – 2019. – 180 с.
2. Демченко, Н. С. Теория и методика избранного вида спорта (киокусинкай) / Н. С. Демченко: Методические рекомендации, учебный материал и задания для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – РГУФКСМиТ. М.: 2015. – 77 с.
3. Захаров, О. Ю. Педагогические особенности обучения спортсменов-каратистов 12–14 лет формальным комплексам (ката) на основе интервального метода / О. Ю. Захаров : дис. ... канд. пед. наук. – Ростов-на-Дону: ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», 2019. – 153 с.
4. Костюнина, Л. И. Эффективность применения косики-каратэ в физическом воспитании школьников 16-17 лет / Л. И. Костюнина, А. А. Хохлов // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 года. –

Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. – С. 98-101. – EDN XEVMTR.

5. Хохлов, А. А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных каратистов в годичном цикле подготовки / А. А. Хохлов, Л. И. Костюнина, Л. В. Чекулаева // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : Сборник научных трудов, Ульяновск, 15–17 июня 2018 года / Редакционная коллегия: Буянов В. И., Рыжкина Л.А., Николаиди Е. С.. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2018. – С. 479-483. – EDN VPVGZJ.

6. Щепотин, Д. В. Морально-нравственная и волевая подготовка юных каратистов на тренировочном этапе с использованием элементов контактных видов единоборств / Д. В. Щепотин: автореферат дис канд. пед. наук. – Нижневартовск: ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет», 2019. – 24 с.

УДК 796(091)

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ХАПСАГАИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сивцев Н.Н.

*старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный
институт физической культуры и спорта»
Чурапча, Республика Саха (Якутия), Россия
sivsev-nik-nik@mail.ru*

Кузнецов А.С.

*доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Чайковская государственная
академия физической культуры и спорта»
kuznetsov-as@mail.ru
Чайковский, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрен учебно-тренировочный процесс борцов хапсагаистов на этапе начальной подготовки, обоснование эффективности использования физических упражнений для повышения уровня физической развития, а также анализ результатов, полученных в ходе исследования.

Ключевые слова. Общая физическая подготовка, якутская национальная борьба «Хапсагай», контрольная и экспериментальная группа, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный процесс.

INCREASING MOTOR FITNESS OF HAPSAGAIST WRESTLERS DURING INITIAL TRAINING

Sivtsev N.N.

*Senior Lecturer
Churapchinsky State Institute of Physical Culture and Sports
Churapcha, Republic of Sakha (Yakutia), Russia
sivsev-nik-nik@mail.ru*

Kuznetsov A.S.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Abstract. The article considers the training process of hapsagaist wrestlers at the initial training stage, the rationale for the effectiveness of using physical exercises to increase the level of physical development, as well as the analysis of the results obtained during the study.

Keywords. General physical training, Yakut national struggle "Hapsagai," control and experimental group, stage of initial training, training process.

Актуальность. Одним из основных направлений воспитания подрастающего поколения является организация работы по привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом (4). Важная роль в подготовке спортивной смены принадлежит системе отбора перспективных юных спортсменов. Одним из универсальных средств, обеспечивающих разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность юных спортсменов, особенно среди ребят с сельской местности, являются национальные виды борьбы, в данном случае – якутская национальная борьба «Хапсагай». Практика показывает, что на начальных этапах учебно-тренировочного процесса не всегда удается отобрать тот контингент, который соответствует требованиям якутской национальной борьбы «Хапсагай». В связи с этим, в детско-юношеских спортивных школах происходит большой отсев из групп, так как в это время не были учтены специфические особенности вида спорта и индивидуальные характеристики занимающихся (1). В связи с внедрением в учебно-тренировочный процесс требований федерального спортивного стандарта по видам спорта и требований по присвоению спортивных разрядов, естественно, возросли и требования по подготовке спортсменов к соревнованиям, они значительно возросли, поэтому для дальнейшего роста спортивного мастерства необходима разработка и внедрение научно-исследовательских материалов в спортивную практику.

Без комплексного, методически обоснованного подхода невозможно выстроить учебно-тренировочный процесс при развитии физических качеств. Особенно это касается этапа начальной подготовки, так как в этом возрасте приходят дети с разным уровнем физического развития (2, 3).

Объект исследования - процесс общей физической подготовки юных борцов якутской национальной борьбы «Хапсагай».

Предмет исследования – средства и методы повышения двигательной подготовленности борцов якутской национальной борьбы «Хапсагай» на этапе начальной подготовки.

Цель исследования – выявление эффективной методики повышения уровня физического развития юных борцов якутской национальной борьбы «Хапсагай» на этапе начальной подготовки.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать по данным литературных источников состояние изучаемой проблемы исследования.
2. Выявить наиболее эффективную методику, способствующую повышению

показателей физической подготовленности борцов якутской национальной борьбы «Хапсагай».

3. Обосновать эффективность методики путем проведения эксперимента с борцами на начальном этапе подготовки и на основе полученных данных разработать практические рекомендации.

Методика исследования состоит из нескольких этапов:

– формирование экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ);

– выявления уровня общей физической подготовленности (ОФП) занимающихся в начале эксперимента.

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились с применением специально разработанной методике по повышению физического развития.

Для подготовки организма тестируемых борцов к выполнению тестов, проводилась специально направленная разминка.

Во всех группах (экспериментальных и контрольных) учебно-тренировочные занятия проводились согласно требований федерального спортивного стандарта по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина – «Вольная борьба» 3 раза в неделю. В конце каждого учебно-тренировочного занятия учащиеся экспериментальной группы выполняли специализированные комплексы упражнений, которые были направлены на развитие скоростно-силовых и координационных качеств, а также применялись подвижные игры с элементами единоборств, способствующие более качественному освоению технических действий якутской национальной борьбы «Хапсагай» - броски, сбивания, проходы в ноги, подсечки, обманные движения, подножки, подбивы.

Анализ полученных данных в ходе тестирования в начале педагогического эксперимента показал, что по большинству показателей статистически достоверных различий не наблюдается ($P > 0,05$), что свидетельствует об отсутствии достоверных различий между ЭГ и КГ, относительно их уровня физической подготовленности.

В тесте бег на 30м (с) по результатам итогового тестирования прирост ЭГ составил (4,9%), а в КГ процентный прирост составил (0,6%). Результаты ЭГ и КГ между собой различимы, статистически достоверны.

Характеризующие скоростно-силовые способности нижних конечностей является бег на короткие дистанции, в данном случае мы взяли бег на 60м., бег на 400м., бег на 1000м., а также прыжок в длину с места и тройной прыжок. При проведении констатирующего эксперимента результаты ЭГ и КГ были практически одинаковыми, в результате внедрения в учебно-тренировочный процесс специализированного комплекса упражнений в ЭГ прирост в беге на 60м. составил 4,8%, тогда как в КГ прирост составил 0,4%, прирост в беге на 400м. в ЭГ составил 5,3%, в КГ 0,8%., в беге на 1000 м в ЭГ выявлены достоверно высокие результаты по сравнению с КГ. Процентный прирост ЭГ составил 3,3%, в КГ 0,2%., в прыжке в длину с места в ЭГ прирост составил

5,6%, в КГ - 0,6%., в тройном прыжке с места в ЭГ прирост составил 3,1%, в КГ - 0,6%.

В упражнении, характеризующим силовые способности, сгибание и разгибание рук в упоре лежа показатели результатов ЭГ и КГ также изменились, в ЭГ прирост составил 23,9%, в КГ - 4,4%.

В специализированных упражнениях, характерных больше для единоборств, таких как «забегание на мосту» и «перевороты на мосту», сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. и подтягивание на перекладине, которые также объективно характеризует скоростно-силовые способности борца, были получены следующие результаты. В «забегании на мосту» в ЭГ прирост составил 8,6%, в КГ - 1,3%. В «переворотах на мосту» прирост составил в ЭГ 10,5% в КГ – 2%. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа за 20 секунд, в ЭГ прирост составил 22,8%, в КГ - 2,9%. В подтягивании на перекладине прирост показателей в ЭГ. составляет 36,4%, в КГ - 9,1%.

Таким образом, анализ результатов, полученных после проведенного педагогического эксперимента, позволяет говорить о достоверно высоких результатах, занимающихся в ЭГ по сравнению с результатами в КГ, что указывает на положительное влияние применяемых средств на уровень развития физических качеств.

Заключение. По результатам проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы указывает на то, что основная цель этапа начальной подготовки должна быть направлена на обеспечение разносторонней физической подготовленности борцов, путем использования различных видов спорта, подвижных игр, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, являющихся значимыми в якутской национальной борьбе «Хапсагай».

2. Внедрение разработанной методики в учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение общей физической подготовленности борцов хапсагаистов на этапе начальной подготовки показывает, положительный прирост во всех тестах

3. По результатам проведенного исследования разработаны практические рекомендации, которые могут найти применение в работе начинающих тренеров-преподавателей по якутской национальной борьбе «Хапсагай».

Список литературы:

1. Кузнецов, А. С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля / А. С. Кузнецов: Монография. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.

2. Кузнецов, А. С. О целесообразности использования игр с элементами единоборств на начальном этапе подготовки в греко-римской борьбе / А. С. Кузнецов, Б. А. Подливаев, С. А. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта (российский журнал физического воспитания и спорта). –Том 15. № 2. – 2020. – С. 47 - 54.

3. Кузнецов, А. С. Использование элементов борьбы хапсагай в вариативной части уроков физической культуры для развития скоростно-силовых способностей детей старшего школьного возраста / А. С. Кузнецов, Н. Н. Сивцев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта (российский журнал физического воспитания и спорта). –Том 17. №2. –2022. – С. 149-153.

4. Podlivaev, V., Kurashvili, A., Sinyuchkova, E., Kuznetsov, A. The role of posturography on the initial stage of sports training/ Annual Compilation of Wrestling Research. BIO Web of Conferences, 26, 00016. Doi:10.1051/bioconf/20202600016.

УДК 37.01

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДИАГОНАЛЬНОГО НАПАДАЮЩЕГО СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Сиденко Е.К.

аспирант

sidenko1999@yandex.ru

Кондаков В.Л.

доктор педагогических наук, профессор

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

Белгород, Россия

Аннотация. В статье рассматривается методика повышения эффективности выполнения прямого нападающего удара диагональных нападающих в студенческой команде.

Ключевые слова. Диагональный нападающий, прямой нападающий удар, игровой и соревновательный метод, тренировочный процесс, соревновательная деятельность.

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF THE DIAGONAL STRIKER STUDENT VOLLEYBALL TEAM

Sidenko E.K.

postgraduate student

sidenko1999@yandex.ru

Kondakov V.L.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Belgorod State National Research University

Belgorod, Russia

Annotation. The article discusses a technique for improving the effectiveness of performing a direct offensive strike by diagonal attackers in a student team.

Keywords. Diagonal striker, direct attacking strike, game and competitive method, training process, competitive activity.

Актуальность. Диагональные нападающие в волейболе являются ценными игроками, так как они могут создавать неожиданные комбинации в

атаке и мощные, силовые удары с высокой точностью. Диагональный нападающий является неотъемлемой частью команды и может оказать существенное влияние на результат игры.

Анализ модели соревновательной деятельности волейболистов показывает высокую зависимость эффективности игры в нападении диагональных нападающих и часто является основным фактором успешного выступления команды на соревнованиях [4].

Современный волейбол стремится к развитию соревновательной деятельности путем увеличения интенсивности игры. Это проявляется в увеличении скорости и сложности выполнения игровых движений, при которых постоянно меняются игровые ситуации, иногда даже радикально [1, 3].

Мы считаем, что научно-методическая литература по волейболу недостаточно освещает методику тренировки диагональных нападающих, включая игроков студенческих команд. Именно это стало причиной проведения наших исследований. Особое внимание следует уделить определению набора игровых действий, которые должен выполнять диагональный нападающий, для эффективной подготовки игрока [2].

Цель исследования. Повышение эффективности соревновательной деятельности диагонального нападающего волейбольной команды НИУ «БелГУ».

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился на студенческой сборной НИУ «БелГУ» с участием диагонального нападающего Егора Сиденко в соревновательной деятельности.

Экспериментальная методика, направленная на совершенствование прямого нападающего удара диагональным игроком, применялась 2 раза в неделю в течение 20–25 минут в основной части тренировки. Упражнения выполнялись в основной части тренировки. Упражнения выполнялись по времени в 2-х сериях. На каждой тренировке выполнялось 2–3 упражнения.

Упражнения для совершенствования нападающего удара диагональным нападающим:

1. В упражнении принимают участие 3 игрока: связующий, либеро и диагональный нападающий, а также используется тренажер для блока - статичный блок (щит). Статичным блоком (щитом) необходимо закрыть одно из двух направлений для атаки. Например, если идет отработка удара «в линию» открыть пространство от антенны до щита мяч-полтора мяча, чтобы диагональный отрабатывал удар в открытое пространство. Открытое пространство защищает либеро (10–15 минут).

2. То же упражнение, что и предыдущее, только меняется направление удара. В упражнении участвуют 3 игрока. При обработке мяча «в ход» необходимо передвинуть статичный блок к линии, к антенне и закрыть линию. После передачи связующего диагональный нападающий отрабатывает удар «в ход». На противоположной площадке защищается либеро (10–15 минут).

3. В упражнении принимают участие 6 человек: либеро, связующий, диагональный и три блокирующих игрока. Необходимо обработать высокий

мяч из глубины площадки, после передачи связки из зоны № 5. Передача выполняется на удар в зону № 2 диагональному игроку. Блокирующие игроки с места ставят блок диагональному игроку, который отрабатывает сильный удар по пальцам рук. Либеро страхует мячи, отскочившие от блока (7–10 минут).

4. То же, что и в предыдущем упражнении, только диагональный отрабатывает обманные удары за блок, либеро страхует (5–7 минут).

5. В упражнении принимают участие связующий, диагональный и тренер, который располагается на тумбе, на другой площадке в зоне № 4. У тренера на руках хоккейные перчатки для того, чтобы закрыть направление удара диагонального. Происходит обработка мяча на одиночном блоке (10–15 минут).

6. В упражнении принимают участие 3 игрока: связующий, диагональный и защитник, который находится на противоположной площадке в зоне № 2. Диагональный отрабатывает «косое» направление удара после передачи связки из зоны № 2 в зону № 2 на другую площадку в место расположение защитника (15 минут).

7. Обработка мяча «на высоте». На антеннах привязывается ленточка над верхним краем сетки на расстоянии 30 см. Связующий выполняет высокую передачу в зону диагонального нападающего. Диагональный должен обработать мяч «на высоте» не задев резинку (10 минут).

В процессе педагогического эксперимента с целью определения точности прямого нападающего удара диагональными игроками студенческой команды проведено тестирование, которое включало в себя 3 контрольных упражнения: «нападающий удар из зоны № 2 в зону № 1», «нападающий удар из зоны № 2 в зону № 5» и «нападающий удар из зоны № 1 в площадку соперника».

Тестирование проводилось 2 раза в начале и в конце эксперимента на диагональных нападающих студенческой команды НИУ «БелГУ».

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя динамику показателей диагональных нападающих студенческой команды в процессе педагогического эксперимента (см. табл.), мы наблюдаем, что показатели контрольных упражнений после эксперимента значительно выше, чем до эксперимента.

По всем показателям тестирования произошла положительная динамика. Диагональный нападающий А.Г. в контрольных упражнениях «нападающий удар из зоны 2 в зону 1» и «нападающий удар из зоны 2 в зону 5» увеличил показатели точности нападающего удара на 3 раза. А в контрольном упражнении «нападающий удар из зоны № 1 в площадку соперника», в итоговом тестировании показал результат - 10 раз. Он выполнил из 10 попыток максимальное количество попаданий. Диагональный игрок С.А. также увеличил показатели в итоговом тестировании, так, например в контрольном упражнении «нападающий удар из зоны 2 в зону 1» показатели увеличились на 3 раза, а в контрольном упражнении «нападающий удар из зоны 2 в зону 3» на 4 раза. В контрольном упражнении «нападающий удар из зоны № 1 в площадку соперника» результат увеличился на 2 раза (6 до эксперимента и 8 после эксперимента).

Таблица – Динамика показателей точности нападающих ударов диагональных нападающих в процессе педагогического эксперимента

Диагональные игроки	Нападающий удар из зоны № 2 в зону № 1		Нападающий удар из зоны № 2 в зону № 5		Нападающий удар из зоны № 1 в площадку соперника	
	до	после	до	после	до	после
А.Г.	7	10	6	9	7	10
С.А.	5	8	5	9	6	8

Можно заключить, что разработанная методика, направленная на совершенствование прямого нападающего удара диагональным игроком, доказала свою эффективность.

Заключение. Проведенный педагогический эксперимент в ходе тренировочного и соревновательного процесса волейбольной команды, показал достаточно высокую эффективность разработанной методики, что позволяет рекомендовать тренерам применять данную методику в тренировочном процессе мужской волейбольной студенческой команде. Разработанная методика представляет основу для систематического тренировочного процесса диагонального нападающего с целью повышения эффективности прямого нападающего удара в студенческих командах. Однако важно учитывать индивидуальные особенности игрока, его физические и технические возможности, чтобы адаптировать методику под его потребности.

Список литературы:

1. Бабакин, В. Н. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. -методическое пособие. / В. Н. Бабакин. – М.: ВФВ, 2012. – Вып. № 12. – 32 с.
2. Беляев, А. А. Волейбол: учебник для вузов физ. культуры / А. А. Беляев, А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
3. Беляев, А. В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
4. Железняк, Ю. Д. Волейбол: учебник для ин-тов физ. культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 238 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ ПО ПРЫГАЮЩИМ МЯЧАМ ВО ФЛОВОТЕНЕ

Сидоренко А.С.

кандидат педагогических наук, доцент

thesis@internet.ru

Сидоренко В.С.

преподаватель высшей квалификационной категории

sidspb@yandex.ru

*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического
приборостроения»*

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Самым сложным элементом техники игры во фловотен является выполнение ударов по прыгающим после отскока от пола мячам, т.к. игрок должен не только контролировать его полет, но и уметь рассчитывать высоту и направление отскока от пола. В данной работе авторы рассматривают методику подготовки игроков во фловотен к выполнению ударов по прыгающим мячам, находящимся в отрыве от поверхности, путем выполнения двигательных заданий с каучуковым мячом малого диаметра. Наблюдение за игрой студентов после проведения 2-х месячного цикла занятий показало, что систематическое выполнение разработанных специальных упражнений с малым каучуковым мячом способствовало развитию у игроков «чувства мяча», подготовке зрительного анализатора и улучшению техники владения клюшкой при выполнении ударов по прыгающим мячам в отрыве от поверхности.

Ключевые слова. Фловотен, техника игры, методика тренировки, каучуковый мяч.

IMPROVEMENT OF THE TECHNIQUE OF STRIKES ON BOUNCING BALLS IN FLOVOTEN

Sidorenko A.S.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

thesis@internet.ru

Sidorenko V.S.

Lecturer of physical culture of the highest category

sidspb@yandex.ru

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

St. Petersburg, Russia

Abstract. The most difficult element of the technique of flovoten players is making of strikes on balls bouncing after bouncing off the floor. Players must not only control balls flight, but also be able to calculate the height and direction of the rebound ball from the floor. In this work, the authors considers the method of preparing flovoten players to hit the bouncing balls, which are out of the surface, by performing motor tasks with a rubber ball of small diameter. Observation of the game of students after a 2-month cycle of trainings showed that the systematic implementation of the developed special exercises with a small rubber ball contributed to the development of the "ball sense" among the players, the preparation of the visual analyzer and the improvement of the club possession technique when hitting bouncing balls isolating from surfaces.

Keywords. Flovoten, playing technique, training technique, rubber ball.

Актуальность. Необходимость выполнения точных ударов по мячу небольшим по размеру крюком клюшки делает фловотен более технически сложным видом спорта, чем большой теннис, в котором ракетка имеет большую площадь соприкосновения с мячом. При этом, если в большом теннисе игрок должен выполнять удар по мячу только после однократного отскока от поверхности площадки, то во фловотене количество отскоков может многократно повторяться, при этом мяч после каждого из них имеет свою высоту, скорость и направление вращения [2]. Каждый хорошо выполненный атакующий удар соперника, после которого мяч перемещается верхом под заднюю линию и плюс к этому имеет вращение, крайне сложен для приёма. Принимающий должен постоянно контролировать полет мяча глазами, спрогнозировать точку его приземления на площадку, высоту и направление отскока от пола. Кроме этого, хорошо подготовленный игрок в этот момент уже должен представлять себе стратегию ответного удара и в соответствии с ней перестраивать свои технические действия. То есть за доли секунды необходимо правильно оценить движение мяча, принять оптимальное положение туловища, выстроить траекторию движения клюшки, распределить длину замаха и силу удара, обеспечивая контакт с мячом средней частью крюка, находящегося под определённым углом к поверхности площадки [1].

Малый вес и полая форма флорбольного мяча, имеющего 26 отверстий и специально изготовленного по технологии, уменьшающей сопротивление воздуха, предполагает его полет с большой скоростью по сложным нелинейным траекториям.

Статистика официальных игр на кубок ГУАП показывает, что при приёме прыгающих по площадке мячей лучшие фловотенисты совершают ошибку примерно в 30% случаев, у новичков же около 4 из 5 приёмов сложных мячей заканчивается неудачей. Цифры очень высокие, учитывая что за каждой ошибкой непременно следует остановка игры. В результате игра разбивается на отдельные эпизоды, снижается её общая динамика и красота, а сами игроки теряют уверенность в своих силах.

Основная ошибка любого игрока заключается в недостаточной зрительной концентрации на мяче, в результате чего игрок не может выполнить эффективное касание мяча средней частью крюка клюшки. В худшем случае происходит полное непопадание по мячу или касание его края с последующим уходом в аут; в лучшем случае принимающий, решая простую задачу не ошибиться, просто подставляет клюшку и переправляет мяч на сторону соперника низом и слишком слабо, создавая тому комфортное преимущество для нанесения следующего удара.

Кроме непосредственно недостаточной концентрации, основными ошибками фловотенистов при приеме сложных мячей являются проблемы с быстротой двигательной реакции и пространственными характеристиками замаха клюшки.

Считается, что эффективнее отбивать мяч сразу же после первого отскока или если позволяют размеры свободной зоны дать возможность ему полностью

опустится на пол и потерять скорость. Первый вариант является предпочтительным с точки зрения силы и сложности ответного удара, т.к. во втором случае удар придётся наносить практически по остановившемуся мячу с дальнего расстояния и он априори будет более простым для соперника. После второго и третьего отскока от пола обработать мяч наиболее трудно и качество ударов по таким мячам минимально.

Цель исследования. Приобретение навыков игры по верхним и прыгающим мячам.

Результаты исследования и их обсуждение. Приобретение навыков игры по верхним и прыгающим мячам является самой важной составляющей частью тренировки фловотенистов, и методики данной работы постоянно совершенствуются, оставаясь тем не менее, наиболее сложной частью тренировочного процесса. Основная задача состоит в обучении занимающихся умению чувствовать и контролировать мяч, одновременно улучшая работу зрительного анализатора, повышая быстроту и координацию движений.

Для решения поставленных задач в данной работе авторы рассматривают блок специальных упражнений с использованием каучуковых мячей небольшого размера (5–7 см).

Особенностью таких мячей является их высокая прыгучесть и быстрота перемещения после отскока от пола. Тренировка с каучуковыми мячами направлена, в первую очередь, на повышение зрительной концентрации фловотенистов, их способности отслеживать мяч, и как следствие возможность попадать по нему клюшкой на лету.

В качестве двигательных заданий авторы в тренировочном процессе студентов, занимающихся в спортивной секции фловотена, использовали как индивидуальные, так и парные и групповые упражнения, выполняемые как месте, так и в движении. Ниже представлены примеры простейших заданий с каучуковым мячом, включаемые в тренировку фловотенистов:

- Стоя на месте положить мяч на крюк клюшки, подбросить его вверх на 1–1,5 м и стараться несколько раз подбить его крюком клюшки на весу, а также чередовать подбивание мяча с отскоками мяча от пола. По мере освоения упражнения стараться выполнять его в небольшом продвижении вперёд.

- Стоя на месте стараться набивать мяч ударами крюка в пол с высоты 0,6–1,0 м, изменяя высоту удара, а также чередовать удары по мячу с отскоками мяча от пола. По мере освоения задания стараться выполнять его с поворотом туловища в левую и правую стороны.

- Стоя на расстоянии 3–5 метров от стены наносить серию ударов по мячу в стену на разной высоте, стараясь отбивать мяч в воздухе прямой и обратной стороной крюка. По мере освоения упражнения изменять расстояние до стены и повышать силу и частоту ударов.

- Передачи мяча друг другу клюшкой в парах, тройках или четвёрках с расстояния 6–20 метров, стараясь попадать по мячу после его отскока от пола прямой и обратной стороной крюка. По мере освоения упражнения изменять расстояние между партнерами и повышать силу и частоту ударов.

- Стараться отбивать каучуковый мяч после выполнения партнёром подачи, акцентируя внимание на ударе по мячу после его первого отскока от пола.

Предлагаемые упражнения просты и понятны, и являются базовыми заданиями любой тренировки по фловотену с обычным флорбольным мячом [3, 4]. Однако мяч каучуковый, вследствие его своеобразных особенностей движения делает данные задания на порядок сложнее.

Преимуществом систематического применения перечисленных выше упражнений и их возможных вариаций, кроме решения основной задачи по освоению техники удара по прыгающим мячам, является улучшение общей координации движений, быстроты реакции, внимания, укрепление мышечно-связочного аппарата лучезапястного и локтевого суставов, повышение силы мышц плечевого пояса, т.е. всех тех элементов, которые требуются для улучшения качества игры.

Задания с использованием каучуковых мячей систематически включались нами в учебно-тренировочные занятия секции фловотена 3 раза в неделю в течение 2-х месяцев в период между чемпионатами ГУАП по фловотену в форматах 3x3 и 1x1. Визуально и практически данный метод доказал свою эффективность с точки зрения повышения качества игры. В процессе последующих соревнований количество ошибок при приеме прыгающих по площадке мячей в среднем снизилось на 17%, что положительно сказалось на продолжительности розыгрышей и уверенности игроков.

Заключение. Обобщая наш положительный опыт, следует отметить, что включение в тренировочный процесс флорболистов и фловотенистов разного уровня подготовленности упражнений с каучуковым мячом вместо обычного должно способствовать улучшению в целом быстроты и координации движений играющих и, в частности, приобретению ими более совершенной техники игры по прыгающим и высоколетящим мячам.

Список литературы:

1. Борисенок, А. А. Формирование определяющих двигательных навыков игроков во фловотен на начальном этапе обучения / А. А. Борисенок, Н. А. Борисенок, А. С. Сидоренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – 2022. – №11 (213). – С. 501–504.

2. Пригода, Г. С. Фловотен – новая спортивная игра, как производное от флорбола и большой тенниса / Г. С. Пригода, А. С. Сидоренко // «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». 2020. – № 11 (189). – С. 420–423.

3. Сидоренко, А. С. Интеграция игрового контента в рамках занятий по физической культуре студентов вуза: Учебное пособие / А.С. Сидоренко, Г.С. Пригода. – СПб.: ГУАП, 2023. – 46 с.

4. Сидоренко, А. С. Развитие мышечно-связочного аппарата лучезапястного сустава студентов играющих во фловотен / А.С. Сидоренко // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: Сб.матер. Всероссийской научно-практич. конф. «Герценовские чтения. РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб.: Изд.: ООО «Р-КОПИ», 2022. – С. 304–307.

ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО РЕЗУЛЬТАТА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Соколов Ю.И.

преподаватель

trofimovi4@gmail.com

Коняхин М.В.

кандидат педагогических наук, доцент

miwasko@mail.ru

Трофимович И.И.

преподаватель

trofimovi4@gmail.com

Канаши О.Н.

старший преподаватель

olegkanash@gmail.com

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье проанализированы данные многих специалистов о необходимости использования скоростно-силовых упражнений при подготовке спринтеров. Отмечено, что данная подготовка занимает важное место в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции, более того без неё невозможно достижение должных спортивных результатов в спринтерском беге.

Ключевые слова. Спринт, скоростно-силовая подготовка, физическое упражнение, тренировочная нагрузка, этап подготовки.

THE IMPORTANCE OF SPEED-STRENGTH TRAINING FOR ACHIEVEMENT OF HIGH RESULTS IN SPRINT

Sokolov U. I.

Teacher

trofimovi4@gmail.com

Konyakhin M. V.

Candidate of pedagogical sciences, associate professor

miwasko@mail.ru

Trofimovich I. I.

Teacher

trofimovi4@gmail.com

Kanash O. N.

Senior Lecturer

olegkanash@gmail.com

Francisk Skorina Gomel State University

Gomel, Belarus

Abstract. The article analyzes the opinion of many specialists on the need to use speed-strength exercises when training sprinters. It is noted that this preparation occupies an important place in the training process of short-distance runners, moreover, without it is impossible to achieve proper sports results in sprint running.

Keywords. Sprint, speed-strength training, physical exercise, training load, preparation stage.

Актуальность. Для достижения высокого результата в спринтерском беге, спортсмен должен обладать рядом физических качеств, среди которых особое место занимают быстрота, сила и ловкость. Непосредственно сама двигательная специфика спринтерского бега предъявляет значительные требования к скоростно-силовой подготовке легкоатлетов. Важно отметить, что процесс развития скоростно-силовых способностей бегуна на короткие дистанции, особенно на начальных этапах подготовки, должен проходить в тесной связи с дальнейшим развитием общей физической подготовленности, совершенствованием ряда физических качеств (быстроты, силы, специальной выносливости), а также с технической подготовленностью спортсмена.

Рассматривая динамику спортивных результатов в беге на 100 м у сильнейших спринтеров (мужчины, юниоры и юноши) Республики Беларусь [2], можно отметить недостаточный уровень данных результатов у основной массы бегунов, для их конкуренции на международном уровне. Данный факт может свидетельствовать о необходимости внедрения новых методов тренировки в систему подготовки спринтеров Беларуси.

Цель исследования – определить значение скоростно-силовой подготовки для достижения высокого результата в беге на короткие дистанции.

Результаты исследования и их обсуждение. Выполнение соревновательного упражнения связано с значительными затратами мышечной и нервной энергии у спринтера. Поэтому бег на короткие дистанции следует относить к скоростно-силовым видам спорта, для которых в свою очередь, необходимо обладать высоким уровнем скоростно-силовой подготовленности для постоянного роста спортивного мастерства. Скоростно-силовой характер работы в спринтерском беге начинает проявляться уже с первого шага, далее он протекает на фоне развивающегося ускорения и продолжается до конца дистанции, при этом данный характер выступает средством для создания дополнительного количества движений к уже имеющимся.

Проявление быстроты в беге на короткие дистанции, прямо пропорционально связано с проявлением такого важного качества, как сила. Поэтому при подготовке спринтеров основная масса физических упражнений направлена на развитие именно данных физических качеств. Современные условия спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции, связаны с необходимостью установления эффективных принципов взаимосвязи ведущих физических качеств, которые будут обеспечивать мастерство в соревновательном упражнении.

Проведённый анализ научно-методической литературы, свидетельствует о достижении высокого уровня скоростно-силовой подготовленности в результате использования прыжковых упражнений. Как указывает Э.С. Озолин [4], спринтер, способный преодолеть дистанцию за результат, соответствующий II взрослому разряду, должен прыгать с места на 2 м 60 см, результат в тройном прыжке у него будет достигать значений в 7 м 60 см, а в

десятерном прыжке с ноги на ногу – около 27 м. Сравнивая данные показатели с результатами высококвалифицированных спортсменов можно заметить, что в тройном прыжке их результаты превышают отметку в 10 м, а в десятерном – 37 м.

Достигнутый высокий уровень скоростно-силовой подготовленности оказывает положительный эффект на физическую и техническую подготовленность спортсменов, также данный уровень оказывает влияние и на их способности концентрации усилий в пространстве и во времени. Известно, что при прохождении дистанции на максимальной скорости, спринтеру приходится многократно преодолевать сопротивление собственного веса тела. Возникающие затраты, требуют от бегуна большого проявления специальной силы в работе мышц. Поэтому значительная часть специалистов указывает на необходимость развивать именно скоростно-силовые качества.

Развитие скелетной мускулатуры человека происходит благодаря многократному повторению произвольных движений – упражнений. В своих исследованиях М.А. Куракина и Ю.Г. Травин [5] указывают на то, что скелетные мышцы можно подразделять по скорости сокращения на быстрые и медленные. К быстрым мышцам нижних конечностей относят: внутреннюю и наружную широкие мышцы бедра, полуперепончатую, икроножную и переднюю большеберцовую. В свою очередь к медленным мышцам можно отнести – прямую мышцу бедра, полусухожильную и камбаловидную мышцы.

Х.А. Унгер в своей работе указывает на деление мышечных волокон на быстро сокращающиеся (II группа) и медленно сокращающиеся (I группа). Во внутренней и наружной широких мышцах бедра, перепончатой, икроножной и передней большеберцовой мышце в большем количестве содержится волокон II типа. В прямой мышце бедра, полусухожильной и камбаловидной мышцах – волокон I типа.

В свою очередь волокна II типа можно подразделить на подгруппы IIА, к которым относятся быстрые окислительно-гликолитические, и IIВ – группа быстрых высокогликолитических волокон. В одной и той же мышце варьируется большое количество волокон и некоторое процентное содержание перечисленных типов подгрупп. Стоит также отметить, что в более глубоких слоях мышцы залегают медленные волокна, а быстрые волокна – располагаются ближе к наружной поверхности. Важно знать и то, что волокна I типа имеют меньшую площадь поперечного сечения, нежели волокна II типа. А самой большой площадью поперечного сечения обладают волокна IIА типа.

Исследования, проведённые Н. Козловым и В. Муравьевым [3] свидетельствуют о меньшем расходе креатинфосфата и гликогена, а также о меньшем образовании лактата и неорганического фосфата при активной мышечной деятельности волокон I и IIА типов, в сравнении с волокнами IIВ типа. Во время отдыха от тренировочной работы устранение неорганического фосфата и лактата так же, как и ресинтез креатинфосфата, в волокнах I типа происходит быстрее, чем в волокнах IIВ типа. Выведение лактата из мышцы значительно повышается, если в ней содержится больший процент волокон I

типа, а при активном отдыхе, после интенсивных тренировочных нагрузок, устранение лактата из крови происходит быстрее, если в работу было больше вовлечено мышц, где содержатся волокна I типа.

В своём исследовании В.Н. Селуянов показывает, что высокоокислительные волокна I типа можно охарактеризовать большими возможностями окислительных процессов, аэробной продукцией и дыхательного ресинтеза АТФ. Мышечные волокна IIВ типа (высокогликолетические), характеризуются высокими возможностями анаэробного ресинтеза АТФ, а волокна IIА типа (окислительно-гликолетические) находятся в промежуточном положении (между вышеуказанными типами волокон).

Все типы мышечных волокон, под влиянием тренировочной нагрузки, увеличиваются в диаметре (происходит рост физиологического поперечника мышцы). При этом, по мнению С.И. Вовка, нужно учитывать, что каждое упражнение, выполняемое в процессе учебно-тренировочных занятий, проводит в действие определённые двигательные единицы, которые соответствуют характеру конкретного двигательного действия. Так, например, используя в подготовке спортсмена медленный бег в равномерном темпе, в основном будут развиваться медленно сокращающиеся волокна. Напротив, если же при подготовке спортсмена включать в тренировочную работу бег на короткие дистанции с максимальной интенсивностью, то в большей степени будут задействованы те мышцы, в которых преобладают быстро сокращающиеся волокна.

Также под воздействием тренировочной нагрузки улучшается и внутримышечная координация. В зависимости от характера импульса двигательной единицы движения в сократительный процесс включаются асинхронно, или синхронно. Асинхронное включение обеспечивается плавными движениями, синхронное – характеризуется более «взрывными» качествами. Стоит отметить, что при различных по уровню импульсациях в сократительный процесс, будет вовлекаться различное количество двигательных единиц. В свою очередь, от величины сопротивления в предстоящей работе зависит уровень и характер импульсации, т.е. чем больше сопротивление, тем выше уровень импульсации и, в данном случае, в сократительный процесс будет вовлекаться большее количество двигательных единиц.

На начальных этапах подготовки, увеличение силы разгибателей и сгибателей мышц нижних конечностей характеризуется неодинаковыми показателями. Например, если при подготовке начинающих бегунов на короткие дистанции, в процесс подготовки включать лишь упражнения, направленные на развитие и совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств разгибателей нижних конечностей, то это закономерно приведёт к отставанию силовых показателей мышц сгибателей (из-за недостаточной нагрузки). Данный фактор приводит к замедлению роста спортивного мастерства, в следствии нарушения оптимального соотношения в силе мышц

разгибателей и сгибателей. Поэтому, очень важно, при подготовке спортсменов уровня I–III спортивного разряда, включать в тренировочную работу комплекс упражнений, направленных на оптимальное развитие обеих мышечных групп. Использование данных упражнений, также способствует возрастанию частоты шагов и скоростных возможностей у спортсмена.

Некоторые специалисты предлагают подразделять бегунов на группы, в зависимости от их способности к адаптации нервно-мышечного аппарата к нагрузкам скоростной, скоростно-силовой, силовой направленности, а также к проявлению скоростной выносливости. Спортсмены с хорошим уровнем адаптации к скоростной нагрузке, по показателям в беге на 20 м, лучше остальных на 0,1–0,3 с; группа спортсменов у которых уровень адаптации выше к силовой работе, преобладают над остальными в упражнении – приседание с отягощением (на 10–20 кг), а спортсмены у которых наблюдается лучшая адаптация к проявлению скоростной выносливости – лучшие в показателях бега на 300 м (на 1–3 с).

Таким образом, спортсмены, которые обладают высокой адаптацией нервно-мышечного аппарата к скоростным нагрузкам, можно охарактеризовать наличием у них высокой стартовой скоростью, сниженным уровнем специальной выносливости и замедленным восстановительным процессом после нагрузок силовой и скоростно-силовой направленности. Бегунов с высоким уровнем адаптации к силовым нагрузкам, отличает более высокие силовые показатели, средний уровень специальной выносливости, а также замедленное восстановление после работы скоростной направленности. В свою очередь спортсмены, отличающиеся более высоким уровнем адаптации к скоростно-силовым нагрузкам, доминируют по показателям силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовленности, а также обладают более быстрым восстановлением после тренировочной работы различной направленности.

Уровень силовой подготовленности бегуна на короткие дистанции по различному связан со скоростью бега на конкретных отрезках дистанции 100 м. Данные представленные Е.Е. Аракеляном и О.М. Мирзоевым [1], свидетельствуют о том, что скоростные показатели на участке стартового разгона (от 0 до 30 м) не зависят от силовых проявлений мышц-разгибателей бедра и подошвенных сгибателей стопы. Скорость бега на отрезках 30–50 м (набор скорости) и 50–70 м (пик скорости) в большей мере зависит от силовых показателей мышц-разгибателей бедра. А на отрезке 70–90 м (снижение скорости бега) увеличивается значимость относительной взрывной силы подошвенных сгибателей стопы. В свою очередь на финишном отрезке (90–100 м) значимость всех характеристик сводиться к единому.

При анализе научно-методической литературы было выявлено, что результаты в прыжках в длину с места, тройным и десятерным с места, напрямую влияют на скорость бега на различных участках стометровой дистанции. Ряд специалистов отмечает, что наибольшей информативностью имеет прыжок в длину с места. На начальном отрезке дистанции, скорость бега

зависит от всех трёх упражнений, во второй половине дистанции на результативность влияют прыжки с большим количеством отталкиваний.

Так же установлено, что скорость на стартовом участке, в значительной степени зависит от результата на отрезке 30 м с хода, а не 30 м со старта. Информативность показателей в беговых контрольных упражнениях с увеличением длины контрольного отрезка повышается, по отношению скорости бега на участках 70–90 м (снижение скорости), 90–100 м (финиширование) и к итоговому результату, показанному на соревновательной дистанции.

Итоговый показатель на дистанции 100 м у спринтеров в большей мере зависит от уровня развития взрывной силы. Поэтому в целях повышения специальной силовой и скоростно-силовой подготовленности бегунов на короткие дистанции, на этапе углубленной спортивной специализации рекомендуется использовать разнообразные беговые и прыжковые упражнения, при этом уделять особое внимание на быстроту их выполнения.

Эффективность использования в тренировочном процессе беговых и прыжковых упражнений, схожих по своей структуре с соревновательными упражнениями, заключается в повышении скоростно-силовых характеристик наиболее значимых в спринтерском беге мышечных групп, кроме того данные упражнения способствуют формированию рациональной техники беговых движений, выполняемых на скорости.

Заключение. Таким образом, мнение многих специалистов сходится в том, что скоростно-силовой подготовке отведено важное место в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции, более того без неё невозможно достижение должных спортивных результатов в спринтерском беге. Однако, в виду многообразия скоростно-силовых упражнений, вопрос об использовании наиболее информативных контрольных упражнений, необходимых для оценки скоростно-силовой подготовленности бегунов на короткие дистанции остаётся весьма актуальным. Дальнейшие исследования в данном направлении будут направлены на решение выявленной проблемы.

Список литературы:

1. Аракелян, Е. Е. Модели спринтеров и барьеристов / Е. Е. Акарелян, О. М. Мирзоев // Легкая атлетика, 1997. – №2. – 10 с.
2. Белорусская федерация лёгкой атлетики [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://bfla.eu>. – Дата доступа: 16.10.2023.
3. Козлов, И. Мышцы и спринт / И. Козлов, В. Муравьев // Лег. атлетика. – 1992. – № 5. – С. 8–11.
5. Озолин, Э. С. Спринтерский бег (Библиотека легкоатлета) / Э. С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
6. Травин, Ю. Г. Мышцы и бег: Метод. разработка / Ю. Г. Травин, М. А. Куракин. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 28 с.

ПРОТИВОРЕЧИЯ В НАЦИОНАЛЬНОЙ И МЕЖДУНАРОДНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Сомкин А.А.

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения»

somkin.alexey.1959@yandex.ru

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основные противоречия, которые существуют в терминологическом описании соревновательных дисциплин спортивная гимнастика и художественная гимнастика в официальных документах ФИЖ (Международной Федерации гимнастики) и в России. Особое внимание в работе уделено такому новому виду спорта как мужская художественная гимнастика.

Ключевые слова. Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, терминология.

CONTRADICTIONS IN NATIONAL AND INTERNATIONAL TERMINOLOGY OF COMPETITIVE GYMNASTIC DISCIPLINES

Somkin A.A.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

St. Petersburg State University of Film and Television

somkin.alexey.1959@yandex.ru

St. Petersburg, Russia

Abstract. The article examines the main contradictions that exist in the terminological description of the competitive disciplines of artistic gymnastics and rhythmic gymnastics in the official documents of FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) and in Russia. Special attention in the paper is paid to such a new sport as men's rhythmic gymnastics.

Keywords. Artistic Gymnastics, Rhythmic Gymnastics, terminology.

Актуальность. Международная федерация гимнастики (сокращённо ФИЖ – Fédération Internationale de Gymnastique, фр. – FIG) – это, как сказано в её Уставе (Statutes), единственная и эксклюзивная международная организация, которая является руководящим органом для всех гимнастических дисциплин. В настоящее время она развивает и проводит соревнования – Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира, Кубки вызова по следующим семи дисциплинам:

1. Мужская спортивная гимнастика (Men's Artistic Gymnastics, MAG), где гимнасты выполняют упражнения на шести различных снарядах.

2. Женская спортивная гимнастика (Women's Artistic Gymnastics, WAG), в которой гимнастки выступают на четырёх снарядах.

3. Художественная гимнастика (Rhythmic Gymnastics, RG), где девушки выступают сольно и в группах с различными предметами.

4. Батутная гимнастика, известная у нас как прыжки на батуте (Trampoline Gymnastics, TRA), которая включает в себя прыжки на батуте, двойном мини-

трампе и на акробатической дорожке (trampoline, double minitrampoline and tumbling track).

5. Акробатическая гимнастика, имеющая в России название спортивная акробатика (Acrobatic Gymnastics, ACRO) и включающая в себя виды мужской, женской и смешанной парно-групповой акробатики.

6. Аэробная гимнастика, которая у нас называется спортивная аэробика (Aerobic Gymnastics, AER) и включающая в себя сольные выступления, пары (смешанные), тройки, группы, выступления со степ-платформами.

7. Паркур (Parkour, PK), включающий в себя скоростное преодоление какой-либо специально подготовленной трассы (speed) или выполнение трюков на различных сооружениях и приспособлениях (freestyle).

В данной работе мы будем рассматривать только такие дисциплины, как спортивная и художественная гимнастика. ФИЖ является старейшей в мире международной спортивной федерацией. Она была основана в 1881 году, когда в бельгийском Льеже представители Бельгии, Франции и Нидерландов решили образовать Европейскую Федерацию гимнастики (Fédération Européenne de Gymnastique, фр. – FEG). Постепенно в состав этой Федерации стали входить и другие страны, в том числе США. Поэтому 07 апреля 1921 года она стала уже Международной Федерацией гимнастики (ФИЖ). Сначала ФИЖ развивала только мужскую спортивную гимнастику, которая была включена в программу ещё Первых Олимпийских игр в Афинах 1896 года. Чемпионаты мира стали проводиться с 1903 года. Женская спортивная гимнастика стала олимпийской дисциплиной в 1928 году в Амстердаме. Наконец, художественная гимнастика вошла в программу Олимпиад в 1984 году (соревнования солисток), а в 1996 году добавился ещё и турнир групп. Кроме того, индивидуальные прыжки на батуте (мужские и женские) стали олимпийским видом с 2000 года [2, 5].

Большое значение в понимании той или иной спортивной дисциплины для широкой зрительской аудитории имеет её официальное название, которое может либо привлечь болельщиков, либо, наоборот, «оттолкнуть» их в связи с кажущейся неточностью в её терминологическом описании.

Цель исследования: выявить противоречия в использовании названий в российской и международной терминологии таких олимпийских дисциплин, как спортивная (Artistic) и художественная (Rhythmic) гимнастика.

Результаты исследования и их обсуждение. Официальным и, можно сказать, «рабочим» языком ФИЖ в настоящее время является английский. На этом языке опубликованы её основные документы – это Устав и Технический регламент (Technical Regulations). В то же время официальными языками ФИЖ, помимо английского, являются французский, испанский, немецкий и русский. Так на этих языках в Правилах соревнований называется дисциплина:

- Men’s (Women’s) ArtisticGymnastics – на английском;
- Gymnastique Artistique Masculine (Féminine) – на французском;
- Gimnasia Artística Masculina (Femenina) – на испанском;
- Kunstturnen Männer (Frauen) – на немецком;
- Мужская (женская) спортивная гимнастика – на русском.

Принято считать, что официальное название гимнастической дисциплины «artistic gymnastics», которое используется не только в английском варианте, но также во французском (Artistique) и испанском (Artística) языке, появилось в первой половине XIX века. Этот термин применялся тогда для характеристики определённых, так называемых «свободных стилей» («free-flowing styles») исполнения упражнений на гимнастических снарядах, которые практиковались в тренировках военных. В «прямом» переводе это означает «художественная гимнастика». Близкий по смыслу перевод с немецкого языка слова Kunst – искусство, творчество. В противоположность ему в Советском Союзе, а затем в России, с конца 1920-х – начала 1930-х годов термин «спортивная гимнастика» стал применяться для данного вида спорта, что означало тренировка и выступление на соревнованиях на специальных гимнастических снарядах.

Далее рассмотрим следующую дисциплину. Художественная гимнастика в ФИЖ – это чисто женский вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр. В её основе лежит выполнение упражнений на специальной площадке с использованием гимнастками элитного уровня четырёх предметов (apparatus) – обруча, ленты, мяча и булавы. Современная художественная гимнастика – это гармоничное сочетание хореографии, танцевальных движений с выполнением технических элементов либо одной гимнасткой (в личных соревнованиях), либо коллективом из пяти гимнасток (в групповых выступлениях). Художественная гимнастика является единственным видом спорта, возникшем в Советском Союзе, который стал олимпийским. В 1934 году в Государственном институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (современное название этого вуза – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) была открыта Высшая школа художественного движения, основной предмет специальной подготовки в которой носил название «Художественная гимнастика». В марте 1939 года в Ленинграде были проведены первые в стране соревнования по этому новому виду спорта [4]. После войны в 1945 году Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР проводилась конференция, на которой было принято решение о развитии гимнастики для женщин со спортивной направленностью. Эта новая спортивная дисциплина получила своё официальное название – «художественная гимнастика». Такое решение было утверждено специальным Приказом Всесоюзного комитета (от 22 октября 1946 года) «О развитии художественной гимнастики для женщин».

ФИЖ проявила интерес к этой новой соревновательной дисциплине с конца 1950-х годов и официально признала её, включив в свою структуру, в 1961 году. Первые международные соревнования, которые впоследствии были названы Первым чемпионатом мира, ФИЖ провела 7–8 декабря 1963 года в Будапеште. В отличие от Советского Союза, в ФИЖ новая соревновательная получила название «Современная гимнастика» (Modern Gymnastics). Далее, в 1975 году она получила в ФИЖ новое название – «Ритмическая спортивная гимнастика» (Rhythmic Sports Gymnastics). Наконец, в 1998 году ФИЖ ещё раз

сменила название этой соревновательной дисциплины, которое и сохраняется до настоящего времени – «Ритмическая гимнастика». В правилах называется:

- Rhythmic Gymnastics – на английском;
- Gymnastique Rythmique – на французском;
- Gimnasia Rítmica – на испанском;
- Rhythmische Gymnastik – на немецком;
- Художественная гимнастика – на русском.

Здесь следует обратить внимание на следующее обстоятельство. ФИЖ уже использовала термин «artistic» («художественная») для существовавших в её структуре видов спорта. В связи с этим использовать «прямой» перевод с русского на официальные языки ФИЖ было бы нерационально. Поэтому и был так называемый «переходный период», когда, можно сказать, проводился «эксперимент» с названием для этой новой соревновательной дисциплины – с 1962 по 1998 год. Таковы главные противоречия в национальной терминологии по сравнению с международной, официально принятой в ФИЖ и используемой Международным Олимпийским Комитетом (МОК) для определения названий соревновательных гимнастических дисциплин. По нашему мнению, термины, которые используются в России, – спортивная и художественная гимнастика – более объективно отражают сущность этих дисциплин по сравнению с ФИЖ.

Отдельно следует остановиться на такой соревновательной дисциплине, которая не входит в структуру ФИЖ. Это мужская художественная гимнастика. Прежде всего, отметим, что мы не рассматриваем тот вариант художественной гимнастики, где спортсмены соревнуются с предметами из женской гимнастики и, самое главное, «подражают» им в выборе ярких нарядов и даже в макияже.

Мужская художественная гимнастика (Men's Rhythmic Gymnastics) стала развиваться, прежде всего, в Японии с середины 1980-х годов. С женской гимнастикой её объединяет только лишь наличие сходных предметов, а также разделение в турнирах на сольные и групповые выступления. Характерные особенности мужской художественной гимнастики:

1. Предметами в мужской художественной гимнастике являются: трость (или гимнастическая палка), две утяжелённые булавы, два гимнастических кольца и скакалка (как в женской художественной гимнастике).

2. Групповые упражнения выполняются без предметов.

3. Основное место в сольных композициях занимают акробатические прыжки, элементы из мужской спортивной гимнастики (кувырки, стойки на руках) в сочетании с демонстрацией владения предметом.

4. В групповых упражнениях без предметов основное внимание уделено согласованности и синхронности выполнения акробатических прыжков всей командой, точности перестроений, оригинальности поддержек.

5. Соревновательная форма у гимнастов практически аналогична той, что используется в мужской спортивной гимнастике – без всяких украшений. Здесь можно подчеркнуть, что соревновательная форма у мужчин, – представителей спортивной акробатики и аэробики – более «красочна» и разнообразна.

Возвращаясь к истории, можно отметить, что, например, упражнения с булавами были достаточно популярны ещё в начале XX века у мужчин как средство развития основных физических способностей (силы, выносливости, координации движений) в Германии. В США в то время это был популярный вид спорта. Не случайно, что в программах мужчин, выступавших в турнирах по спортивной гимнастике на Олимпийских играх 1904 года (в Сент-Луисе) и 1932 года (в Лос-Анджелесе), присутствовал такой вид, как упражнения с булавами (Clubswinging), а победу там одержали американские гимнасты. В 1904 году это был Эдвард Хенниг (Edward Hennig); в 1932 году – Георг Рот (George Roth). В «японском» варианте мужской художественной гимнастики за основу были взяты, можно сказать, принципы подготовки из традиционных, как боевых, так и оздоровительных восточных систем – китайского ушу, японских каратэ и ниндзя. Для популяризации нового вида спорта японские спортсмены стали представлять его на различных международных турнирах по женской художественной гимнастике, а также организовывать и регулярно проводить в своей стране чемпионаты мира по мужской художественной гимнастике. С середины 2000-х годов этот вид спорта получил развитие и в России. Гимнасты из нашей страны успешно выступали на чемпионатах мира, завоёвывая золотые медали и призовые места. В настоящее время такая мужская художественная гимнастика получила своё развитие в структуре Всероссийской Федерации художественной гимнастики. Первый официальный чемпионат России по художественной гимнастике среди мужчин был проведён в Москве в феврале 2021 года, где разыгрывались четыре комплекта медалей среди солистов в отдельных видах и один комплект – в групповых упражнениях [3]. Здесь следует отметить: ещё не разработаны чёткие критерии для оценки упражнений в данном виде спорта, чтобы сделать судейство более объективным, а сами соревнования привлекательными для зрительской аудитории. Важную роль здесь играет и его название. Проводившиеся исследования показывают, что термин «мужская художественная гимнастика» воспринимается неоднозначно теми людьми, которые никогда не видели соревнований. Большинство считает, что это простое подражание женской художественной гимнастике [1]. С другой стороны, многие родители сомневаются, отдавать ли своих сыновей в секции, в названиях которых указано – мужская художественная гимнастика. Поэтому, имеются предложения о переименовании данного вида спорта в соответствии с принятым в ФИЖ названием – мужская ритмическая гимнастика (Men's Rhythmic Gymnastics). Однако сама ФИЖ не признаёт этот вид спорта и пока не планирует включать его в свою структуру, хотя сейчас Президентом Федерации является представитель Японии Моринари Ватанабэ (Morinari Watanabe). Что касается нашей страны, то термин «ритмическая гимнастика» в середине 1980-х годов стал активно использоваться в СССР в отношении популярного среди девушек направления оздоровительной гимнастики. Основным содержанием урока ритмической гимнастики было выполнение разнообразных, но довольно простых по технике исполнения, общеразвивающих и танцевальных серий упражнений поточным способом под, как правило, ритмическую музыку. Сам

термин «ритмическая гимнастика» был нашим своеобразным «ответом» на пришедшую с Запада, в основном, из США «аэробику». Наконец, в турнирах по художественной гимнастике среди мужчин (индивидуальных и групповых видов) стали проводиться также и соревнования среди смешанных пар, где у каждого из партнёров присутствуют предметы характерные либо для мужчин, либо для девушек. Поэтому, целесообразно обратиться к соревновательным дисциплинам ФИЖ, где имеются мужские, женские и смешанные виды – это акробатическая гимнастика (Acrobatic Gymnastics) или аэробная гимнастика (Aerobic Gymnastics). Может быть и для художественной гимнастики (женской и мужской) использовать на соревнованиях единое название без указания каких-либо гендерных различий. Что касается названий секций для мальчиков и юношей, то можно продолжить дискуссию о поисках наиболее приемлемого для них единого названия во всех регионах, развивающих этот вид спорта.

Заключение. В процессе исследования выявлены противоречия между использованием терминологии при описании названий соревновательных видов гимнастики на международном уровне (в ФИЖ) и в России. На наш взгляд, более терминологически адекватны, с точки зрения отражения сущности того или иного вида спорта, российские варианты – «спортивная гимнастика» и «художественная гимнастика». Что касается такого соревновательного вида, как мужская художественная гимнастика, основной задачей здесь является доведение наиболее полной и объективной информации до родителей детей и зрительской аудитории об этом виде спорта, чтобы преодолеть сложившееся в обществе пока ещё, в целом, негативное отношение к нему только на основе существующего и официально принятого в нашей стране названия.

Список литературы:

1. Алавердян, А. А. Особенности восприятия мужской художественной гимнастики юношами и девушками студенческого возраста / А. А. Алавердян, Д. П. Степанова // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: материалы межвузовской научно-практической конференции (Москва, 21 марта 2018 г.). – М.: Изд-во МГПУ, 2019. – С. 8–18.
2. Бобырева, Н. Н. Терминология художественной гимнастики: структурно-семантическое сопоставление в русском и английском языках: монография / Н. Н. Бобырева; науч. ред. М. И. Солнышкина. – Казань: Казанский университет, 2013. – 208 с.
3. Давыдова, А. Ю. Анализ перспектив, тенденций и проблем развития мужской художественной гимнастики в России / А. Ю. Давыдова, Т. Ю. Давыдова, А. А. Александров // Сборник статей по результатам итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г., посвящённой Дню российской науки : в 2 ч. Ч. 2. – СПб., 2022. – С. 256–259.
4. Косивченко, Е. В. История зарождения художественной гимнастики как отдельного вида спорта / Е. В. Косивченко, Е. А. Мазуренко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7 (221). – С. 193–198.
5. Сомкин, А. А. Международная Федерация гимнастики как системообразующий фактор управления и развития спортивных видов гимнастики: монография / А. А. Сомкин. – СПб.: Издательство СПбГУСЭ, 2012. – 227 с.

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
БОКСЕРОВ-ПОДРОСТКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛЕ
С ЗАКРЫТЫМ ТИПОМ ОБУЧЕНИЯ**

Файзериев Л.Р.

lenar_mc@mail.ru

*Военный институт физической культуры
Санкт-Петербург, Россия*

Грязнов А.Н.

*доктор психологических наук, профессор
Университет управления «ТИСБИ»*

Казань, Россия

Аннотация. В научной статье рассматривается два аспекта социализации: осуществляемой в условиях образования и в условиях стихийного воздействия на личность, показаны дефекты социализации. В исследовании выявлены психологические, социально-психологические особенности боксеров-подростков, склонных к девиантному поведению, показаны уровни формирования аддиктивного поведения у подростков.

Ключевые слова. Психологические особенности, структура личности, аддикция, физическое воспитание.

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TEENAGE BOXERS
STUDYING AT A CLOSED-TYPE SCHOOL**

Fayzeriev L.R.

lenar_mc@mail.ru

*Military Institute of Physical Culture
Saint Petersburg, Russia*

Gryaznov A.N.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor University of Management "TISBI"
Kazan, Russia*

Abstract. In the manuscript of the scientific article, two aspects of socialization are considered: carried out in the conditions of education and in the conditions of spontaneous impact on the individual, defects of socialization are shown. The study revealed the psychological, socio-psychological characteristics of adolescent boxers prone to deviant behavior, showed the levels of formation of addictive behavior in adolescents.

Keywords. Psychological features, personality structure, addiction, physical education.

Актуальность. На сегодняшний день возросла необходимость содействия молодежи в их физическом, психологическом и нравственном становлении личности. Задача воспитания молодежи, популяризация здорового образа жизни являются первостепенными для педагогического коллектива, так как это оказывает влияние не только на качество жизни самого человека, но и на жизнь общества в целом. Физическое воспитание оказывает всестороннее развитие, является средством достижения обучающимися физического и нравственного совершенства. Актуальность данной статьи не вызывает

сомнений, так как на сегодняшний день большое количество асоциальных поступков совершается лицами в несовершеннолетнем возрасте, что связано с дефектами социализации, которая проводится в образовательной среде и за ее пределами. В данной ситуации актуален и важен вопрос духовно-нравственного воспитания нашего будущего – нашей молодежи. Физическое воспитание оказывает всестороннее развитие, позволяющее достичь высокого уровня физического развития и духовно-нравственного совершенства [3].

Современный ритм жизнедеятельности человека становится настолько быстрым, а взаимодействие между людьми столь динамичны, что вызывает вопросы психической устойчивости современной молодежи. Психическая устойчивость развивается при выполнении действий, содержащих элементы риска и опасности [1].

Целью данного исследования является выявление психологических и социально-психологических особенностей личности боксера-подростка, обучающегося в школе с закрытым типом обучения, основных интересов, обучающихся в организации своего досуга.

Результаты исследования и их обсуждение. Великий социолог Гиденс показал социализацию личности как вхождение в социум – в процессе социализации индивид входит в социум и принимает те нормы, ценности и шаблоны поведения, которые приняты в той или иной социальной группе. Одно и то же поведение может трактоваться по-разному: для одной группы данное поведение может считаться нормой, а для другой группы такое же поведение может быть патологичным. В психологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике конфликтов, возникающих в процессе тренировочного занятия. Во время агрессивного поведения человек старается продемонстрировать превосходство путем применения силы по отношению к другому человеку либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб. Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному. Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников. Психологи Б. Басс и Р. Дарки разработали тест, оценивающий уровень агрессивного поведения человека. Данный тест поможет выявить стиль поведения боксера-подростка в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде.

Исследование проводилось методом тестирования с обучающимися Казанского суворовского военного училища в период с 1 сентября по 5 октября 2023 года. В исследовании приняло участие 137 человек в возрасте 16–18 лет. Обучение в школе с закрытым типом обучения накладывает дополнительные особенности в виде более тесного общения между обучающимися и большого количества статического компонента в повседневной деятельности, что в свою очередь создает дополнительную нагрузку как на организм с точки зрения физиологии, так и на психологическое состояние обучающихся. Помимо общей особенности школы с закрытым типом обучения, на боксеров-подростков

оказывает особое влияние тренировочный процесс и те взаимодействия, в результаты которых происходят спорные ситуации. Ситуация осложняется еще и тем, что конфликтная ситуация, возникающая во время тренировочного процесса, характеризуется высокой импульсивностью и сложной управляемостью, так как обе стороны конфликта находятся под воздействием тренировочного процесса, что в свою очередь затрудняет возможность мирного урегулирования спорной ситуации.

Во время проведения исследования были созданы 2 экспериментальные группы: первая группа в количестве 57 боксеров-подростков, занимающихся в секции бокса, вторая группа в количестве 80 обучающихся не занимающихся в секции бокса. Обе группы взаимодействуют между собой в повседневной деятельности, на утренней физической зарядке, на занятиях физической культурой, внеурочных мероприятиях. Группа боксеров-подростков занимается в секции бокса с периодичностью 3 раза в неделю по 2 часа. Результаты тестирования первой экспериментальной группы показала следующие результаты: 11 (19%) человек показали высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности, 31 (54%) человек – средней степени агрессии и адаптивности, 15 (27%) человек – низкую степень агрессивности и высокую степень адаптивности. Результаты тестирования второй экспериментальной группы показала следующие результаты: 24 (30%) человек показали высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности, 40 (50%) человек – средней степени агрессии и адаптивности, 16 (20%) человек – низкую степень агрессивности и высокую степень адаптивности.

Результаты тестирования показывали, что первая экспериментальная группа, состоящая из боксеров-подростков, имеет показатель высокой степени агрессивности и низкой степени адаптивности на 11% меньше, чем во второй группе. Показатель низкой степени агрессивности и высокой степени адаптивности также оказались лучше в группе боксеров-подростков, на 7% больше, чем во второй группе.

В последующем исследовании продолжилось изучением психического состояния и уровня стресса по методики «Шкала психологического стресса PSM–25». Обеим экспериментальным группам было предложено дать оценку своему общему состоянию за предшествующие 4–5 дней.

Результаты тестирования первой экспериментальной группы показала следующие результаты: 7 (12%) человек показали высокий уровень стресса, 23 (40%) человек – средней уровень стресса, 27 (48%) человек – низкий уровень стресса. Результаты тестирования второй экспериментальной группы показала следующие результаты: 21 (26%) человек показали высокий уровень стресса, 39 (49%) человек – средней уровень стресса, 20 (25%) человек – низкий уровень стресса.

Результаты тестирования показывали, что первая экспериментальная группа, состоящая из боксеров-подростков, имеет показатель высокого уровня стресса на 14% меньше, чем во второй группе. Показатель низкого уровня стресса на 24% также лучше в первой экспериментальной группе.

Результаты эксперимента показали, что у спортсменов наблюдается более устойчивая нервная система, выражающаяся в более высокой подвижности нервных процессов. В результате тренировочного процесса нервная система боксера-подростка также подвергается воздействию, что приводит к более уравновешенному процессу возбуждения и торможения, более быстрой и точной реакции на различные раздражения. Вся жизнь человека, в особенности спортсменов, представляет собой бесконечную цепь потрясений внутренней среды организма. В ходе этих потрясений мобилизуются, совершенствуются адаптационно-регулятивные механизмы, ускоряя процессы адаптации. Чем дольше организм способен сохранять высокий уровень приспособления, тем дольше он будет жить. Адаптация касается всех процессов, происходящих в организме человека (биологических, психических) [2, 4].

Заключение. В процессе тренировочного занятия тренер имеет возможность изучить психические особенности спортсмена, должен учитывать повышенную возбудимость высших отделов центральной нервной системы подростка, что ведет к эмоциональному отклику в его поступках.

Необходимо заниматься систематической работой по развитию, в процессе тренировочных занятий, сосредоточенного внимания к упражнениям, в противовес неустойчивому настроению и нервозности в предсоревновательном периоде. Тренер должен уметь использовать в различных ситуациях черты психики подростка для коррекции процесса воспитания. Часто у спортсменов-подростков возникает ложное самолюбие: нежелание взаимодействовать с товарищем, признать свою вину, извиниться. Во время тренировки между боксерами-подростками часто возникают спорные моменты, которые могут перерасти в конфликтную ситуацию.

Основной задачей тренера в такой ситуации является не только избежать конфликта, но и правильно объяснить своим спортсменам создавшуюся ситуацию. При трактовке спорного момента важно не только правильно определить кто из конфликтующих сторон в большей степени права, но и сделать так, чтобы обе стороны получили опыт и выработали правильное отношение к ситуации, а это возможно только при условии, что в коллективе царит дружеская атмосфера и взаимоуважение. К сожалению, тенденция последних лет такова, что современные звезды спорта, которых подрастающее поколение видит в средствах массовой информации, перестали нести положительный пример нравственного поведения. В такой ситуации особенно возрастает роль тренера, задача которого не только дать правильную оценку ситуации, но и изучить ребят, их психологические особенности, после чего оказать необходимое воздействие.

Список литературы:

1. Виноградов, П. А. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи / П. А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
2. Гилемханова, Э. Н. Социально-психологический подход к пониманию адаптации / Э. Н. Гилемханова, А. Н. Грязнов, А. В. Шулаев // Неврологический вестник. – 2010. – №2. – Т.42. – С. 33.

3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – М.: Изд-во «Академия», 2001. – 240 с.

4. Файзериев, Л. Р. Нравственное и физическое воспитание молодежи / Л. Р. Файзериев // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сб. науч. тр. ПГАФСИТ. – Казань, 2021. – С. 699–702.

УДК 796.323

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ-ЮНИОРОВ

Цирульников Н.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

tsirulnikovnn@mail.ru

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации»
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье исследуется влияние специально программированных тренировок на развитие скоростно-силовых качеств баскетболистов-юниоров в течение годового тренировочного цикла. Исследовано 25 игроков студенческой команды юниорского возраста $18,5 \pm 0,5$ лет, занимающиеся регулярными баскетбольными тренировками от одного года до трех лет. Вероятность результативного исхода владения мячом после 1-6 передач в среднем составляет лишь 38,7%. По мере увеличения количества передач во владении мячом вероятность гола снижается.

Ключевые слова. Баскетболисты-юниоры, скоростно-силовые качества, силовая тренировка.

TECHNOLOGY FOR DEVELOPMENT OF STRENGTH QUALITIES AS A PREREQUISITE FOR ACHIEVEMENT OF MAXIMUM PERFORMANCE IN JUNIOR BASKETBALL PLAYERS

Tsirulnikov N.N.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate

tsirulnikovnn@mail.ru

*St. Petersburg Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation
St. Petersburg, Russia*

Abstract. The article examines the influence of specially programmed training on the development of speed-strength qualities of junior basketball players during the annual training cycle. We studied 25 junior student team players aged 18.5 ± 0.5 years, engaged in regular basketball training from one to three years. The probability of a successful outcome of possession of the ball after 1-6 passes is on average only 38.7%. As the number of passes in a possession increases, the likelihood of scoring decreases.

Keywords. Junior basketball players, speed-strength qualities, strength training.

Актуальность. На современном этапе развития спорта силовая тренировка становится одной из важнейших составляющих спортивной подготовки. Поскольку каждое движение требует проявления мышечной силы, то использование эффективных технологий развития силовых качеств является предпосылкой для достижения максимальной работоспособности спортсмена. Командные виды спорта, как правило, основаны на устойчивом развитии силы и мощности движений [5].

При организации тренировочного процесса баскетболистов актуальным является вопрос временного объема в годичном цикле тренировки, отводимого на развитие силы и мощности движений игроков. Считается, что при использовании общефизических методов развития силы тренировочный эффект достигается в несколько раз быстрее, чем при выполнении движений, используемых непосредственно в баскетбольном противоборстве [1].

Несмотря на положительные эффекты скоростно-силовой тренировки, ее функционал недостаточно используется в тренировочных программах баскетболистов-юниоров [2]. При работе с молодежными баскетбольными командами особую актуальность представляют исследования, раскрывающие характер влияния силовых фитнес-программ на рост, гормональный статус и процесс созревания игроков-юниоров [3].

За последнее пятилетие тактика игры студенческих команд в баскетбол является стабильной с точки зрения командных статистических тенденций, характерных для любительского уровня игры [4]. Однако характер игры с точки зрения одного из фундаментальных технических элементов – паса – существенно изменился. Изменение является показателем не качества, а количества передач при типичном владении мячом в атаке. Причиной тенденции к уменьшению количества передач при владении мячом может являться интенсивность противоборства в персональной защите.

Противодействие со стороны защитников команды соперника игроку, владеющему мячом, и постановка заслонов для прохода под кольцо, затрудняют перемещение мяча через пас на выгодные результативные позиции [3]. Чтобы противостоять этому типу защиты, короткий пас в перемещении стал основной тактикой для создания возможностей прохода под кольцо, тогда как в прошлом передача была основным способом противодействия защите и создания возможностей забрасывания мяч в кольцо соперника.

Целью исследования является определение влияния специально программированных тренировок на результативность игры баскетболистов-юниоров.

Организация и методы исследования. В выборку испытуемых вошли 25 игроков баскетбола студенческой команды юниорского возраста $18,5 \pm 0,5$ лет, занимающиеся регулярными баскетбольными тренировками от одного года до трех лет.

Батарей тестов, отслеживающих прогресс в силовых и мощностных измерениях, состояла из 8 упражнений. Четыре задания оценивали максимальную силу (жим штанги лежа, жим штанги от плеч, приседания,

становая тяга), три задания использовались для оценки относительной повторной силы (версия с отжиманиями на грудь, подтягивания и приседания 3/4) и один тест для оценки абсолютной взрывной силы. В качестве специальной переменной зарегистрировался прирост массы тела в течение годового тренировочного цикла.

В течение общеподготовительного этапа подготовительного периода (2 мес.) акцент ставился на освоение минимальных и средних внешних нагрузок методом повторного выполнения упражнений на развитие общей силы. Специально подготовительный этап длился пять месяцев с применением умеренных и высоких нагрузок. Тренировки проводились четыре раза в неделю по одному часу.

Каждая тренировка состояла из двух частей: подготовительной, в которой выполнялись упражнения динамического и статического характера на укрепление мышц туловища; и основной части, содержание которой составляли преимущественно серии тяжелоатлетических упражнений. Индивидуальная тренировка проводилась повторным методом с программированными паузами между подходами от 30 до 60 с (в третьей серии 60-90 с), перерыв между упражнениями 1,5–2 мин.

Серии составляли упражнения на укрепление мышц низа, боков и верхней части живота, поясничного отдела спины, повышение гибкости тазобедренных суставов и стабилизацию мышц туловища. В основной части тренировки в первом периоде применялись подготовительные упражнения на развитие общей силы, абсолютной силы, освоение техники игровых приемов, выполнение элементов атлетической тренировки и бодибилдинга (силовой подъем, рывок).

В специально подготовительном периоде повторно выполнялись силовые упражнения, нагрузки значительно увеличились.

Статистический анализ проводился с использованием статистической программы Statistica для Windows (версия 8.0).

Для исследования владение мячом было стандартизировано и определялось как ситуация, когда команда овладевает мячом до тех пор, пока мячом не овладеет соперником.

Для исследования записывалось количество передач при владения мячом для каждой категории количества передач в диапазоне от 1 до 13 пасов, а также количество набранных очков от 1 до 5 соответственно. В 13 играх, проанализированных с помощью видео, были зафиксировано 420 случаев владения мячом. Для решения задач исследования, очки, набранные за каждое владение мячом, были преобразованы в бинарные показатели, имеющие два возможных значения: 0 – не засчитано и 1 – засчитано.

Результаты исследования и обсуждение. Анализ параметров распределения показывает, что все переменные имеют нормальное распределение.

Таблица 1 – Динамика показателей испытуемых, $\bar{x} \pm m$

Показатель	ЭГ			КГ		
	до	после	t	до	после	t
Жим штанги лежа	87,6±5,7	105,1±3,2	2,8	84,2±6,3	93,6±2,7	3,3
Жим с откидной грудью	64,8±3,4	73,5±6,5	1,6	65,3±3,4	69,3±4,1	2,3
Подтягивание	15,8±2,1	22,1±4,2	0,9	17,2±2,7	20,1±3,5	3,8
Жим штанги от плеч	113,3±25,4	129,7±11,4	3,2	114,2±0,2	125,5±0,5	1,2
3/4 приседания, см	42,8±6,4	61,3±2,4	3,7	41,5±3,5	55,2±2,6	5,8
Становая тяга	73,4±13,2	88,5±3,2	9,1	74,6±3,5	83,2±3,2	7,3
Приседание	82,8±3,4	94,3±8,3	3,5	86,5±7,5	90,2±7,6	3,2
Мощность броска	82,4±9,6	91,8±0,4	3,0	81,5±7,5	86,6±0,6	4,4

Полученные результаты указывают на высокий тренировочный эффект в развитии силы и мощности движений. По всем наблюдаемым переменным отмечалась достоверность различий между показателями ($p < 0,05$). В таблице 1. представлены результаты по всем реализованным тестам.

Эффекты, возникающие в результате увеличения силы и мощности движений, значительны. Они касаются качества выполнения технических и тактических элементов, предотвращения травм, общего укрепления здоровья, развития психологических качеств.

Подробное представление различий отдельно для каждой переменной: подтягивание, жим штанги лежа, приседания 3/4, версия с отжиманиями на грудь, силовое взятие на грудь, жим штанги от плеч, приседания, становая тяга, масса тела.

Имеются различия между результатами всех тестов по отдельности по всем переменным, за исключением приседаний на 3/4 и массы тела. По этим двум переменным разница между третьим и четвертым измерением незначительна. Стагнация в увеличении массы тела между третьим и четвертым измерением произошел намеренно, поскольку запланированный прирост массы тела в годовом цикле (6–10 кг) у определенного количества игроков уже был достигнут.

При стандартном владении мячом факторами, влияющими на количество очков, набранных при владении мячом, являются физические возможности игроков, стиль игры и уровень подготовленности команды соперника. Поэтому целесообразнее исследовать не количество очков, набранных при владении мячом, а вероятность забрасывания мяча при владении мячом.

Чтобы ответить на исследовательский вопрос о вероятности достижения практических результатов игры, необходимо преобразовать переменные, исчисляемые баллами, в категориальные оценки, имеющие фиксированные значения. В случае, если баллы не были набраны, то ситуация записывалась как 0; набранные баллы, независимо от их значения, записывались как 1. В таблице 2. исходные данные описаны из восьми диапазонов количества передач.

Таблица 2 – Описательная статистика количества передач по диапазонам

Диапазон передач	Количество случаев	σ	% от выборки
0	25	1,00	6,12
1	70	1,09	13,37
2	92	1,12	18,76
3	71	1,13	15,74
4	63	1,10	13,06
5	46	1,13	8,43
6	31	1,18	7,32
7	22	1,12	3,76

Установлено, что пик взаимосвязи между длительностью владения мячом и точных бросков наблюдается при двух передачах, после двух передач количество результативных действий в каждой группе резко уменьшается. Если рассматривать категорию 3-ей передачи, что составляет 49% всей выборки (N = 205), результативность составляет в пределах от нуля до трех проходов.

Чтобы иметь возможность проверить количественное влияние одной переменной на другую, необходима логистическая регрессия. Общая модель логистической регрессии может быть следующей.

В левой части уравнения: π – вероятность получения результата, $1-\pi$ – вероятность отсутствия результата. Отношение $\pi/1-\pi$ раскрывает шансы на то, что событие $y=1$ произойдет, в данном случае это будут шансы на то, что событие состоится. В правой части уравнения логарифм шансов в порядке представлен как линейная комбинация объясняющих переменных. Поэтому ее часто называют моделью логарифмических шансов.

В результате работы алгоритмов статистического программного обеспечения MINITAB получена следующая модель логистической регрессии:

$$\log(\pi/1-\pi) = 0,0110 - 0,0354X$$

Интерпретация заключается в следующем. Поскольку предиктор (количество передач) теперь становится количественным, наклон $-0,0354$ означает, что при увеличении количества передач на 1 логарифм шансов на выигрыш уменьшается на $0,0354$. При отношении шансов $0,98 (= \exp(-0,0354))$, еще одна передача снижает шансы на результативность на 2% ($1,00 - 0,98$). Отношение шансов, очень близкое к единице ($0,98$), указывает на то, что еще одна передача незначительно влияет на шансы забить гол (выполнить занос мяча).

Анализ исследовательских данных показывает, что диапазон передач 0 – единственная категория с вероятностью набрать более 50% шансов реализации.

Заключение. Поскольку целью общефизической подготовки является повышение работоспособности и развитие психологических качеств, силовые тренировки следует выделить как одну из важнейших частей подготовки баскетболистов-юниоров.

Результаты, достигнутые за один год тренировочного цикла, во многом способствовали успеху, достигнутому в юниорских турнирах и выходу в

дальнейший круг соревнований. Игроки, прошедшие все этапы тренировочного процесса, добились лучших результатов в большинстве оценочных тестов на скоростно-силовые качества. На основе применения соответствующей модели силовой тренировки игроки быстрее и легче адаптировались к физическим требованиям, предъявляемым региональной баскетбольной федерацией.

Можно заключить, что количество передач во владении напрямую обуславливает вероятность набора очков. Количество набранных очков в игре уменьшается с увеличением количества передач.

Список литературы:

1. Головкин, А. А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А. А. Головкин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4(182). – С. 112–115.
2. Кочетков, Д. И. Возможности реализации дидактического проекта на основе совмещения педагогических операций / Д. И. Кочетков, О. Е. Понимасов, И. Б. Пилина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4(158). – С. 169–172.
3. Мельникова, Т. И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, О. П. Виноградова, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(207). – С. 277–280.
4. Понимасов, О. Е. Синхронизированное развитие скоростно-силовых и координационных способностей хоккеистов / О. Е. Понимасов, К. К. Михайлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 295–299.
5. Яцковец, А. С. Воздействие фактора инерционных сил на развитие общей и маневренной ловкости баскетболистов / А. С. Яцковец, А. М. Фокин, О. Е. Понимасов, В. А. Гончаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 625–628.

УДК 796.015

ИНФОРМАЦИОННО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Чарыев Я.

старший преподаватель, доктор физико-математических наук

Гурбанмамедов А.

проректор по научной работе, соискатель

Мамметгулыев Ч.

старший преподаватель, кандидат медицинских наук

Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

Мамметгулыева Ш.

преподаватель

Туркменский государственный институт архитектуры и строительства

tdbsi_sanly@mail.ru

Ашхабад, Туркменистан

Аннотация. Аппаратно-программные комплексы (АПК) позволяет получить анализ данных, охарактеризовать по фазам технику движения спортсмена. С помощью АПК Bertec можно определить силу реакции опоры по трем направлениям на протяжении всего двигательного действия. АПК Qualisys определяет кинематические характеристики: траекторию, путь, угловая скорость изменения и угловое ускорения в суставных углах в интересующихся звеньях.

Ключевые слова. Динамометрия, аппаратно-программный комплекс, биомеханические параметры движения, подготовленность спортсмена.

INFORMATION AND MEASUREMENT TECHNOLOGIES TO ASSESS THE PREPAREDNESS OF ATHLETES

Charyev Ya.

senior lecturer, Doctor of Physical and Mathematical Sciences

Gurbanmamedov A.

vice-rector for scientific work, applicant

Mammetgulyev C.

senior lecturer, Candidate of Medical Sciences

Turkmen State Institute of Physical Culture and Sports

Mammetgulyeva Sh.

lecturer

Turkmen State Institute of Architecture and Construction

tdbsi_sanly@mail.ru

Ashgabat, Turkmenistan

Annotation. Hardware and software complexes (HSC) allows you to get data analysis, characterize the movement technique of an athlete by phases. With the help of the Bertec HSC, it is possible to determine the reaction force of the support in three directions throughout the entire motor action. The Qualisys HSC determines kinematic characteristics: trajectory, path, angular velocity of change and angular acceleration in articular angles in the links of interest.

Keywords. Dynamometry, hardware and software complex, biomechanical parameters of movement, athlete's preparedness.

Актуальность. Поиск и обоснование наиболее рациональных способов выполнения физических упражнений и повышение их эффективности являются необходимыми условиями роста спортивного мастерства и залогом успеха в соревновательной деятельности спортсменов. Тенденция развития спортивной науки характеризуется широким использованием современных информационных технологий.

Цель исследования – разработка технологии применения аппаратно-программных средств в процессе совершенствования спортивного мастерства борцов на основе разработки алгоритма оценки биомеханических параметров движения спортсменов с учетом уровня развития технико-тактических действий и физических способностей в вольной и греко-римской борьбе.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленных задач проведена оценка физических качеств, лимитирующих проявления специальной выносливости: силы, гибкости, координационных способностей. В связи для разработки методики оценки подготовленности спортсменов исследование проводилось при помощи следующих методов:

1. Динамометрия (АПК Bertec);
2. Kinovea;
3. АПК Qualisys (QTM).

В данном исследовании представляет интерес разработка алгоритма оценки биомеханических параметров спортсменов при выполнении гимнастических упражнений. Спортсмен должен быть квалифицированным, способным правильно и не травмируясь выполнять гимнастические упражнения.

Для исследования опорных взаимодействий спортсмена со снарядом и соперником использовался АПК Bertec.

Динамометрическая платформа (ДМП) фирмы Bertec состоит из: платформы, вмонтированной в пол, аналогового-цифрового усилителя и проводов.

Усилитель АМ 6800 включает как аналоговые, так и цифровые выходы в один блок. Коэффициент усиления аналогового выхода выбирается пользователем и имеет 7 различных настроек (1, 2, 5, 10, 20, 50, 100). Для всех 6 выходных каналов предусмотрен один переключатель выбора усиления. Трехзначный светодиодный дисплей на передней панели показывает текущую настройку усиления. Индикаторы сигнала канала показывают полярность аналогового выхода для шести силовых пластин. Кнопка автоматического нуля (далее Autozero) используется для удаления сдвига нагрузки тары от каждого выхода канала. Входная мощность сети – универсальный вход с диапазоном 100–240 В, 50–60 Гц. Цифровой выход представляет собой сигнал USB. Если устройство не подключено к силовой пластине, цифровой дисплей будет читать «PLA». Если силовая пластина правильно подключена к устройству, то при включении усилителя на короткое время (около 0,5 с) отображается сообщение «CAL», что указывает на то, что усилитель успешно распознал силовую пластину. Наконец, настройка усиления будет отображаться на цифровом индикаторе, на передней панели усилителя АМ 6800 два индикатора между кнопкой Autozero и переключателем питания, нижняя часть включается, когда устройство включено, а верхний свет горит после нажатия кнопки Autozero. Вход и выход на устройство осуществляется через 9-контактный и 15-контактный разъемы D-Sub соответственно (рисунок 1.).

К модулю подключена платформа, а сам модуль подключен к компьютеру, следовательно, все подключено к питанию.

Спортсмен выполнял по две попытки, в соответствии с поставленными задачами. Перед каждой регистрацией данных обнуляется значение платформы нажатием на кнопку (Zero (обнуление)). Следует отметить, что на расстоянии около 1 м от платформы и на самой платформе никто не должен стоять. Далее следует выбрать папку для сохранения файла записи и присвоения имени файлу. Для последующей регистрации, имя файла меняется в строке (Filename (имя файла)). Далее начала регистрации производится нажатием на кнопку (Start (начать)). По завершении регистрации нажать на кнопку (Stop (закончить)) и файл автоматически сохраняется в выбранную папку.

Далее следует обработка файла Excel с разрешением «csv».

После открытия файла следует нажать на вкладку на панели инструментов «ДАННЫЕ», где надо нажать «Текст по столбцам». Необходимо пройти три шага для построения графиков (рисунок 2).

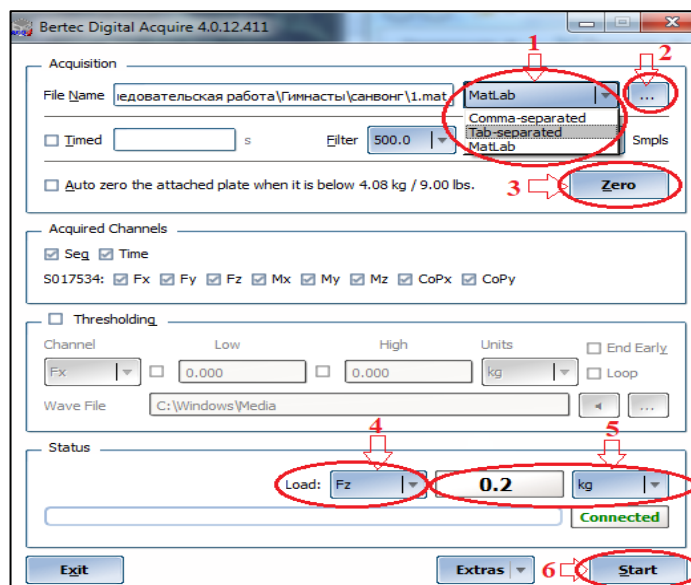


Рисунок 1 - Окно работы с платформой: 1 – выбор формата; 2 – выбор папки записи; 3 – обнуление платформы (сброс параметров); 4 – нагрузка по осям (Fx, Fy, Fz, Mx, My, Mz, CoPx, CoPy); 5 – вес на платформе; 6 – старт (запись данных/остановка записи данных)

Необходимо указать формат данных, которые отделяются знаками разделителя. Далее в «выборе знака разделителя» для того, чтобы знать сколько цифр будет в столбце. В 3-м шаге выбрать «общий» для выбора формата в столбце. В данном исследовании борец должен выполнить бросок с проворотом.

Kinovea – это инструмент, с помощью которого возможно замедлять видеозапись, изучать технику спортсменов. Также возможно измерять углы в интересующих суставах, отслеживать траекторию звеньев или снаряда.

В данном исследовании был выполнен гимнастический элемент, для технически правильного выполнения данного элемента.

Для начала обработки полученных данных, необходимо открыть в Kinovea видеозапись, сделанную ранее. Для этого необходимо нажать на «Файл» в строке меню, далее «Открыть видеофайл» выбрать папку, в которой находится файл, а затем нажмите кнопку «Открыть». После этого загрузится видео.

Далее после открытия видеофайла необходимо определить начало двигательного действия с помощью курсора.

Далее для определения угла исследуемого сустава следует нажать на кнопку «Линия». С помощью нее провести линии от стопы к коленному суставу и от коленного сустава к тазобедренному.

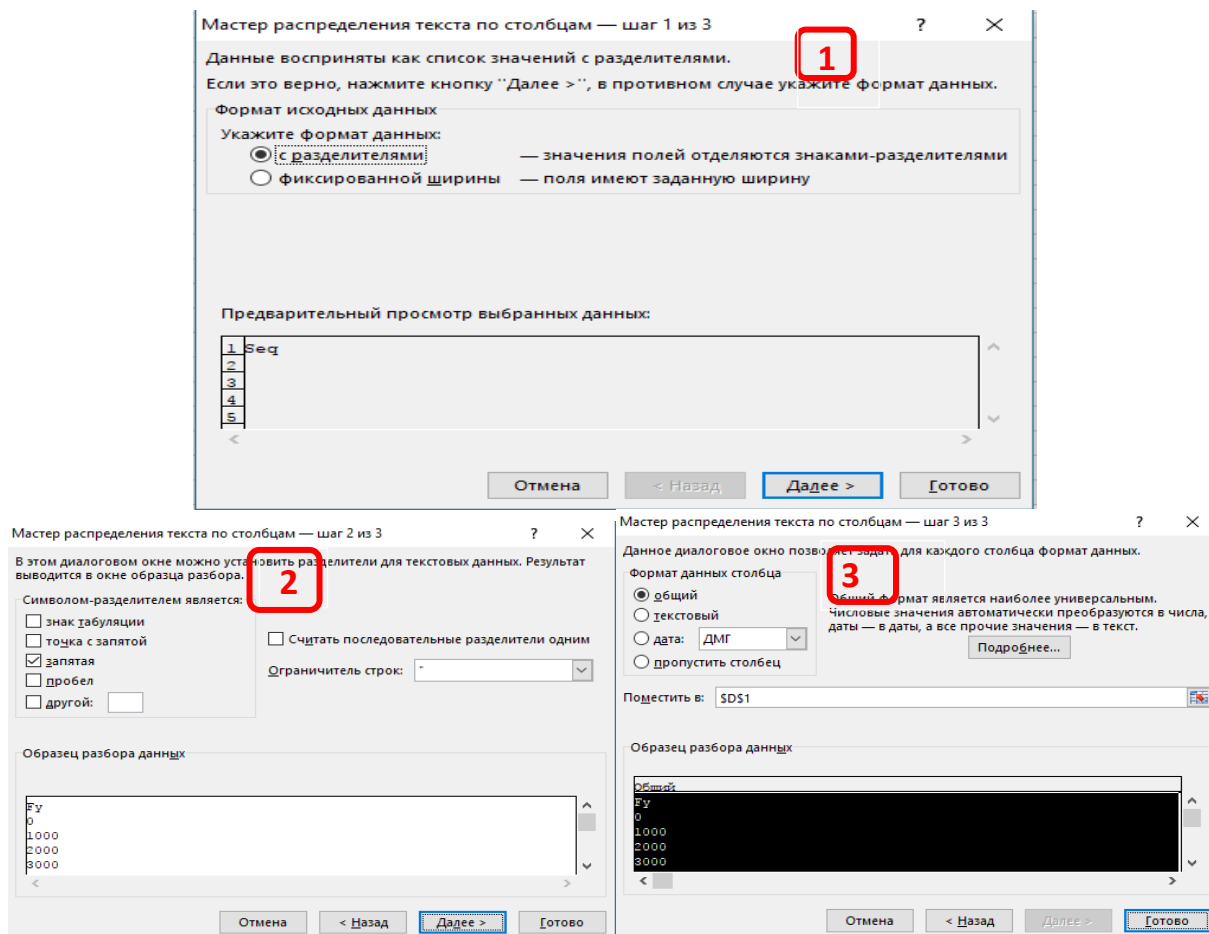


Рисунок 2 - Мастер распределения текста по столбцам: а – указать формат данных; б – выбор знака разделителя; в – формат данных столбца

Затем перетащить линию от стопы к коленному суставу к началу линии второй линии, тем самым образуется угол. После следует нажать на кнопку «Угол» и измерить его. И так каждый кадр видео вплоть до завершения двигательного действия.

АПК Qualisys который позволяет определять кинематические параметры движения спортсмена.

Для оценки технической подготовленности спортсмена использовался аппаратно-программный комплекс захвата движений компании Qualisys, с помощью которого регистрировались следующие биомеханические параметры движений: величина углов в суставах тела спортсмена, скорость, ускорение.

Для обработки и получения данных, следует:

Подключить систему камер.

Подключение кабелей к камерам Oqus.

Все камеры устанавливаются на специальных штативах.

Метод калибровки (Wand (Тростью)) используется набор для калибровки, который состоит из 2-х частей: L-образная эталонная структура и калибровочная трость. Далее разместить L-образную эталонную структуру таким образом, чтобы достигнуть желаемой системы координат захвата движения. Лучше всего, если все камеры в системе могут видеть все маркеры

на эталонной структуре. Это не безусловное требование, но оно позволит получить самую высокую точность. Если некоторые камеры не видят эталонную структуру, то программа QTM будет автоматически использовать расширенный метод калибровки

Маркеры сферической формы крепятся на голову, плечевые, локтевые, запястные, тазобедренные и коленные суставы, также на ступни обеих ног.

Перед тем как начать саму съемку, требуется запустить программное обеспечение (ПО) QTM, следует нажать на панели инструментов иконку (New (новый)). После того, как создали новый файл, для начала записи необходимо нажать в панели инструментов иконку (Capture (захват)), в следствии чего начнется запись данного технического приема. После съемки данные сохраняются на персональный компьютер. Далее открываем файл с разрешением «.qtm» и на экране появляются красные точки, т. е. не распознанные маркеры

Обработка данных. *QTM*. Для построения графиков интересующих кинематических параметров необходимо выделить один маркер или несколько и нажать иконку (AnalyzeTrajectorie (анализ траектории)). В следствии появляется окно для выбора параметров графика (Analyze (анализ))

Есть возможность построения графиков кинематических параметров. Также возможно выбрать построение графиков суммарного значения или по осям.

Для построения угла в каком-либо суставе необходимо выбрать 3 точки образующих интересующий угол в суставе. Далее необходимо нажать кнопку (AnalyzeTrajectorie (анализ траектории)), выбрать параметр (Angle (угол)) и следует выбрать точки в соответствии с исследуемым углом (Calculate angle between two lines (построение угла между двумя линиями)).

Заключение. Каждый технический прием имеет своеобразную биомеханическую структуру, определяемую соответствующими кинематическими и динамическими характеристиками движения.

С контролем за состоянием подготовленности спортсмена справляется современная высокотехнологичная аппаратура, позволяющая свести к минимуму расчеты требуемых параметров и ускорить их получение. С помощью АПК Bertec можно определить силу реакции опоры по трем направлениям на протяжении всего двигательного действия. АПК Qualisys определяет кинематические характеристики: траекторию, путь, угловая скорость изменения и угловое ускорения в суставных углах в интересующихся звеньях.

Список литературы:

- 1 Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 175 с.
- 2 Qualisys Track Manager: user manual / Qualisys AB. – Gothenburg, SWEDEN: Qualisys AB, 2015 – 660 с.
- 3 <https://www.bertec.com/>.
- 4 <https://www.kinovea.org/>.

СРЕДСТВА ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЕМАМИ ИГРЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ-ФУТБОЛИСТКАМИ

Чернышева А.В.

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный технический университет»
anek_1982@mail.ru

Переверзева И.В.

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный технический университет»
ivp@lenta.ru

Ульяновск, Россия

Аннотация. Тактика игры футболисток высшей квалификации характеризуется поиском способов выполнения игровых действий на поле. Реализация сложных технических приемов требует совершенствования методики подготовки футболисток с применением инновационных подходов. Разработана методика формирования индивидуальных навыков выполнения технических приемов. Техничко-тактические упражнения включены в содержание подготовительной, основной и заключительной частей тренировки, входят в состав игровых и соревновательных моментов.

Ключевые слова. Женский футбол, игровые действия на поле, футболистки высшей квалификации, тактико-техническая подготовка, показатели.

MEANS OF MASTERING TECHNICAL TECHNIQUES OF THE GAME BY QUALIFIED WOMEN SOCCER PLAYERS

Chernysheva A. V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ulyanovsk State Technical University
anek_1982@mail.ru

Pereverzeva I. V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ulyanovsk State Technical University
ivp@lenta.ru

Ulyanovsk, Russia

Abstract. Tactics of the game soccer players of the highest qualification is characterized by the search for ways to perform game actions on the field. The realization of complex technical techniques requires the improvement of training methodology of soccer players with the use of innovative approaches. The methodology of formation of individual skills of execution of technical techniques has been developed. Technical and tactical exercises are included in the content of the preparatory, main and final parts of training, are included in the game and competitive moments.

Keywords. Women's soccer, game actions on the field, players of the highest qualification, tactical and technical training, indicators.

В настоящее время, соревновательная деятельность профессиональных женских футбольных команд, как на всероссийском, так и международном

уровне характеризуется все большей динамичностью [4].

Актуальность. Seriously обостряется конкуренция среди футболисток высшей квалификации, повышаются требования к общей физической подготовленности спортсменок, делается серьезный упор на силовую и атлетическую подготовку. С учетом изменения требований к игрокам, меняется тактика и стратегия построения игры команд, игра приобретает скоростную комбинаторику. Для достижения победы в таких условиях первостепенное значение приобретает научная разработка и использование эффективных средств ведения игры, выполнение технических приемов в нестандартных игровых ситуациях [1,3,4].

В целом любой технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема. Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации. Каждый технический прием представляет собой систему движений, которую условно можно поделить на взаимосвязанные фазы [1,3,4].

При рассмотрении технических приемов, которые выполняются либо могут быть выполнены футболистками высшей квалификации, следует выделить:

1. Передача мяча партнеру – технический прием, с помощью которого мяч направляют партнеру по команде. Передача мяча партнеру является сложнейшим техническим элементом игры, так как связующему игроку необходимо сконцентрироваться на правильной траектории полета мяча. Осуществить своевременный «выход» к мячу, произвести встречное движение к нему и одновременно придать мячу нужное направления полета.

Передача мяча в классическом понимании выполняется ближайшему партнеру или в виде длинного паса на «ход» партнеру. Основную роль при передаче мяча партнеру выполняют технически правильные движения ног.

По направлению передачи мяча партнеру по команде бывают: вперед, назад или поперек поля. По длине: длинные, короткие, укороченные в пределах зоны защиты или середины поля. По высоте траектории: высокие – более 2 м, средние – до 2 м, низкие – до 1 м.

Сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные).

В современном женском футболе, который характеризуется особой динамичностью игровой среды, высоким темпом игровых комбинаций, выполнение точной передачи играет важнейшую роль в развитии атаки [4]. Как правило, передача партнеру по команде производится правой (левой) ногой и при атаке направлена вперед.

Указанный технический прием осуществляется развернутой вперед стопой ноги. Ударное движение выполняют активным разгибанием ноги в коленном суставе, при этом момент соприкосновения ноги с мячом

осуществляется резко, без сопровождения.

К особенностям выполнения такой передачи следует отнести то, что она является скоростной, либо укороченной. Данный игровой прием направлен на дезорганизацию игры команды противника. Это движение провоцирует соперника сделать тактическую ошибку при осуществлении защитных действий.

При подготовке футболисток к выполнению передачи партнеру по команде необходимо учитывать то, что главной задачей связующего игрока является принятие оптимального игрового решения в экстремальной ситуации и создание благоприятных условий для выполнения эффективных атакующих действий партнерами по команде.

Для успешной реализации этой задачи необходимо обращать внимание на тщательную силовую подготовку ног, особенно мышц бедра, включающую в себя работу с отягощениями; развитие скорости бега посредством комплекса специальных упражнений, направленных на формирование выносливости и др. [2,5]. Такая работа направлена на совершенствование владения техникой выполнения передачи партнеру по команде, сопряженной с точностью, скоростью передачи и одновременным принятием решения о необходимости выполнения правильных игровых действий.

2. Прием мяча – основной способ приема мяча в современной игре, при котором спортсменка перемещается к месту встречи с мячом, скачком или бегом, осуществляет стопорящий шаг перед мячом с одновременным вынесением вперед перед собой ноги для обработки мяча.

Разновидностью этого технического приема является прием мяча, летящего над землей. Так принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или грудью. Такой прием можно выполнять на месте, после перемещения в защите или в нападении. После выполнения приема мяча требуется его обработка.

Главной особенностью подготовки футболисток к выполнению приема мяча является выработка комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости, координации движения.

В подготовительной части тренировочного процесса футболисткам необходимо выполнять максимальное количество открываний для приема мяча, моделируя различные игровые ситуации по команде тренера. Имитация игровых действий в защите на задней линии позволяет спортсменкам более эффективно действовать в процессе соревновательной деятельности на поле.

Основная часть тренировки будет включать в себя работу с мячом индивидуально (жонглирование правой и левой ногой) и в парах, групповые (например, в тройках).

В парах, стоя лицом друг к другу, игроки передачу в поле разной высоты, амплитуды, скорости и направления, создавая принимающему игроку более трудные условия за счет увеличения динамики полета мяча. Игрок, стоящий в поле, должен выполнять качественно каждый прием мяча и его обработку. Данное упражнение может быть осложнено за счет выполнения длинной

передачи.

Можно рассмотреть и игровые комбинации, когда подача осуществляется с углового флажка в область вратарской или штрафной площадки. Игрок, принимающий мяч выполняет скидку нападающему под удар.

3. Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника.

При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий игрок располагался на воображаемом продолжении линии бега нападающего игрока. В ряде случаев в различных игровых ситуациях блокирующий может использовать одну ногу или части тела для смягчения траектории движения мяча после нападающего удара противника.

Большое значение для эффективного выполнения данного технического приема будут иметь морфофункциональные особенности игроков – длина нижних конечностей, а также скорость их перемещения.

В целях более успешной реализации данного технического приема, необходимо в подготовительной части тренировочного процесса производить различные перемещения, чередуя с их ускорениями. Кроме того, выход на блок в парах стоя напротив друг друга, также можно рассматривать в качестве подготовительного упражнения для осуществления блокирования ударов.

В основной части тренировки можно выстраивать работу в парах таким образом, когда один игрок набрасывает мячи партнеру, меняя их направление, в то время как блокирующий после выполнения перемещения должен блокировать его в момент удара по мячу.

4. Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. При выполнении подачи игрок осуществляет замах одной (правой или левой) ногой с отведением плеча назад в плоскости будущего ударного движения. При осуществлении удара по мячу нога должна быть напряжена. В момент удара голень является продолжением бедра.

Подачи могут быть: верхние, боковые и нижние; планирующие и силовые, и скоростные.

При организации тренировочного процесса футболисток высшей квалификации необходимо акцентировать внимание на развитие силы мышц ног и спины. Технически данный прием отрабатывается на точность по зонам поля либо после физической нагрузки в заранее определенную зону.

5. Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в ударе по мячу одной (правой или левой) ногой.

Выделяются два способа (прямой и крученный) выполнения нападающего удара и несколько разновидностей (удары по ходу) и удары с переводом мяча и изменением его движения.

Футболистки высшей квалификации в ходе игровой деятельности в основном осуществляют прямой нападающий удар по воротам. При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Нападающий удар выполняется с разбега. Нападающий удар по мячу осуществляется стопой правой или левой ноги.

Эффективному выполнению нападающего удара будет способствовать развитие у спортсменов выносливости; мышц ног. Индивидуальная работа с мячом, работа в парах, а также с вратарями являются необходимыми упражнениями для совершенствования владения данным техническим приемом и результативности его выполнения.

Анализ научно-методических источников свидетельствует о том, что на сегодняшний день недостаточное внимание уделяется разработке специальной методики обучения выполнению технических приемов футболистов. Особенно важно, это рассматривать в контексте обучения выполнению передачи, так как этот прием является связующим звеном в действиях партнеров по команде во время игры [4].

В качестве основных показателей оценки эффективности игровых действий футболистов, следует выделить: точность выполнения; непринужденность выполнения; стабильность выполнения передач.

Под точностью выполнения игровых действий следует понимать возможность игрока технически правильно обработать мяч при осуществлении того или иного приема и направить его по такой траектории, которая позволит создать благоприятные условия для продолжения игры в целях результативной атаки.

Показатель непринужденности выполнения игровых действий рассматривается в соотношении достаточной физической и технической готовности футболистов к осуществлению различных приемов и точности их реализации.

Стабильность выполнения игровых действий подразумевает под собой мастерское владение техникой выполнения различных приемов мяча, с учетом своего установленного амплуа в команде и безошибочное решение им поставленной игровой задачи вне зависимости от воздействия факторов игровой среды (внешних и внутренних; субъективных и объективных).

Заключение. Вышеуказанные показатели позволяют оценить рост тренированности спортсменов, в том числе за счет личной заинтересованности в апробации новых способов спортивного самосовершенствования и самореализации.

Список литературы:

1. Теория и организация физической подготовки войск: учебник / А. Э. Болотин, Р. А. Бугаенко, Л. А. Вейднер-Дубровин [и др.]; Министерство обороны Российской Федерации. – 6-е издание, переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург, 2006. – 594 с. – EDN VYKTRD.
2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки во время занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5(111). – С. 24-28.
3. Bolotin A. and Bakayev V. (2017), “Success criteria of the pedagogical pattern of physical training on self-guide basis with individual assignments among futsal referees”, *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(3), pp. 607-615. doi:10.14198/jhse.2017.123.05

4. Bolotin A.E. and Bakayev V. (2017), "Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players", *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), pp.638-642. DOI:10.7752/jpes.2017.02095

5. Bolotin, A.E. and 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*, (JPES) 17 (5), Art.231, pp.2214-2217.

УДК 796.332

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОЧНЫХ ПЕРЕДАЧ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК

Чернышева А.В.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный технический университет»

anek_1982@mail.ru

Переверзева И.В.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный технический университет»

ivp@lenta.ru

Ульяновск, Россия

Чечеткина И.Ю.

аспирант

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

a_bolotin@inbox.ru

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В рамках данной статьи раскрываются основные факторы, определяющие необходимость выполнения точных передач у квалифицированных футболисток, связанные с возникновением экстремальных игровых ситуаций, вызванных тактико-техническими действиями соперника, техническими ошибками при приеме и передаче мяча в собственной команде, работой в зоне максимальной интенсивности и пр.

Ключевые слова. женский футбол, квалифицированные футболистки, игровые приемы, факторы, выполнение точных передач.

THE STRUCTURE OF FACTORS DETERMINING THE NEED TO PERFORM ACCURATE PASSES IN SKILLED FEMALE SOCCER PLAYERS

Chernysheva A. V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Ulyanovsk State Technical University

anek_1982@mail.ru

Pereverzeva I. V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Ulyanovsk State Technical University

ivp@lenta.ru

Ulyanovsk, Russia

Abstract. This article reveals the main factors that determine the need to perform accurate passes in qualified female soccer players, associated with the emergence of extreme game situations caused by tactical and technical actions of the opponent, technical errors in receiving and passing the ball in their own team, work in the zone of maximum intensity, etc.

Keywords. women's soccer, skilled soccer players, game techniques, factors, making accurate passes.

Актуальность. Женский футбол – спортивная игра, которая развивает быстроту и точность реакции, силу, ловкость, улучшает координацию движений, глазомер, выносливость. Игра в футбол содержит много разнообразных движений и перемещений (передачи и удары по мячу в различных положениях, прыжки, повороты, разгибание туловища, наклоны вперед и в стороны), способствующих общему и специальному физическому развитию футболисток [4].

В различных игровых ситуациях могут возникать условия, при которых футболистки высшей квалификации вынуждены проявлять техническое мастерство. Это может быть связано с игровыми действиями в защите, блокировании ударов, а также с выполнением связующим игроком разных передач.

Основные положения. Специфика игровых действий футболисток требует хорошей физической подготовленности, координации движения, и достаточного игрового опыта, что, в свою очередь составляет спортивный результат. На результативность игры будет влиять оснащенность футболисток технико-тактическими приемами игры [1-5].

Реализация таких приемов возможна только игроками, имеющими высокий уровень мастерства (1 разряд и выше), так как выполнение этих приемов сложно к исполнению с технической стороны. Ситуации, при которых футболистки выполняют игровые приемы, являются нестандартными, но зачастую эффективными.

Анализ трудов ведущих специалистов в области физической культуры и спорта позволяет говорить о наличии различных факторов, влияющих на эффективность спортивных результатов футболисток [1-5].

В качестве первого фактора можно выделить возникновение экстремальной игровой ситуации, спровоцированной непредсказуемым характером тактических действий соперника. В этих условиях игрокам особенно важно постоянно моделировать свое поведение на поле и прогнозировать игровой замысел соперника.

Игровые ситуации, в которых появляется возможность для осуществления заранее задуманных приемов, маскировки собственных намерений и действий, обуславливают высокие требования к тактическому мышлению футболисток. Специфика тактического мышления заключается в том, что оно непосредственно включено в процесс исполнения того или иного

игрового приема, связывает не только выбор тактически правильного хода, но и его реализацию. Здесь немаловажное значение также будут иметь психофизиологические особенности футболистов, их темперамент и психологическая устойчивость, в том числе формирующаяся за счет игровой практики. Именно это показывает прямую зависимость качества игровых действий спортсменов на соревнованиях от психологии личности.

Вторым фактором, влияющим на использование игровых приемов футболистами, является возникновение игровых ситуаций, при которых игроки собственной команды осуществляют некачественный прием мяча.

Следует отметить, что при игре в футбол роль техники особенно велика, прежде всего, потому что технические ошибки ведут за собой потерю мяча и переход игры на сторону соперника, а также оказывают влияние на результативность игры, создавая в том числе, психологический перевес противника. Несмотря на то, что у высококвалифицированных футболистов игровые навыки высоко автоматизированы, вышеуказанный фактор еще раз подтверждает зависимость результата выполнения спортсменом игровых действий от его психологического состояния.

В качестве третьего фактора, следует выделить работу в зоне максимальной интенсивности, когда отмечается ухудшение показателей скорости реагирования футболистов на внешние и внутренние раздражители.

При этом учет индивидуальных психофизиологических особенностей игрока в соответствии со своим амплуа, как единичного, в общем, дает возможность комплектовать команду таким образом, чтобы она представляла слаженный механизм, эффективно действующий как в нападении, так и в обороне, давая возможность каждому игроку проявить творческий интеллект на поле.

Переходя к четвертому фактору, следует отметить, что данный фактор связан с психофизиологическими особенностями спортсменов, в частности, такой характеристикой как психологическая устойчивость игроков. В условиях соревнований зачастую именно психологическое состояние игроков команды определяет положительный или отрицательный исход матча.

Быстрый темп игры, длительность и напряженность соревновательной борьбы, а также уровень соревнований, реакция зрителей и партнеров по команде, поведенческой реакции тренера являются обременительными факторами, влияющими на внутреннее состояние спортсменов и формирующими условия для выполнения приемов с грубыми техническими ошибками. Возникающее у ряда футболистов чувство повышенной ответственности за каждое игровое действие также нередко негативным образом отражается на качестве и результативности игры.

Следует отметить, что на качество игры футболистов существенное влияние оказывает такой фактор, как антропоморфические параметры спортсменов. К ним относятся: возраст, пол, рост, вес спортсмена; длина его тела, длина нижних конечностей. Важны двигательные способности: взрывная мышечная сила, скоростные способности; функциональная деятельность зрительного анализатора.

Немаловажное значение для успешного выполнения игровых импровизаций имеет генетическая предрасположенность спортсмена к такому виду спорта, как футбол. Говоря об эффективности выполнения передач, хотелось бы акцентировать внимание на особенностях анатомического строения игроков.

Как показывает практика, важно оценивать и генетическую предрасположенность к развитию координационных, скоростных и силовых способностей. Стоит учитывать, что модельные показатели координационных и двигательных способностей высокорослых футболисток ниже, чем у игроков среднего роста. В связи с этим, эффективность выполнения действий на средней линии, у игроков среднего роста будет выше. Кроме того, игроки среднего роста, как правило, имеют высокую скоростную выносливость и хорошую прыгучесть, что позволяет им результативно выполнять действия и на передней линии, в атаке.

Система многолетней подготовки квалифицированных футболисток дает преимущество в эффективности при реализации соревновательной деятельности. Чем больше у футболисток игровой практики, тем больше они приобретает опыта; чем выше уровень соревнований, тем богаче и разнообразнее их соревновательный потенциал.

Участие в соревнованиях высокого ранга позволяет заимствовать новые тактические модели игры и инновационное исполнение технических приемов, что обогащает игру, делает ее яркой насыщенной, зрелищной и красивой.

Кроме того, в процессе долговременной игровой практики у футболисток формируется система решения конкретных типичных игровых задач, в ходе которых она может самостоятельно оценивать свои возможности и проявлять творческий интеллект на поле. Игровые навыки футболисток автоматизированы настолько высоко, что действия, которые должны были строиться по типу сложной, строятся по типу простой реакции. Игровой опыт способствует формированию устойчивости спортсменок к экстремальным игровым ситуациям, что также способствует качественному выполнению технических приемов.

Заключение. Проведенный анализ теоретических основ и игровой практики показывает, как сложный многоуровневый процесс подготовки футболисток в значительной степени влияет на успешную реализацию ими технических приемов в ходе соревновательной деятельности. Этот процесс должен учитывать генетические, антропоморфические, психологические особенности футболисток и формировать их технический арсенал. Помимо того, что вышеуказанные факторы тесно связаны между собой и взаимообусловлены, уровень и качество подготовленности футболисток определяет степень воздействия того или иного фактора в ходе выполнения игровых действий на поле.

Список литературы:

1. Теория и организация физической подготовки войск: учебник / А. Э. Болотин, Р. А. Бугаенко, Л. А. Вейднер-Дубровин [и др.]; Министерство обороны Российской Федерации. – 6-е издание, переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург, 2006. – 594 с. – EDN VYKTRD.

2. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие необходимость нормирования тренировочной нагрузки во время занятий физической подготовкой курсантов вузов ПВО / А.Э. Болотин, С.А. Скрипачев// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5(111). – С. 24-28.

3. Bolotin A. and Bakayev V. (2017), “Success criteria of the pedagogical pattern of physical training on self-guide basis with individual assignments among futsal referees”, *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(3), pp. 607-615. doi:10.14198/jhse.2017.123.05

4. Bolotin A.E. and Bakayev V. (2017), “Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players”, *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), pp.638-642. DOI:10.7752/jpes.2017.02095

5. Bolotin, A.E. and 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*, (JPES) 17 (5), Art.231, pp.2214-2217.

УДК 796.412

РЕЗУЛЬТАТЫ ФОТОПЛАНТОГРАФИИ СТОП ДЕВОЧЕК 5–6 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ

Шарманова С. Б.

*кандидат педагогических наук, профессор
sharmanova@mail.ru*

Орешкова Е. В.

*Аспирант
oreschkowa@mail.ru*

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»
Челябинск, Россия*

Аннотация. На основе фотоплантографии стоп с последующим расчетом индекса Штритера выявлено, что количество девочек 5–6 лет, у которых выявлено уплощение сводов стопы и плоскостопие, варьирует от 25 до 40%. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности динамического наблюдения за формированием стопы начинающих гимнасток и необходимости разработки комплексов специальных упражнений, формирующих своды и укрепляющих мышцы и связки стопы и нижних конечностей.
Ключевые слова. Художественная, эстетическая, спортивная гимнастика, девочки 5–6 лет, фотоплантография стоп.

ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING FEMALE COLLEGE BASED FITNESS TECHNOLOGY OF MIXED FORMAT RESULTS OF PHOTOPLANTOGRAPHY OF FEET OF GIRLS 5–6 YEARS OLD AT THE SPORTS AND RECREATION STAGE OF PREPARATION IN GYMNASTIC SPORTS DISCIPLINES

Sharmanova S. B.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Professor
sharmanova@mail.ru*

Oreshkova E. V.

Postgraduate

Abstract. Based on photoplantography of the feet with subsequent calculation of the Strieter index, it was revealed that the number of girls 5–6 years old who have flattened arches and flat feet varies from 15 to 40%. The results obtained indicate the advisability of dynamic monitoring of the formation of the feet of beginning gymnasts and the need to develop sets of special exercises aimed at forming the arches and strengthening the muscles and ligaments of the foot and lower extremities.

Keywords. Rhythmic, aesthetic, artistic gymnastics, girls 5–6 years old, photoplantography of feet.

Актуальность. В процессе реализации спортивно-оздоровительного этапа подготовки особое внимание необходимо уделять предупреждению плоскостопия, которое регистрируется у значительного числа дошкольников и младших школьников [2]. При этом отмечается, что по сравнению с XX веком в настоящее время число детей с деформацией стоп увеличилось в три раза [1].

Здоровая стопа имеет функционально целесообразное анатомическое строение, позволяющее на высоком качественном уровне осуществлять все свои функции. Пристальное внимание формированию стопы и развитию ее функций следует уделять на этапах предварительной подготовки в гимнастических спортивных дисциплинах, так как наиболее интенсивно формирование сводов стопы происходит в первые семь лет жизни. Своевременное выявление морфофункциональных нарушений формирования стопы у детей, приступивших к занятиям спортом, представляется целесообразным с целью разработки профилактических мероприятий.

Цель исследования заключалась в оценке сформированности сводов стопы у девочек 5–6 лет, занимающихся художественной, эстетической и спортивной гимнастикой.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в марте – апреле 2022 года на базе НИИ Олимпийского спорта Уральского государственного университета физической культуры с участием 60 девочек в возрасте 5–6 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах художественной, эстетической и спортивной гимнастикой и 20 девочек, не занимающихся спортом. Для оценивания состояния сформированности сводов стопы использовали фотоплантографию стоп (рисунок 1) с последующим расчетом индекса Штритера.

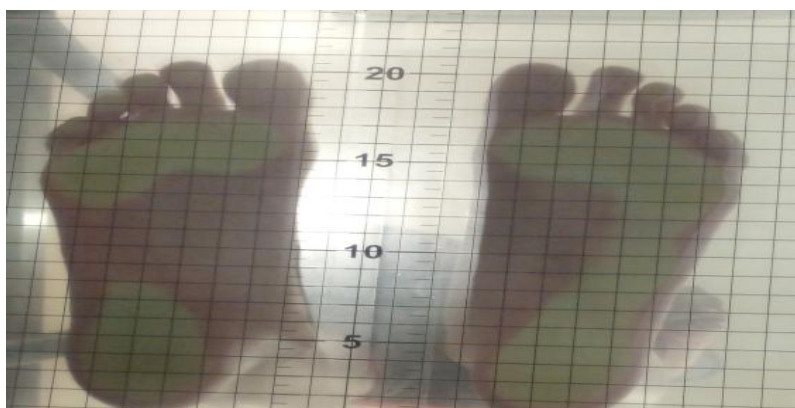


Рисунок 1 - Фотоплантограмма стоп

На основе фотоплантографии стоп с последующим расчетом индекса Штритера были получены следующие результаты (таблица).

Таблица – Показатели индекса Штритера у девочек 5–6 лет

Индекс Штритера	Группа 1 (n=20)		Группа 2 (n=20)		Группа 3 (n=20)		Группа 4 (n=20)		Всего (n=80)	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
00,0–36 – полая стопа (высокосводчатая)	1	5	0	0	0	0	0	0	1	1,25
36,1–43–повышенный свод	2	10	2	10	0	0	0	0	4	5,00
43,1–50 – нормальная стопа	12	60	11	55	10	50	9	45	42	52,5
50,1–60 – уплощенная стопа	5	25	7	35	8	40	9	45	29	36,25
60,1–70 – плоская стопа (плоскостопие)	0	0	0	0	2	10	2	10	4	5,00

Примечание: группа 1 – занимающиеся художественной гимнастикой; группа 2 – занимающиеся эстетической гимнастикой; группа 3 – занимающиеся спортивной гимнастикой; группа 4 – не занимающиеся спортом.

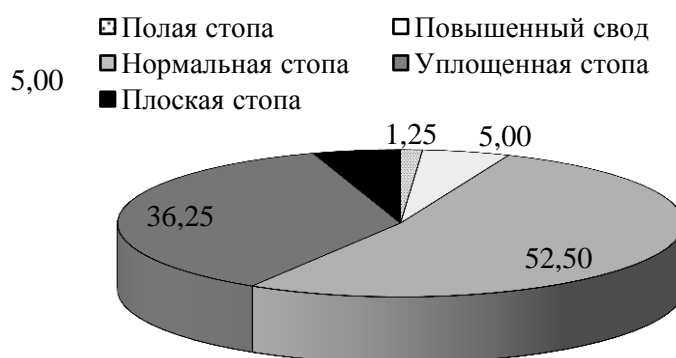


Рисунок 2 - Сформированность сводов стопы у девочек 5–6 лет (n=80)

В целом, в общей выборке девочек 5–6 лет (n=80), нормальная стопа наблюдалась у 52,5% обследуемых, повышенный свод стопы – у 5,0%, полая (высокосводчатая) стопа – у 1,25%, уплощенная стопа – у 36,25%, плоская стопа (плоскостопие) – у 5% (рисунок 2).

Таким образом, количество начинающих гимнасток, у которых выявлены нарушение формирования сводов стопы, варьирует от 25 до 40%.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности динамического наблюдения за формированием стопы начинающих гимнасток и необходимости разработки комплексов специальных упражнений, направленных на формирование сводов и укрепление мышц и связок стопы и нижних конечностей.

Список литературы:

1. Голубева, О. А. Профилактика плоскостопия у старших дошкольников средствами физической культуры / О. А. Голубева, Е. В. Давыдова, В. В. Алонцев, О. В. Светус // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – 2021. – Т. 12. – № 2. – С. 95–98.
2. Шарманова, С. Б. Подвижные игры как средство предупреждения плоскостопия у девочек 4–7 лет на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике / С. Б. Шарманова, Е. В. Орешкова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2016. – № 3 (11). – С. 8–15.

УДК:796.81

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КОБУДО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ 16-18 ЛЕТ

Язынина Н.Л.

кандидат педагогических наук, доцент

yazyninan@mail.ru

Столяров В.С.

магистрант

stolyarov_vyacheslav@bk.ru

Булкова Т.М.

кандидат педагогических наук, доцент

uta.bulls@gmail.com

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

Смоленск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты влияния занятий кобудо на физическую подготовленность спортсменов 16–18 лет. Занятия осуществлялись в ДЮСШ в течение 2021–2022 годов. В исследовании участвовало 57 борцов кобудистов в возрасте 16–18 лет. Выявлено достоверно значимое улучшение физической подготовленности занимающихся кобудо.

Ключевые слова. Показатели физической подготовленности, учебно-тренировочные занятия, кобудо, спортсмены.

INFLUENCE OF KOBUDO TRAININGS ON PHYSICAL FITNESS OF 16-18 YEARS OLD ATHLETES

Yazynina N.L.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

yazyninan@mail.ru

Stolyarov V.S.

graduate student

stolyarov_vyacheslav@bk.ru

Bulkova T.M.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

uta.bulls@gmail.com

Smolensk State University of Sports

Smolensk, Russia

Annotation. The article presents the results of the influence of kobudo trainings on the physical fitness of 16–18 years old athletes. Classes were held at the Junior Sports School during 2021–2022. The research involved 57 Kobud wrestlers of 16–18 years old. The reliably significant improvement of the physical fitness of the trainees was revealed.

Keywords. Indicators of physical fitness, educational and training sessions, kobudo, athletes.

Актуальность исследования. Современная система подготовки спортсменов сформировалась в результате длительного развития теории и практики спорта. Спорт в настоящее время представляет собой очень широкое понятие, а систему подготовки квалифицированных спортсменов разные тренеры видят по-своему и в своей деятельности стараются придерживаться собственного мнения. Большинство тренерского состава на основании общих закономерностей построения тренировочного процесса сформировали свои взгляды на методику физической, технической, тактической и психической подготовки своих спортсменов. При этом одни технологии физической подготовки могут быть более эффективными, другие – менее [1, 2, 3].

Цель исследования: определение показателей физической подготовленности юношей 16–18 лет, занимающихся кобудо в условиях ДЮСШ.

Задачи исследования:

1. Определить показатели физической подготовленности юношей 16–18 лет, занимающихся кобудо.
2. Выявить динамику физической подготовленности юношей 16–18 лет, занимающихся кобудо, в годичном цикле тренировки под влиянием комплекса специально-подготовительных упражнений.

Методы и организация исследования. В ходе исследования применились следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий), методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МБУДО «СШОР № 2» г. Смоленска. В исследовании участвовало 57 юношей 16–18 лет, занимающихся кобудо. Сформированы две относительно однородные группы контрольная 29 человек и экспериментальная 28 занимающихся.

Результаты исследования. В ходе исследования выявлены, показатели физической подготовленности юношей 16–18 лет, занимающихся кобудо (таблица). Под воздействием применяемых специально разработанного комплекса упражнений, направленного на улучшение показателей физической подготовленности, не во всех показателях контрольной и экспериментальной группах произошли достоверные изменения (таблица).

Данные показатели объективно отражают улучшение двигательных способностей обследованных юношей 16–18 лет, занимающихся кобудо.

Анализ полученных данных позволил выявить, что показатели в беге на 30 м с ходу, имеют статистические значимые различия. Так, если у юношей экспериментальной группы при исходном тестировании результат равен 4,32 с,

то при повторном 4,0 с ($p < 0,05$). При этом выявлено, что данный показатель у испытуемых контрольной группы статистически значимых различий не имеет: исходное тестирование – 4,30 с; итоговое – 4,27 с ($p > 0,05$).

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности юношей 16–18 лет, занимающихся кобудо, за период педагогического эксперимента

Контрольно-педагогические испытания	Группы	До эксперимента $X \pm m$	После эксперимен-та $X \pm m$	T%	t	p
Бег 30 м с ходу, с	ЭГ	4,32±0,09	4,0±0,1	7,69	2,38	<0,05
	КГ	4,30±0,13	4,27±0,16	0,7	0,1	>0,05
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	199,4±2,1	205,6±2,2	3,06	2,04	<0,05
	КГ	198,8±14,44	205,2±8,43	3,16	0,4	>0,05
Сгибание разгибание рук в висе, кол-во раз	ЭГ	9,8±1,2	12,9±0,9	27,3	2,07	<0,05
	КГ	10,0±2,91	11,2±2,1	11,3	0,06	>0,05
Приседание со штангой на плечах, кг	ЭГ	55,1±0,05	56,3±0,09	2,15	11,7	<0,05
	КГ	53,1±0,11	54,9±0,12	3,33	11,06	>0,05

По результатам теста «Прыжок в длину с места, толчком двумя» установлен статистически значимый прирост показателей в экспериментальной группе ($t = 2,04$; $p < 0,05$). Результаты испытуемых контрольной группы до и после эксперимента не имеют статистически значимых различий ($t = 0,4$; $p > 0,05$).

В ходе анализа показателей силовых способностей юношей контрольной и экспериментальной групп в годичном цикле подготовки (тест «Сгибание-разгибание рук в висе», кол-во раз) установлено, что у юношей ЭГ отмечается статистически достоверная положительная динамика результатов, в КГ динамика статистически не достоверна. При исходном тестировании ЭГ данный показатель равен 9,8 кол-во раз, при повторном – 12,9 ($t = 2,07$; $p < 0,05$).

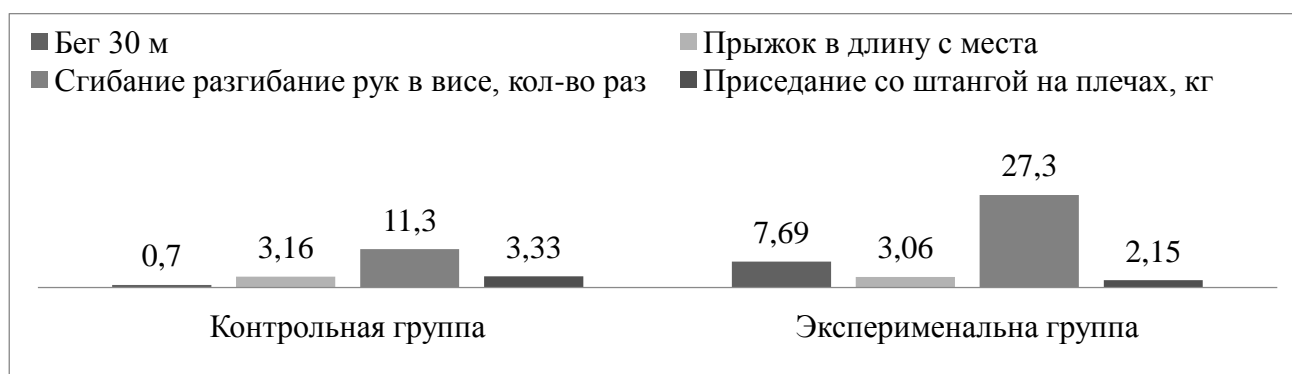


Рисунок - Темпы прироста показателей двигательной подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп

Установлено, что в контрольно-педагогическом испытании «Приседание со штангой» за год регулярных занятий у юных кобудистов экспериментальной

и контрольной групп показатель статистически достоверно улучшился ($t = 11,7$ и $t = 11,06$; $p < 0,05$).

Темпы прироста показателей двигательной подготовленностей юношей экспериментальной и контрольной групп представлена на рисунке.

При анализе динамики показателей физической подготовленности выявлено, что юноши экспериментальной группы имеют более высокие темпы прироста в беге на 30 м (на 6,99%), прыжке в сгибании-разгибании рук (на 16,0%); контрольной – приседании со штангой (на 1,18%).

Заключение. Таким образом, анализируя динамику двигательных способностей юношей 16–18 лет, занимающихся кобудо, установлено, что внедренный в тренировочный процесс, специально разработанный комплекс упражнений направленный на улучшение показателей физической подготовленности, положительно влияет на уровень их подготовленности, что подтверждается полученными результатами.

Список литературы:

1. Берчатова-Емелина, М. Б. Воспитание быстроты у студентов 17-18 лет, занимающихся традиционным каратэ-до Фудокан и Кобудо / М. Б. Берчатова-Емелина, О. С. Маркешина // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики, Уфа, 16 апреля 2018 года. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2018. – С. 16–21.
2. Журавлева, Ю. С. Особенности тренировочного процесса в спортивной дисциплине "Кобудо" применительно к студентам РУДН / Ю. С. Журавлева, С. А. Первойкина // Перспективы развития науки в области педагогики и психологии : сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции, Челябинск, 11 июля 2016 года / Инновационный центр развития образования и науки. Том Выпуск III. – Челябинск: Инновационный центр развития образования и науки, 2016. – С. 64–69.
3. Пантелеев, А. А. Особенности развития скоростных способностей у спортсменов при занятиях кобудо (корю) / А. А. Пантелеев // Актуальные направления физической культуры и спорта в студенческой среде : Материалы V студенческой научно-практической конференции, Москва, 15 марта 2016 года. – Москва: Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева, 2016. – С. 33.

РАЗДЕЛ 3. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 614.8.084

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ОБЖ

Антонов А.В.

учитель физической культуры

Кайсин А.Д.

учитель ОБЖ

ОАНО школа «Летово»

Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается формат дистанционного обучения по дисциплине ОБЖ. Переход на дистанционный формат обучения, внес свои изменения в методику и форму проведения уроков по ОБЖ в современной школе. Авторы статьи предлагают вариант освоения программы по дисциплине ОБЖ в дистанционном формате.

Ключевые слова. Дистанционное обучение, школа, ОБЖ, учащийся.

DISTANCE LEARNING ON THE SUBJECT OF LIFE MANAGEMENT

Antonov A.V.

Physical education teacher

OANO school "Letovo" Moscow, Russia

Kaysin A.D.

Life Safety teacher

OANO school "Letovo"

Moscow, Russia

Abstract: the article discusses the format of distance learning in the discipline of housing and communal services. The transition to a distance learning format, made their own changes to the methodology and form of conducting the form of lessons on OBZH in a modern school. The authors of the article offer a variant of mastering the program in the discipline of life education in a remote format

Keywords. Distance learning, school, OBZH, student.

Актуальность исследования. Обеспечение безопасности личности, общества и государства в условиях современного исторического процесса достигло уровня глобальной проблемы, став одной из актуальных для всего человечества. В связи с этим введение в нашей стране обучения основам безопасности жизнедеятельности (с 1991 года) является принципиальным достижением, как для отечественного, так и для мирового образовательного сообщества. В современном мире дистанционное обучение становится все более актуальным, в том числе и на уроках ОБЖ [3]. Существует большой

выбор различных инструментов и возможностей, которые могут помочь не только педагогу, но и ученику в решении вопросов организации дистанционного формата обучения.

Цель исследования: Рассказать и показать вариант преподавания предмета ОБЖ в дистанционном формате.

Результаты исследования: Дистанционное обучение имеет положительные и отрицательные стороны. Положительные стороны дистанционного обучения мы считаем: самостоятельная работа ученика, планирование своего учебного времени с учетом индивидуального плана, использование электронных платформ обучения, обучение в удобном для ученика месте. Отрицательная сторона дистанционного обучения: малоподвижный образ жизни, потеря очного контакта преподаватель – ученик, отсутствие социализации в школьном коллективе.

В школе «Летово» основу дистанционного обучения составляют дистанционные уроки по предмету ОБЖ. В школе используется электронная платформа Canvas, в которой учителями создаются курсы по различным предметам, в том числе и по предмету ОБЖ, программа показана на рис. 1.

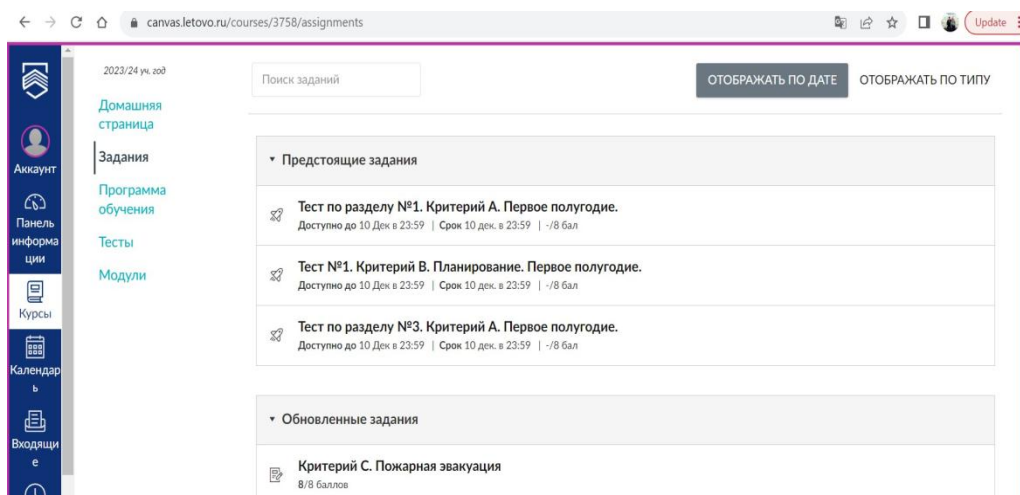


Рисунок 1 - Электронная платформа «Canvas»

При этом курс по предмету включает в себя не только освоение теоретических разделов программы, но и практических. Теоретический раздел включает в себя тесты, видео материалы по различным темам, согласно календарно-тематическому планированию. Практические умения можно отрабатывать в процессе решения ситуационных задач, кейс заданий.

В формате дистанционного обучения очень сложно оценить практические навыки обучающегося. В нашем случае, практические навыки мы оцениваем в режиме оффлайн. Практическая составляющая курса состоит из отработки действий обучающихся во время пожарной эвакуации (см. таблицу 1), военных сборов для учащихся 10-ых классов, туристических и тематических выездов. Также для оценки практических навыков мы используем междисциплинарные связи дисциплины ОБЖ с другими предметами. Совместно с учителями

географии мы проводим уроки по ориентированию на местности, учим детей «читать» карту, отрабатываем навыки автономного существования в лесу. Результаты оценивания практических навыков обучающихся мы вносим в базу электронной платформы Canvas в курс ОБЖ, где дети могут видеть свои оценки за теоретическую и практическую часть.

Таблица - Критерий оценки по выполнению алгоритма действий во время эвакуации

Категория нарушения	Пример нарушения	Последствия
Критические	<ul style="list-style-type: none"> – убегает от охраны\пожарных; – бежит в задымленное помещение; – поднимает панику; – отказывается выходить из помещений\зданий; – возвращается в здания за вещами 	Дисциплинарный комитет. Предмет ОБЖ – не сдан
Серьёзные	<ul style="list-style-type: none"> – не выходит из помещений пока не скажет охрана/сотрудник школы; – находится в наушниках (слушает музыку, разговаривает по телефону); – не следует указаниям специализированных служб/ответственных сотрудников; – покидает территорию школы во время эвакуации 	Снижение отметки по ОБЖ – на 2 балла. Внеплановая тренировка по эвакуации для категории учащихся по отработке алгоритма действий при эвакуации (количество тренировок определяется индивидуально). Тестирование сотрудниками департамента безопасности по ПБ.
Недопустимые	<ul style="list-style-type: none"> – не соблюдает правила на месте сбора (перекрикивает ответственных сотрудников, фотографируется, снимает видео, дерется, портит эвакуационные одеяла и т.д.) 	Снижение отметки по ОБЖ – на 1 балл. Внеплановая персональная тренировка по эвакуации для отработки алгоритма действий

Вывод. Формат дистанционного обучения по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности позволяет планомерно осваивать теоретический раздел учебной программы, своевременно оценивать качество усвоения и вносить коррективы в содержание уроков. Решение ситуационных задач, кейс заданиям позволяют закреплять теоретические знания в условиях приближенных к практическим ситуациям. Об эффективности обучения свидетельствуют данные об отсутствии серьезных нарушений во время пожарной эвакуации; снижение количества ошибок при выполнении теоретических тестов. Также получены положительные отзывы от преподавателей военных сборов, которые отмечают, что благодаря знаниям детей, полученных при освоении дистанционного курса, они уделяют меньше времени на теоретическую часть, и это позволяет им больше времени уделять практическим заданиям.

Список литературы:

1. Виноградов Н. Ф. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник 8-9 классы / Н. Ф. Виноградов, Д. В. Смирнов, Л. В. Сидоренко. – 4 изд., стер. – М: Просвещение, 2022. – 271 с.
2. Ким, С. В. Основы безопасности жизнедеятельности: базовый уровень: учебник 10-11 классы / С. В. Ким, В. А. Горский– 5 изд., стер. – М: Просвещение, 2022. – 396. – с.
3. Министерство просвещения Российской Федерации / Концепция преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации – 2018 С. 1.

УДК 371.3

ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ АВАРИЙ С ВЫБРОСОМ РАДИОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ НА УРОКАХ ОБЖ

Богданов В.В.

*кандидат биологических наук, доцент
vvbch001@gmail.com*

Чарыкова А.Ф.

кандидат биологических наук, доцент

Мордовкина И.Ю.

студент

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье отражена часть научной работы по повышению эффективности формирования навыков обеспечения безопасности при изучении аварий с выбросом радиоактивных веществ у школьников 10-11 классов на уроках ОБЖ, рассматривается распределение учебной нагрузки на основании ФГОС в учебниках ОБЖ, направленное на изучение темы: «Аварии с выбросом радиоактивных веществ».

Ключевые слова: Аварии с выбросом радиоактивных веществ.

FEATURES OF THE STUDY OF ACCIDENTS WITH THE RELEASE OF RADIOACTIVE SUBSTANCES IN THE LESSONS OF OBZH

Bogdanov V.V.

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
vvbch001@gmail.com*

Charykova A.F.

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

Mordovkina I.Yu.

student

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov
Ulyanovsk, Russia*

Annotation. The article reflects part of the scientific work on improving the effectiveness of the formation of safety skills in the study of accidents with the release of radioactive substances in schoolchildren of grades 10-11 in the lessons of OBZH, the distribution of the educational load on

the basis of the Federal State Educational Standard in OBZH textbooks aimed at studying the topic: "Accidents with the release of radioactive substances" is considered.

Keywords. Accidents with the release of radioactive substances.

Актуальность изучения темы: «Аварии с выбросом радиоактивных веществ» в школьной программе заключается в том, что недостаточное внимание к комплексному обучению школьников, начиная от осведомления о самих авариях с выбросом радиоактивных веществ до практической отработки навыков действий населения в случае возникновения ЧС с выбросом радиоактивных веществ, могут привести к серьезным проблемам обеспечения защиты населения.

По данным ГК «Росатом» в Российской Федерации по состоянию на январь 2023 года функционируют 11 атомных электростанций (АЭС) в эксплуатации находятся 37 энергоблоков (включая блок плавучей атомной теплоэлектростанции в составе двух реакторных установок), 9 атомных судов гражданского назначения с 15 ядерными энергетическими установками, около 30 научно-исследовательских организаций со 113 исследовательскими ядерными установками, 12 предприятий топливного цикла, 16 региональных специальных комбинатов по переработке и захоронению радиационных отходов [2].

В приведенной статистике учтены только объекты гражданского назначения, но нельзя исключать и вероятность угрозы радиационного поражения от потенциальных аварий на военных объектах, или прямого применения ядерного оружия. Нами обнаружено, что во многих научных работах, рассматриваются лишь частные аспекты изучения темы: «Аварии с выбросом радиоактивных веществ», исследуются некоторые отдельные показатели.

Цель исследования – повышение эффективности формирования навыков обеспечения безопасности при изучении аварий с выбросом радиоактивных веществ у школьников на уроках ОБЖ.

Объект исследования – процесс формирования знаний и навыков обеспечения безопасности при изучении аварий с выбросом радиоактивных веществ на уроках ОБЖ.

Результаты исследования и их обсуждение. Мы предприняли попытку обобщения информации о распределении учебной нагрузки, направленной на изучение темы: «Аварии с выбросом радиоактивных веществ».

Таблица - Учебные пособия, в которых представлена тема: «Аварии с выбросом радиоактивных веществ».

ФИО автора, год издания	Раздел учебника	Номер	Продолжение таблицы
Шахраманьян М.А., Фролов М.П. (10 класс),	Глава 2. Гражданская оборона - составная часть системы обороноспособности страны	2.0.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера
	Глава 2. Гражданская оборона - составная часть системы обороноспособности страны	2.2.	Современные средства поражения и поражающие

2003		факторы.
	Глава 2. Гражданская оборона - составная часть системы обороноспособности страны	2.5. Средства индивидуальной защиты
Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. (10 класс), 2004	Глава 2. Гражданская оборона - составная часть системы обороноспособности страны	2.2. Современные средства поражения и их поражающие факторы
	Глава 2. Гражданская оборона - составная часть системы обороноспособности страны	2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов при чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени
	Глава 2. Гражданская оборона - составная часть системы обороноспособности страны	2.5. Средства индивидуальной защиты
Смирнов А.Т., Хренников Б.О. (10 класс), 2013	Раздел 1. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	7. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их возможные последствия
	Раздел 1. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	8. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера
	Раздел 6. Основы обороны государства.	33. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени
	Раздел 6. Основы обороны государства.	34. Средства индивидуальной защиты
Латчук В.Н., Вангородский С.Н. (10 класс), 2013	Глава 4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера
	Глава 7. Современные средства поражения и их поражающие факторы.	7. Современные средства поражения и их поражающие факторы
	Глава 8. Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время.	8.2. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций
	Глава 8. Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время.	8.3. Средства индивидуальной защиты населения
Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. (10 класс), 2013	Глава 1. Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения.	1.3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера
	Глава 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	2.2. Современные средства поражения и их поражающие факторы Продолжение таблицы насе
	Глава 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.

	Глава 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	2.5. Средства индивидуальной защиты
Ким С.В., Горский В.А. (10-11 класс), 2019	Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях.	14. Защита населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера
	Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность.	16. Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения.
	Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность.	17. Защита населения и территорий от радиационной опасности.
	Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность.	18. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.
	Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность.	20. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.
Алексеев С.В., Данченко С.П., Костецкая Г.А., Ладнов С.Н. (10-11 класс), 2021	Раздел 3. Чрезвычайные ситуации военного характера	3.1. Оружие массового поражения и защита от него. Ядерное оружие.
	Раздел 3. Чрезвычайные ситуации военного характера	3.4. Гражданская оборона на защите населения.
	Раздел 3. Чрезвычайные ситуации военного характера	3.5. Индивидуальные средства защиты. Защита органов дыхания.
	Раздел 3. Чрезвычайные ситуации военного характера	3.6. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты.
Латчук В.Н. (10 класс), 2021	Глава 4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	4.1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природ. и техногенного характера.
	Глава 7. Современные средства поражения и их поражающие факторы.	7.1. Ядерное оружие и его боевые свойства
	Глава 8. Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время.	8.3. Средства индивидуальной защиты населения.
Ким С.В., Горский В.А. (10-11 класс), 2022	Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях.	14. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
	Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность.	17. Защита населения и территорий от радиационной опасности.
	Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность.	20. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.
Хренников Б.О., Гололобов Н.В., Льянская Л.И., Маслов М.В. (11 класс), 2023	Глава 4. Система государственной защиты населения.	8. Составляющие государственной системы по защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.
	Глава 4. Система государственной защиты населения.	9. Прогнозирование и мониторинг чрезвычайных ситуаций.
	Глава 5. Гражданская оборона.	11. Инженерная защита населения и неотложные работы в зоне поражения.

Анализируя учебные издания по предмету: «Основы безопасности жизнедеятельности» с 2002 по 2019 год можно отметить, что тема: «Аварии с выбросом радиоактивных веществ» отражена не в полном объеме. В основном она представлена в разделах:

- Гражданская оборона - составная часть системы обороноспособности страны;
- Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций;
- Основы обороны государства;
- Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- Современные средства поражения и их поражающие факторы;
- Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время;
- Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность.

Заключение. Анализируя содержание ФГОС ООО [1] и учебные пособия по ОБЖ можно сделать вывод, несмотря на то, что ФГОС учитывает необходимость формирования компетенций у учащихся в рамках темы: «Аварии с выбросом радиоактивных веществ», материал по рассматриваемой теме в учебниках ОБЖ в полной мере не предоставляется.

В новых учебниках за 2022 и 2023 год данная тема представлена только в 10 классе в разделах: Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность; Система государственной защиты населения; Гражданская оборона. Также можно отметить, что в новых учебных пособиях материал стал более структурированным и доступным для учащихся, но и этого недостаточно.

Опираясь на теоретические сведения отраженные в учебных пособиях, учителю на уроках необходимо не только сформировать знания об опасностях, но и, с применением альтернативных технологий обучения доступных школьникам, сформировать навык правильных действий по обеспечению защиты населения при возникновении аварий с выбросом радиоактивных веществ.

Список литературы:

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05. 2021 г. №287 [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/.
2. Итоги деятельности Государственной корпорации по атомной энергии «Росатом» за 2022 год. 383с. [Электронный ресурс]. URL: <https://report.rosatom.ru/index.php?ysclid=lotny208y2643475545>.

О ПРОБЛЕМНЫХ ВОПРОСАХ ПОДГОТОВКИ УЧАСТНИКОВ К ВСОШ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гиматдинов М.Н.

преподаватель-организатор ОБЖ высшей категории

МОУ Октябрьский сельский лицей

Ульяновск, Россия

Богданов В.В.

кандидат биологических наук, доцент

vvbch001@gmail.com

ФГБОУ ВО Ульяновский государственный педагогический университет имени

И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается ряд вопросов подготовки школьников к этапам всероссийской олимпиады школьников по основам безопасности жизнедеятельности и предложения по подготовке участников регионального и заключительного этапов олимпиады.

Ключевые слова: Всероссийская олимпиада школьников, ОБЖ, подготовка.

ABOUT THE PROBLEMATIC ISSUES OF PREPARING PARTICIPANTS FOR THE WSSH ON THE BASICS OF LIFE SAFETY

Himatdinov M.N.

teacher-organizer of the higher category of housing and communal services MOU Oktyabrsky

Rural Lyceum

Ulyanovsk, Russia

Bogdanov V.V.

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

vvbch001@gmail.com

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

Annotation. The article discusses a number of issues of preparing schoolchildren for the stages of the All-Russian Olympiad of schoolchildren on the basics of life safety and proposals for the preparation of participants in the regional and final stages of the Olympiad.

Keywords: All-Russian Olympiad of schoolchildren, OBZH, preparation.

Актуальность. Ежегодно на территории Российской Федерации проводится всероссийская олимпиада школьников по каждому общеобразовательному предмету. Олимпиада проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников» от 27.11.2020г. №678 [2].

Олимпиада включает несколько этапов: школьный, муниципальный, региональный, заключительный. Анализ подготовки школьников к ВСОШ по

ОБЖ показывает, что качественной и эффективной подготовки можно достичь, решив ряд выявленных нами проблем. Условно можно разделить проблемы подготовки школьников на несколько направлений.

Основная и самая актуальная проблема, требующая значительных материальных вложений, это **обеспечение материально-технической базы для подготовки участников на школьном и муниципальном этапах олимпиады**. Поскольку олимпиада по ОБЖ включает в себя на всех этапах не только теоретическую часть, но, равно оцениваемую с теорией, практическую часть, сразу появляются проблемы с обеспечением оборудования для подготовки школьников к олимпиаде и её проведения. В современных условиях говорить о полном оснащении таким оборудованием даже базовых школ муниципальных образований не приходится, но оснастить оборудованием хотя бы Центр выявления и поддержки одаренных детей в Ульяновской области «Алые Паруса» (далее «Алые паруса») крайне необходимо. Так мы хотя бы решим проблему подготовки и проведения регионального этапа ВсОШ по ОБЖ и вопрос подготовки к практическому туру заключительного этапа ВсОШ по ОБЖ.

Таблица - Перечень минимально необходимого материально-технического оснащения для подготовки и проведения регионального этапа ВсОШ по ОБЖ

№ п/п	Название оборудования	Кол-во, ед. измерения
1. Пожарно-техническое оборудование		
1.1	Комплекты боевой одежды пожарного БОП-1 (брюки, куртка, пояс, краги, каска с забралом)	2-3 комплекта
1.2	Универсальная спасательная петля (из ленты (тесьмы), шириной 25-40 мм или верёвки Ø 10-11 мм, длиной от 7 м (3,5 м в сшитом состоянии), концы которой сшиты между собой или связаны встречным простым узлом)	2 шт.
1.3	Рукава пожарные напорные, 20 м (Диаметр: 51 мм);	4 шт.
1.4	Ручной автоматический пожарный водяной ствол Шторм РСП-50А или его модификации	1 шт
1.5	Ручные огнетушители различных типов	по 1 каждого вида
1.6	Ранец противопожарный РП-18«ПРОФИ»	1 шт.
1.7	РТ-70 разветвление рукавное трехходовое	1 шт.
2. Туристическое снаряжение		
2.1	Поясная беседка, сшитая из лент (или с мягкими нашивками) с силовой петлей	6 шт.
2.2	Грудная обвязка в форме пояса с плечевыми лямками	6 шт.
2.3	Каска альпинистская	6 шт.
2.4	Карабин VENTO Стальной универсальный автомат байонет (или аналогичные по характеристикам)	20 шт.
2.5	Карабин трапеция стальной КСк / Резьбовая муфта /	10 шт.
2.6	Зажим ручной Жумар правый	6 шт.
2.7	Зажим ручной Жумар левый	1 шт.
2.8	Спусковое устройство Восьмерка рогатая Про сталь	6 шт.

2.9	Верёвка статическая Static 10 мм / Tendon	200 м.
2.10	Шнур вспомогательный 6 мм / Petzl (бухта 120 м.)	120м.
2.11	Компас магнитный спортивный с ценой делений 2 градуса	10 шт.
2.12	Курвиметр (цена деления 1 мм и 0,1 дюйма)	2 шт.
3. Оборудование для раздела основы военной службы		
3.1	Макет ММГ ручной гранаты РГД-5	2 шт.
3.2	Макет ММГ ручной гранаты Ф-1	2 шт.
3.3	Массогабаритные макеты АК-74	1 шт.
3.4	Патроны учебные 5,45 x39	60 шт.
3.5	Магазины АК для снаряжения патронами 5,45x39	2 шт.
3.6	Макет массогабаритный пистолета Макарова	1 шт.
3.7	Лазерный электронный тир «Профессионал» для НВП и сдачи нормативов по стрельбе - Базовый стрелковый тренажер - 2 места	1 комплект
3.8	Костюмы защитные (ОЗК, Л-1)	2 шт.
3.9	Противогазы гражданские ГП-7	5 шт.
3.10	Винтовки пневматические калибра не более 4,5 мм с дульной энергией более 3 Дж, но не более 7,5 Дж или винтовки пневматические калибра не более 4,5 мм с дульной энергией до 3 Дж*.	2 шт.
3.11	Камера защитная детская (КЗД 4 или КЗД 6)	2 шт.
4. Медицинское оборудование и тренажеры		
4.1	Тренажер-манекен «Виктор-1.01 Г» для отработки эвакуации пострадавших (или аналогичный ему по функциям из п. 4.2 перечня)	1 шт.
4.2	Тренажер-манекен взрослого пострадавшего для отработки навыков иммобилизации и транспортировки	1 шт.
4.3	Манекен, имитирующий пострадавшего, пригодный для проведения спасательных работ с подвижными руками (поворот на 360°)	1 шт.
4.4	Робот-тренажер с комбинированным режимом состояния клинической смерти и ранения бедренной артерии	1 шт.
4.5	Роботы-тренажеры, имитирующие состояние клинической смерти; биологической смерти; комы; кровотечения из бедренной артерии.	по 1 каждой категории, либо один комбинированный
4.6	Манекен ребёнка (вес не более 3 кг)	1 шт.
4.7	Жгут кровоостанавливающий (разных моделей)	20 шт.
4.8	Робот-тренажер «Гаврюша»	1 шт.

Вторая проблема — это *эффективность системы отбора и подготовки школьников* к этапам ВсОШ по ОБЖ. Необходимо отметить, что с созданием центра «Алые паруса», обозначенная проблема начала решаться, но мы хотим обратить внимание на наличие ряда вопросов, решение которых необходимо форсировать.

1. *Формирование команды педагогов, которые хотят и способны готовить детей к олимпиадам.* Мы считаем необходимым выявлять и поддерживать тех педагогов Ульяновской области, которые хотят заниматься олимпиадным движением. Создать рейтинг учителей ОБЖ в соответствии с личными достижениями по ключевым позициям их деятельности, а так же с учетом работы в качестве эксперта и члена жюри в олимпиадах, конкурсах по

ОБЖ на всех этапах. Участие школьных учителей в этом рейтинге должно давать школам дополнительные бонусы в формировании рейтингов школ (в том числе и ТОП 25 области). Администрация школ будет заинтересована в участии педагогов в подготовке детей к олимпиадам. «Алые паруса» смогут увидеть, в каких школах работают наиболее результативные педагоги и будут приглашать их на свои площадки для проведения мастер-классов, внеурочной работы и т.д.

Необходимо проводить обучение и повышение квалификации тех педагогов, которые занимаются с детьми по направлению олимпиад. Организовывать и проводить тренинги и семинары, приглашая лучших наставников всероссийского и международного уровня, представителей предметных ЦПК на свои площадки для обучения педагогов на местах.

Обязательная составляющая решения обозначенного направления проблем – это финансовая поддержка таких педагогов. Иначе такая деятельность педагогу будет невыгодна, он не будет работать себе в убыток. Кроме этого при проведении процедуры аттестации на квалификационные категории для педагогических работников сделать критерий участия детей и результативность в ВсОШ более весомым. В настоящее время статус призёра заключительного этапа ВсОШ не дает педагогу права на прохождение аттестации в особом порядке. По сути, диплом призера заключительного этапа при аттестации «весит» так же, как и диплом, любой интернет олимпиады по ОБЖ на любом сайте.

2. После муниципального этапа **необходимо сформировать команды региона по предметам, которые будут заниматься по специальным образовательным программам.** При этом для включения в состав команды целесообразно провести дополнительный отбор по результатам предметных испытаний, а не только по результатам рейтинга муниципального этапа. Программа занятий сборной команды региона должна включать профильные семинары (в очном и(или) дистанционном формате), выездные сборы, перед региональным и особенно заключительным этапами ВсОШ двухнедельные сборы. Занятия с командой от региона должны проводить педагоги, имеющие высокие результаты в подготовке школьников к ВсОШ, обязательное участие в подготовке психологов, а также профильных специалистов. Применительно к олимпиаде по ОБЖ это медики, спасатели, сотрудники МЧС и педагоги по другим смежным предметам (биология, география, экология). Причем они должны работать на договорной основе, а не просто по приглашению.

3. В процессе отбора школьников на всех этапах ВсОШ важна **объективность и принципиальность оценки достижений обучающихся при выполнении олимпиадных заданий.** Необходимо исключить «приписки» баллов на всех этапах олимпиады. Введение требования обязательной видеозаписи всех туров олимпиады по ОБЖ, уже доказало свою эффективность. Во многих муниципалитетах сразу упали баллы, и картина стала более реальной. Необходимо закрепление в обязательном порядке в нормативной базе проведения олимпиад в регионе на всех этапах олимпиады обозначенного требования.

4. *Процесс отбора и подготовки школьников для участия в региональном и заключительном этапах необходимо начинать с 7–8 классов, а не с 9 класса.* С этой целью необходимо нормативными актами фиксировать обязательное преподавание предмета ОБЖ с 5 класса во всех образовательных организациях Ульяновской области, реализующих основные общеобразовательные программы, и обеспечить проведение регионального этапа олимпиады по ОБЖ начиная с 7 класса. Опыт проведения профильных олимпиад на уровне региона с 7 класса есть в соседних регионах (например, Республика Татарстан) и он показал свою эффективность.

5. Очень важна *мотивация школьников к участию в предметных олимпиадах.* Мотивация учащихся должна быть не только в виде грамот и моральной поддержки. Современного школьника мотивировать только престижем олимпиады достаточно сложно. Современный школьник хочет видеть вполне предметный результат своей деятельности, который может выражаться в денежном поощрении (единовременные выплаты, именные стипендии), уже на уровне регионального этапа, а также в получении определенных льгот при поступлении в ВУЗы нашего региона. На сегодняшний день ни один ВУЗ нашего региона не дает возможность встать в ряды своих студентов (обучающимся по программам бакалавриата и программам специалитета) в порядке предоставления особых прав и особого преимущества победителям и призерам заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников ни по одному из направлений подготовки. Хотя, в соответствии с частью 4 статьи 71 Федерального закона № 273-ФЗ победителям и призерам заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников в течение четырех лет, следующих за годом проведения олимпиады, предоставляется право на прием без вступительных испытаний [1].

Причем федеральное законодательство дает право образовательным организациям самостоятельно устанавливать перечень специальностей и направлений, на которые они могут зачислять победителей и призеров заключительного этапа ВсОШ. Примеров таких ВУЗов достаточно много: *Российский университет дружбы народов, направления: все (с повышенной стипендией); Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова, направления: медицинская биохимия, медицинская биофизика, лечебное дело, педиатрия, стоматология, медико-профилактическое дело, фармация, сестринское дело, клиническая психология; Уфимский государственный нефтяной технический университет, направления: все (с повышенной стипендией).*

Заключение. По нашему убеждению, решение обозначенных нами проблем и вопросов поможет существенно улучшить качество подготовки школьников к ВсОШ, повысить результативность региона на всех этапах ВсОШ, даст возможность не только мотивировать школьников к участию в олимпиадах, но и позволит пополнить ряды наших региональных ВУЗов одаренными детьми и обеспечить сохранение человеческого потенциала региона.

Список литературы:

1. Об образовании в Российской Федерации Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 04.08.2023, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023) [Электронный ресурс]. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

2. Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.11.2020г. №678 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400311428/?ysclid=lotigqplvy286460817>.

УДК 37.022

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МНЕМОТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ НА УРОКАХ «ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Дарвиш Т.А.

*кандидат педагогических наук, доцент
tarabaxa85@mail.ru*

Херувимова С.А.

старший преподаватель

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»
Чайковский, Россия*

Аннотация. Специально организуемое исследование, проводилось с целью выяснения, как применение мнемотехнических приемов на учебном предмете «Основы безопасности жизнедеятельности» влияет на уровень развития памяти у обучающихся старшего школьного возраста. Исследование проводилось с обучающимися 9-х классов на базе МАОУ СОШ №68 с углубленным изучением отдельных предметов, г. Екатеринбург, Свердловская область в 2021-2022 учебном году.

Ключевые слова. Мнемотехнические приёмы, основы безопасности жизнедеятельности, развитие памяти, учебный процесс, обучающиеся старшего школьного возраста.

FEATURES OF THE USE OF MNEMONIC TECHNIQUES IN THE LESSONS OF "FUNDAMENTALS OF LIFE SAFETY"

Darwish T.A.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
tarabaxa85@mail.ru*

Kheruvimova S.A.

senior lecturer

*Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports
Tchaikovsky, Russia*

Annotation. A specially organized study was conducted in order to find out how the use of mnemonic techniques on the academic subject "Fundamentals of life safety" affects the level of memory development in students of high school age. The study was conducted with students aged 9 grades on the basis of school No. 68 with in-depth study of individual subjects, Yekaterinburg, Sverdlovsk region.

Keywords. Mnemotechnical techniques, fundamentals of life safety, memory development, educational process, students of high school age.

Актуальность исследования. Для улучшения образовательного процесса, формирования метапредметных результатов обучения учащихся, создано большое количество методик, которые облегчают процесс обработки и запоминания информации. Одна из таких методик – это мнемотехника [1].

Не все преподаватели, учителя, родители и сами учащиеся вспоминают об использовании различных приемов для систематизации и запоминания информации. Особыми техниками запоминания, мнемоприемами, могут пользоваться не только учащиеся, но и учителя, у которых нагрузка не меньше, чем у учеников.

Исходя из выше сказанного, нами было выявлено противоречие между тем, что ФГОС третьего поколения предъявляет требования к современному уроку ОБЖ направленному на развитие метапредметных навыков у обучающегося и недостаточным разнообразием приемов обучения. Это определило проблему нашего исследования – какие методические рекомендации по развитию памяти могут использовать обучающиеся старших классов на уроках ОБЖ?

Целью нашего исследования являлась оценка влияния мнемоприемов на улучшение памяти у обучающихся старшего школьного возраста на учебном предмете ОБЖ.

Для организации уроков ОБЖ были взяты мнемотехнические приемы, которые помогут отработать и закрепить материал урока.

При изучении ОБЖ в 9 классах нами использовались следующие мнемотехнические приемы:

- фишбоун (скелет текста из тезисов, причин и выводов) использовался при построении планов уроков ОБЖ.

- эйдос-конспект (анализ текста с ассоциативными рассуждениями) использовался при построении текста для введения урока и тем бесед с классом,

- лепбук (демонстративный материал в виде подготовленных карточек).

Перечисленные приемы являются вспомогательным элементом и могут использоваться при организации учебного предмета ОБЖ в воспроизведении материала, если его необходимо вспомнить, помогают проработать материал урока и запомнить информацию: когда ее много, нужно запомнить надолго, за короткое время.

Вначале занятия обучающимся были представлены мнемотехнические приемы и продемонстрированы примеры, как именно работать с информацией, которую учащиеся получили ранее.

На основном этапе урока излагался материал по теме урока с обязательным использованием демонстрационного материала в виде инфографик.

Завершающим этапом урока являлись рефлексия и подведение итогов урока. После завершения основной работы, ребятам предлагалось в течении 10 минут использовать мнемотехнический прием и отработать заново учебный материал, используя технику запоминания. Обучающиеся использовали прием

«цепочка», чтобы запомнить обязательную последовательность действий при ЧС.

По результатам первичной диагностики оценки качества памяти учащихся контрольной группы можно сделать вывод, что 70% испытуемых имеют низкий уровень качества памяти и лишь 30% имеют результат норма и выше.

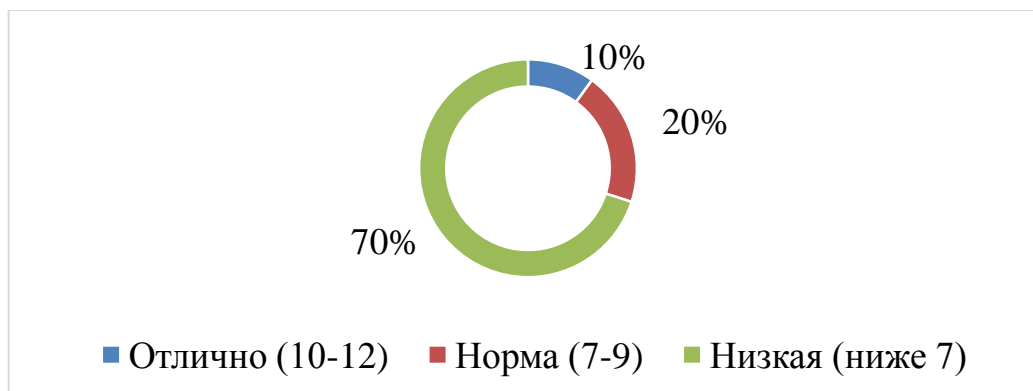


Рисунок 1 - Диагностика оценки памяти по методике А. Карелина. (контрольная группа)

По результатам диагностики экспериментальной группы (Рисунок 2), можно отметить, что качество памяти ненамного лучше, чем у контрольной группы. Показатель низкого качества равен 60%, норма и выше – по 20%.

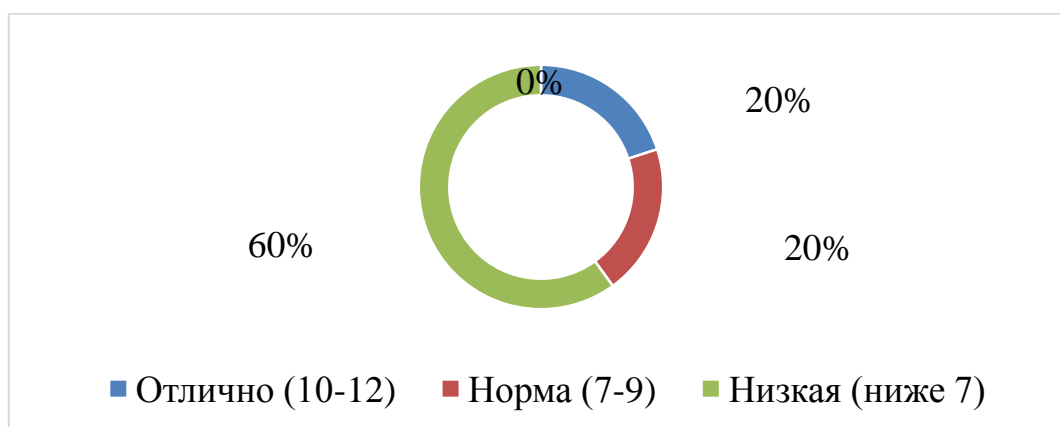


Рисунок 2 - Диагностика оценки памяти по методике А. Карелина (экспериментальная группа)

После проведения диагностики у многих ребят сложилось впечатление, что проблемы с учебой у них связаны с недостаточно хорошо развитой памятью. На конкретные результаты успеваемости влияет не только память, но и личная и учебная мотивация, качество и техника подачи материала (информации), физиологические и психические особенности развития учащихся.

Мы провели дополнительную диагностику, по оценке учебной мотивации по методике Н.Г. Лускановой. Всем испытуемым была выслана ссылка для онлайн тестирования.

Результаты диагностики учебной мотивации показывают, что у современных учеников 9 классов отношение к школе положительное (35%), но для них это место социализации, поиска новых людей, общение с учителями и одноклассниками. Еще одна превалирующая группа учеников – это группа (30%) с низкой учебной мотивацией. Чаще всего эти ученики занимаются своими делами на уроках, испытывают трудности с выполнением домашних заданий и имеют большое количество прогулов. Третья группа – учащиеся (25%), чья мотивация равна мотивации учеников начальной школы. Мы обнаружили 5% учащихся имеют высокую учебную мотивацию для них школа — это обстановка, где ученик может воплотить свои идеи, найти поддержку и получить новые знания. Можно предположить, что учащиеся, выявленной нами, четвертой группы с абсолютно негативным отношением к учебе и школе в целом, имеют какие-либо психологические переживания, из-за которых страдает их познавательная сфера.

После диагностики памяти и учебной мотивации обеим группам была выслана ссылка на прохождение итогового теста по учебнику ОБЖ 8 класс С.Н. Вангордского. Итоговый тест по ОБЖ за 8 класс учащиеся 9 классов экспериментальной группы сдали на отметку «хорошо» в 70%, на отметку «удовлетворительно» – 30%. В контрольной группе по данному тесту отметку «хорошо» получили меньше 60% учащихся.

Низкие уровни знаний по учебному предмету ОБЖ у учащихся контрольной и экспериментальной групп могут быть связаны с «откладыванием» учащимися изучения материала по данному предмету на второй план. Поэтому информация за летние каникулы могла забыться и не воспроизвелась на тестировании качественно. По результатам диагностики видно, что в группах примерно одинаковый уровень знаний, а неуспевающие в группах отсутствуют.

Нами были предложены рекомендации по развитию памяти с помощью мнемотехнических приемов на уроках ОБЖ. После окончания эксперимента, с группами были проведены повторные диагностики, за исключением предметного тестирования, здесь был изменен класс итогового теста. Теперь испытуемым необходимо пройти итоговый тест по ОБЖ за 9 класс.

В контрольной группе уровень качества памяти к окончанию учебного года по результатам диагностики снизился. Полностью отсутствует показатель «отлично», при увеличении «низкого» показателя оценки памяти. Причины изменения показателей могут быть стресс из-за подготовки к экзаменам и переутомляемость, низкая учебная мотивация к концу учебного года.

По результатам диагностики мы видим, что оценка качества памяти у экспериментальной группы стала выше. Если по результатам первой диагностики нормы достигли всего 20%, то по окончанию эксперимента, данный показатель увеличился на 30%. По результатам итогового тестирования

по ОБЖ за 9 класс в экспериментальной группе 40% учащихся успешно освоили программу дисциплины ОБЖ за 9 класс и получили оценку отлично. Снизился показатель знаний на удовлетворительную оценку – 10%.

Диагностика мотивации показала увеличение числа учащихся, которые не воспринимают школу, как место для учебы. По результатам неофициального опроса (беседа с испытуемыми) был сделан вывод, что школа стала местом для социализации и получения опыта в решении конфликтов. В действительности, в 2022 году формой реализации образования стало дистанционное образование, которое по качеству порой обходит стандартное. Это может быть связано с тем, что включается индивидуальный подход даже при групповом обучении.

По итогу исследования, можно сформулировать **вывод**, что использование мнемоупражнений улучшило память у старшеклассников, развило познавательную способность и облегчило процесс организации запоминания информации, но исходя из анализа данных диагностики учебной мотивации, которые показали, что для 50% испытуемых школа это место для социализации, а не для учебы, следует, что мнемотехника не влияет на развитие мотивации, а лишь улучшает умственные процессы и тренирует память в целом.

Список литературы:

1. Кириченко, В. В. Мнемотехника как метод повышения качества и эффективности обучения / В. В. Кириченко, В. А. Огородников // Региональное образование: современные тенденции. – 2019. – С. 112-118.

2. Факторович, А.А. Педагогические технологии: Учебное пособие / А. А. Факторович . – 2. изд., испр. и доп . – Москва : Юрайт, 2020 . – 128 с.

УДК 338.46

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО В СФЕРЕ ОНЛАЙН- ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В РОССИИ: СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Иванов С.Е.

старший преподаватель

viktta@mail.ru

Артеменко О.Н.

старший преподаватель

viktta@mail.ru

Гаджиев З.Г.

старший преподаватель

viktta@mail.ru

Богданова Д.В.

студент

*ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма*

viktta@mail.ru

Казань, Россия

Аннотация. В последнее время происходит изменение отношения к образованию как к необходимому фактору успеха в жизни. В статье изложены факторы развития и барьеры предпринимательства в сфере онлайн-образовательных услуг в РФ.

Ключевые слова. Онлайн-образование, образовательные услуги, онлайн-платформы, онлайн-обучение.

ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF ONLINE EDUCATIONAL SERVICES IN RUSSIA: STATE OF DEVELOPMENT AND PROSPECTS

Ivanov S.E.

Senior Lecturer

Artemenko O.N.

Senior Lecturer

viktta@mail.ru

Gadzhiev Z.G.

Senior Lecturer

viktta@mail.ru

Bogdanova D.V.

Student

viktta@mail.ru

Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism

Kazan, Russia

Annotation. Recently, there have been changes in attitudes towards the formation of a necessary factor for success in life. The information society transforms attitudes towards errors, roles and methods of obtaining education in a digital society, and opens up new segments of entrepreneurial activity. The article outlines the reasons for the development and barriers to entrepreneurship in the field of online educational services in the Russian Federation.

Keywords. Online education, educational services, online platforms, online learning.

Актуальность. События последних лет, связанные с пандемией и мировыми кризисами, усиление глобальных внешних факторов оказали существенное влияние на состояние и перспективы рынка образовательных услуг в России. Происходит стремительный пересмотр характеристик образовательного пространства и снижение значимости фундаментального образования в пользу прикладного. Информационное общество существенно трансформирует отношение к месту, роли и методам получения образования в цифровом обществе, открывает новые сегменты предпринимательской деятельности.

Цель исследования. Целью исследования является систематизация факторов развития и выявление барьеров предпринимательства в сфере онлайн-образовательных услуг в России.

Результаты исследования и их обсуждение. Российский EdTech состоит из четырех основных сегментов: дополнительного профессионального образования (ДПО), детского образования, языковых школ и бизнес-образования. Детское образование является из этих сегментов наиболее стабильным и перспективным, на него слабо повлияли санкции, геополитика и постковидное восстановление очных форм обучения.

Согласно исследованиям Агентства инноваций Москвы и Smart Ranking, прогнозы на текущий год у детского образования положительные – игроки рынка предсказывают стабильный рост сегмента на 20–30%. [1] Агентство Smart Ranking составило рейтинг за первый квартал 2023 г. крупнейших EdTech-компаний России (таблица 1).

В пятерку лидеров по темпам роста выручки в 2023 г. вошли: Умскул, Skyeng, Like Центр, Учи.ру, GetCourse.

Все платформы нацелены на предоставление качественного и доступного образования для широкой аудитории. Оценивая перспективы образовательных платформ необходимо учитывать роль инноваций в их развитии и поддержании уровня конкурентоспособности.

Например, использование искусственного интеллекта, с помощью которого можно создать индивидуальные образовательные программы, определить уровень знаний каждого студента и настроить процесс обучения для максимальной эффективности.

Таблица 1

Топ-10 рейтинга крупнейших EdTech-компаний России (1 квартал 2023 года по сравнению с 4 кварталом 2022 года) [5]

Место	Компания	Выручка, руб	Рост, %
1	Skyeng	3,4 млрд.	32,3%
2	Skillbox	2,53 млрд.	-11,54%
3	«Like Центр»	2,117 млрд.	18%
4	«Яндекс Практикум»	1,7 млрд.	-15%
5	«Учи.ру»	950 млн.	10,72%
6	«Умскул»	860 млн.	11,69%
7	GetCourse	807 млн.	34,5%
8	«Нетология»	756 млн.	-17,38%
9	«Фоксфорд»	704 млн.	-28,16%
10	«Акцион Университет»	680 млн.	-34,04%

Новаторским методом онлайн-образования является геймификация – включение игровых элементов в обучающий курс. Такая практика повышает вовлеченность обучающихся, развивает интерес к предмету, повышает мотивацию к достижению познавательного результата. Ранее эту технологию использовали преимущественно в обучении детей дошкольного и младшего школьного возрастов. Сегодня ее с успехом применяют в учебных курсах для всех возрастных групп, в том числе и взрослых.

Образовательная аналитика, или Learning Analytics (LA), – исследование процессов обучения, которое основано на сборе, обработке и изучении данных, включает в себя использование широкого спектра данных и методов для анализа (визуализацию данных, модели объяснения и прогнозирования, статистические тесты), помогает оценивать текущие процессы, строить

эффективные образовательные стратегии и прогнозировать их результат, благодаря быстрой обработке данных, оперативно вносить изменения онлайн (перестраивать образовательные процессы, улучшать программы, менять тренеров и методологов) [4, с. 160].

Существует еще ряд востребованных в сфере образования инноваций – это электронные учебники, искусственный интеллект, цифровая и медиаграмотность, внедрение инновационных ресурсов и т.д [3], помогающих не только развивать систему образования с точки зрения ее качества, но повышать её эффективность и наглядность.

Особого внимания заслуживает тенденция увеличения разнообразия форматов обучения на рынке онлайн-образования. Так, обучающимся могут быть предложены как видеоуроки, так и общение с преподавателями в режиме реального времени в формате онлайн-видеозвонков, прохождения практики и тестирования в интерактивном формате и т.д.

Следует выделить и такую тенденцию последнего времени, как повышение уровня качества предлагаемых обучающих продуктов и услуг, поскольку с целью совершенствования своего продукта и расширения продуктовой линейки, онлайн-школы все чаще привлекают профессиональных экспертов в своих областях, тем самым порождая еще большее доверие со стороны имеющих учеников, а также со стороны потенциальных обучающихся.

Возвращаясь к рассмотрению рынка онлайн-образования с позиций сегмента для развития предпринимательства, подчеркнем, что в данной сфере предприниматели могут получить несомненные преимущества.

Во-первых, применение онлайн-платформ способно расширить потребительскую аудиторию предпринимателя, поскольку, в отличие от обычных школ география охвата не имеет границ, кроме того присутствуют возможности постоянного ее увеличения.

Во-вторых, применение онлайн-платформ способствует росту экономической эффективности, поскольку онлайн-платформы позволяют сэкономить на затратах на аренду помещений, содержание и оплату труда обслуживающего персонала в традиционных школах.

В-третьих, несомненным преимуществом является гибкость формата обучающей деятельности, поскольку рассматриваемый формат позволяет выстраивать индивидуальные графики, учитывать запросы обучающихся, преподавателей, что также влияет на качество образования.

Вместе с тем существуют и определенные недостатки онлайн-образовательных платформ как способа для организации предпринимательской деятельности. К ним следует отнести:

1. Слабая лояльность клиентов, которые склонны к переходу с платформы на платформу, если на текущей платформе их что-то не устраивает. Дело в том, что количество онлайн-платформ огромно, и конкуренция может быть жесткой.

2. Технические трудности при организации процесса обучения, например, при построении рассматриваемого формата обучения возможно отсутствие

необходимого оборудования у участников процесса обучения либо проявится его несовместимость, а также может произойти неожиданный выход из строя оборудования, могут появиться проблемы со связью.

3. Потребители также все больше интересуются форматом онлайн-образования в силу видимых его достоинств:

- адаптивное и открытое обучение без ограничений во времени и пространстве;
- информация может пройти оцифровку и обработку относительно быстро и с небольшими затратами;
- наличие большого количества инструментов контроля и оценки знаний обучающихся;
- возможность совместной работы обучающихся, неограниченного взаимодействия преподавателей и учащихся.

4. Обучающие онлайн-платформы в настоящий момент демонстрируют существенные темпы развития и перспективность дальнейшего роста интереса к ним. Уже сейчас формируются очертания некоторых ключевых факторов, которые будут расширять интерес к обучающему формату такого вида:

- Пандемия 2019 г. спровоцировала резкий спрос на онлайн-образование, и этот фактор, вероятно, будет продолжать свое влияние в будущем.
- Прогресс технологий будет расширять новые формы онлайн-образования, такие как виртуальная реальность, дополненная реальность, а также приводить к их удешевлению.
- Рост количества участников рынка, запуск новых обучающих платформ. Усиление конкуренции между платформами будет способствовать повышению качества онлайн-обучения услуг и снижению цен на программы.
- Персонализация образования. Применение онлайн-платформами искусственного интеллекта и анализа данных, будут все больше адаптировать и индивидуализировать обучение в соответствии с набором потребностей.

С позиции предпринимателей, развивающих бизнес в сфере онлайн-обучения, рассмотренные тенденции способны выявить новые ресурсы роста и развития продукта. Обучающий бизнес может применять новые технологии в повышении интерактивности и эффективности своих курсов, а также разрабатывать индивидуальные алгоритмы образовательных программ. Новые платформы и подходы к онлайн-образованию могут открыть бизнесу новые сегменты рынка и новую аудиторию.

Вместе с тем недостатками могут быть обозначены: высокая конкуренция на рынке, стремительное изменение технологических требований и ограничения в доступе к качественному контенту и опытным кадрам [2, с. 886].

Заключение. Образовательные онлайн-платформы по праву могут быть признаны перспективным направлением предпринимательства в сфере образовательных услуг. Рассматриваемый формат обучения позволяет охватить обширный массив пользователей, реализуя возможность получения качественного образования.

Вместе с тем нами отмечены и определенные барьеры развития онлайн-обучения, такие как необходимость постоянных инноваций и гибкого реагирования на новые технологии, а также требование поддержания высокого уровня качества применяемых в процессе образовательных методик и материалов.

Тем не менее, наблюдаемые тенденции, свидетельствуют о высоких перспективах развития рынка онлайн-образования. Это подтверждается ростом спроса на онлайн-курсы, появлением новых цифровых образовательных технологий. Таким образом, рассматриваемый сегмент раскрывает множество возможностей для предпринимателей, таких как создание новых образовательных платформ, инновационных курсов, тренингов и применение современных методик, подходов и технологий в образовании. Но, как и в любом другом бизнесе, успех зависит от качества продукта, умения следить за рыночными тенденциями и грамотного управления бизнесом.

Список литературы

1. Двойной потенциал роста: что ждет российский рынок KidTech. Аналитика по теме «Образование» РБК от 14.07.2023. Электронный ресурс. URL: <https://www.rbc.ru/society/14/07/2023/64b01d669a794775d143d2ef>
2. Гешель, В. П. Проблемы развития предпринимательства в сфере образования / В. П. Гешель, Е. Д. Гешель // Экономика и предпринимательство. – 2022. – № 6(143). – С. 881-891.
3. Особенности применения предметно-языкового интегрированного обучения в профессиональном образовании (на примере факультета сервиса и туризма) / Р. Р. Хадиуллина, А. К. Матасова, А. М. Галимов, В. И. Волчкова // Профессиональное образование в современном мире. – 2019. – Т. 9, № 3. – С. 3009-3018. – DOI 10.15372/PEMW20190313. – EDN LDMDMR.
4. Сальникова, Т. С. Проблемы предпринимательства в сфере образования / Т. С. Сальникова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2021. – 198 с.
5. Эксперты выяснили, как изменилась выручка крупнейших EdTech-компаний в начале 2023года. Электронное издание. Skillbox. Образование 4.0. 02.05.2023. Электронный ресурс. URL: <https://skillbox.ru/media/education/eksperty-vyyasnili-kak-izmenilas-vyruchka-krupneyshikh-edtechkompaniy-v-nachale-2023go/>.

УДК 159/316

ЗАКОН ЙЕРКСА – ДОДСОНА КАК СИТУАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ивлева А.Н.

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
ivleva.alena2015@yandex.ru*

Тамберг Е.А.

студент

elenatamberg8@gmail.com

*Ростовский филиал Российской таможенной академии
Ростов, Россия*

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию закона Йоркса – Додсона, возможности его применения в реальной жизни, взаимосвязи наших желаний и того, что мы действительно способны сделать. Благодаря знанию, пониманию и осмыслению этого закона жизнь человека может стать проще, удастся избежать лишних стрессов, переживаний и тревоги, что, несомненно, благотворно повлияет на эмоциональный фон индивида и улучшит его общее состояние. Стоит отметить, что закон применим для любой категории людей, вне зависимости от их социального статуса, материальной обеспеченности или жизненных убеждений, а потому, его изучение важно не только для специалистов-психологов.

Ключевые слова. Мотивация, закон, личность, успех, оптимум мотивации.

YERKES – DODSON LAW AS A SITUATION IN THE PROCESS OF LIFE

Ivleva A.N.

Senior lecturer of the Department of Physical Culture

ivleva.alena2015@yandex.ru

Tamberg E.A.

student

elenatamberg8@gmail.com

Rostov Branch of the Russian Customs Academy

Rostov, Russia

Annotation. This article is devoted to the study of the Yorks–Dodson law, the possibility of its application in real life, the relationship between our desires and what we are really able to do. Thanks to the knowledge, understanding and comprehension of this law, a person's life can become easier, it will be possible to avoid unnecessary stress, worries and anxiety, which will undoubtedly have a beneficial effect on the emotional background of the individual and improve his general condition. It is worth noting that the law is applicable to any category of people, regardless of their social status, material security or life beliefs, and therefore, its study is important not only for psychologists.

Keywords. Motivation, law, personality, success, optimum motivation.

Актуальность. Многие даже не задумываются о том, как часто в последнее время мы слышим слово «мотивация». Оно буквально везде: на страницах блогеров, на рекламных вывесках, в популярных книгах. И везде нам говорят о том, что для того, чтобы успешно осуществить деятельность мы должны быть мотивированы, мы должны буквально гореть тем, за что берёмся. Зайдя в любую поисковую систему, мы можем найти множество статей, видеороликов с кричащими названиями по типу: «ТОП-10 мотивационных фильмов», «Мотивирующие цитаты на каждый день», «Начни совершенствовать себя уже сегодня» и тому подобное. Но так ли это важно? Действительно ли для достижения цели нам надо быть невероятно замотивированными? И могут ли все эти публикации как-то действительно помочь индивиду? На этот и многие другие вопросы нам поможет ответить закон Йеркса – Додсона.

Цель исследования: Выявить роль и значимость закона Йеркса-Додсона, в процессе жизнедеятельности человека.

Результаты исследования и их обсуждение. В 1908 году британские учёные Роберт Йеркс и Джон Додсон выдвинули теорию о существовании оптимума мотивации, т.е. какой-то абстрактной точки, являющейся вершиной, пиком мотивации для выполнения какого-либо действия. До этой точки наша заинтересованность в выполнении задач очень мала для достижения качественного результата, а после нее мотивация увеличивается, но полезность, успешность и эффективность деятельности уменьшается. Позднее был составлен график, имеющий колоколообразный вид, который наглядно показывает зависимость этих двух характеристик [3].

Была собрана определенная фокус группа. Её участники получили ряд заданий, при выполнении которых они бы получили небольшое денежное вознаграждение. Так как сумма была небольшой, некоторые выполняли задачи нехотя, но с ростом количества испытаний увеличивалось вознаграждение. Люди стали активнее, у них загорелись глаза, появился азарт и в целом, процесс выполнения стал намного быстрее, ведь члены группы имели мотивацию. Но, как и в прошлый раз, после перехода через точку оптимума дела стали складываться хуже. За последующие задачи сумма денег, которую можно было получить при правильном выполнении, резко увеличилась, что привело к появлению раздраженности, напряженности, переживаниям, суетливости и других негативных ощущений, которые начали мешать участникам, отвлекать их от цели. Таким образом, теория была доказана и превратилась в закон, известный сейчас как Закон Йеркса-Додсона или закон оптимума мотивации [3].

Так, например, если человек ставит перед собой простую задачу, то его мотивация будет обоснована тем, что: он знает, как это делать, понимает для чего это необходимо, осознает последовательность действий, рассчитывает время, которое потребуется для выполнения задачи.

Ниже мы приводим примеры, которые очень хорошо и наглядно показывают действие закона в реальной жизни.

1. Это может быть провал на экзамене. Человек готовился долгое время, всю ночь перед тестом не спал, надеялся, что сдаст лучше всех, но на самом экзамене попадаете трудный билет, начинается паника и даже если ты хорошо выучил, в стрессовой ситуации не каждый сможет дать верный ответ. В другом же случае, если ты не надеялся на умопомрачительный результат, умеренно и нерасторопно, а главное вдумчиво изучил каждую тему, то успех не заставит себя долго ждать.

2. Ошибки при выполнении работы. Чрезмерная мотивация сотрудников при выполнении какого-либо проекта, создании продукта может только помешать. В случае, если это командная работа, то может возникнуть сильная конкуренция между работниками за право исполнять большее количество обязанностей. Если же работа носит индивидуальный характер, то сотрудник может не уложиться в сроки сдачи, так как будет считать работу элементарной, что на самом деле окажется не так. Могут произойти не стыковки между тем, как человек видел конечный результат и тем, что он в итоге получил, после

чего может появиться апатия, а в худшем случае, отказ от дальнейшего участия в разработке или создании товаров/услуг. О том, почему так происходит, более подробно может рассказать потребностно-информационная теория эмоций. Теория была разработана и представлена в 1981 году в работе «Эмоциональный мозг» Павлом Васильевичем Симоновым – советским и российским психологом и нейрофизиологом.

Симонов П.В. определяет мотивацию через механизм формирования цели, и тогда мотивация рассматривается как физиологический механизм активирования хранящихся в памяти следов (энграмм) тех внешних объектов, которые способны удовлетворить имеющуюся у организма потребность, и тех действий, которые способны привести к её удовлетворению [2].

Иными словами, существует определенный оптимум мотивации, порожденной потребностью, за пределами которой возникает эмоциональное поведение. То есть эмоциональная реакция возникает лишь тогда, когда мотивация становится достаточно сильной. Однако, если мотивация слишком сильна, адаптационный характер эмоционального поведения полностью утрачивается, развивается лишь эмоциональная реакция [3].

Симоновым П.В. была так же выведена следующая формула:

$$\mathcal{E} = - \text{П} (\text{И}_н - \text{И}_с), \quad (1)$$

где \mathcal{E} – эмоция;

П – потребность;

$\text{И}_н$ – информация, необходимая для удовлетворения потребности;

$\text{И}_с$ – информация, которой субъект располагает в момент возникновения потребности [1].

Необходимо отметить, что на элементарную деятельность, для которой даже мотивация не нужна, у человека не будет никакой эмоциональной реакции. Например, мы не испытываем счастья, грусти или радости, когда завязываем шнурки, застёгиваем пуговицы, ведь мы знаем, что в любом случае сделаем это, т.к. мы делали это уже 1000 раз. Возможно, для ребенка, которые впервые завязал шнурки, реакция будет иной, ведь до этого случая у него не было такого опыта.

А вот эмоции у нас будут вызывать именно те ситуации, когда мотивация была достаточной. Допустим, человек решил бегать по утрам. Он посмотрел множество мотивационных роликов или фильмов и решил подражать героям этих видеосюжетов. На первый день он с трудом встал, пересилил себя и побежал огромный марафон по городу. На второй день уже и мышцы заболели, и встал он позже, но снова побежал, мотивируя себя красивой фигурой в будущем и тем, что раз кто-то смог, то чем же я хуже. Но в последующие дни уже пропали силы, начались отговорки «вот, два дня бегал, можно и отдохнуть», далее придёт осознание и сожаление, что пропустил пробежку. Причина в этом одна: у нас была определенная потребность – получить здоровое и подтянутое тело, благодаря тренировкам; была информация – получить здоровое и подтянутое тело можно бегая по утрам (я в фильме это

видел, у человека за короткий срок получилось), но тут мы видим реальность: день побегал, другой – ничего не изменилось. Таким образом, несмотря на большую мотивацию, мы увидели вот эту разницу между потребностью и информацией, которая нас не удовлетворила, вследствие чего наступает эмоциональная реакция (злость, раздражительность, гнев, неприязнь, разочарование) [1].

Противопоставить можно другую ситуацию с тем же самым бегом. Человек знает, что бегать нужно как минимум месяц, чтобы увидеть какой-то результат. Не имея особой мотивации к этому, пробегал небольшие дистанции, не был очень спортивным и выносливым, но с каждым днём человек увеличивал расстояние. Его самочувствие во время занятий улучшалось. Именно в этот момент возникает эмоциональное поведение, человек видит, что у него что-то получается и берёт в привычку делать так дальше, потому что это приносит ему пользу. В данной ситуации мы смотрим на потребность (немного побегать для себя), на полученную информацию (улучшение самочувствия) и находим разницу между ними, которая однозначно превысила все ожидания. А все потому, что они изначально не были завышены.

Таким образом, знание механизма смыслового перехода от закона к эмоциональной реакции и обратно к закону будет положительно сказываться на жизни человека. Если у человека будет чрезмерное количество мотивации для выполнения какого-либо действия, он постарается сделать его любым способом, что может впоследствии привести к неосторожности, необдуманным решениям и спешке. В такой ситуации человек может забыть про технику безопасности или не оценить обстановку и не заметить угрозу. Так, зачастую, когда мы спешим на встречу или какое-то дело нередко с нами происходят неприятные ситуации: падение при входе/выходе из общественного транспорта, столкновение с прохожими и т.д. Во всех этих ситуациях возникает угроза для жизни человека, начиная от травм, заканчивая летальным исходом. Поэтому грамотное распределение своих возможностей, внимательность и знание своего оптимума мотивации очень важно, ведь оно может помочь обезопасить нашу жизнь.

Выводы. Знание и понимание закон Йеркса-Додсона является очень важным для каждого человека. Данный закон помогает нам лучше узнать себя, формирует навыки самоанализа поступков и действий и обеспечивает возможность совершать их с большей эффективностью и меньшими затратами, будь они физическими или психологическими; заставит индивида меньше сомневаться в себе, чувствовать себя недостаточно реализованным, самодостаточными

Список литературы:

1. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин : учебное пособие. — СПб: Питер, 2001 — 752 с: (Серия «Мастера психологии»).
2. Сурнина, О. Е. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем / О.Е Сурнина, Т.Ф Турова.: учеб. пособие. — Екатеринбург. —2011.

3. Закон Йеркса-Додсона - закон оптимума мотивации [Электронный ресурс] // URL: <https://www.pravmir.ru/zakon-jerksa-dodsona/>

4. Функциональная организация эмоций [Электронный ресурс] // URL: <https://lektsii.org/3-94116.html>

УДК 371.3

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНОЙ
ПОДГОТОВКЕ С СУВОРОВЦАМИ
(из опыта работы)**

Романов А.В.

преподаватель-организатор

*ФГКОУ «Ульяновское гвардейское суворовское военное училище Министерства обороны
Российской Федерации»*

Ульяновск, Россия

Богданов В.В.

кандидат биологических наук, доцент

vvbch001@gmail.com

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье определено место воздушно-десантной подготовки в учебном плане довузовского образовательного учреждения Минобороны России, а так же показан порядок организации взаимодействия УГСВУ и ДОСААФ России по подготовке обучающихся к совершению прыжка с парашютом.

Ключевые слова: воздушно-десантная подготовка, начальная военная подготовка.

**ORGANIZATION OF AIRBORNE TRAINING SESSIONS WITH
SUVOROVTSY
(from work experience)**

Romanov A. V.

Teacher-organizer

*"Ulyanovsk Guards Suvorov Military School of the Ministry of Defense of the Russian Federation
Ulyanovsk, Russia*

Bogdanov V. V.

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

vvbch001@gmail.com

Ulyanovsk Ulyanovsk State Pedagogical University

Ulyanovsk, Russia

Abstract. The article defines the place of airborne training in the curriculum of the pre-university educational institution of the Russian Ministry of Defense, as well as shows the procedure for organizing the interaction of the USSTU and DOSAAF of Russia in preparing students for a parachute jump.

Key words: airborne training, initial military training.

Актуальность. Изменения военно-политической и стратегической обстановки в мире, происходящие в последние годы, заставляют пересмотреть взгляды на подготовку молодежи к службе в Вооруженных силах Российской Федерации. Начальная военная подготовка, особенно в довузовских образовательных учреждениях Министерства обороны России, приобретает особую значимость совместно с подготовкой воспитанников по профилю конкретного вида, рода войск и является основой для самоопределения воспитанников в выборе военной профессии.

Воздушно-десантная подготовка помогает воспитать у суворовцев ФГКОУ «Ульяновское гвардейское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации» волевые качества, способствующие выбору будущей специальности. Занятия по воздушно-десантной подготовке в училище проводятся с воспитанниками в период лагерного сбора с 8-м и 10-м классом.

План проведения лагерного сбора согласуется с заместителями Командующего Воздушно-десантных войск и утверждается Командующим Воздушно-десантных войск, что позволяет четко определить цели и задачи сборов, организовывать взаимодействие с командованием 31 отдельной десантно-штурмовой бригады (далее - ОДШБр) по предоставлению учебно-материальной базы на период проведения лагерного сбора и выделение офицеров воздушно-десантной службы для проведения занятий с воспитанниками 8-х классов.

Учащиеся 10-х классов занимаются под руководством инструкторов ДОСААФ, которыми являются заслуженные мастера спорта международного класса, совершившие за свою спортивную карьеру свыше 10 000 прыжков с парашютом. Инструкторы терпеливо и настойчиво передают свой богатый опыт воспитанникам училища, личным примером показывая качества, необходимые настоящему мужчине.

Необходимо обратить внимание на то, что многие воспитатели училища и все преподаватели основ военной подготовки проходили службу в Воздушно-десантных войсках и каждый имеет свыше 100 прыжков с парашютом, что позволяет им постоянно делиться своим опытом и знаниями с воспитанниками, осуществлять контроль за действиями воспитанников, своевременно предупреждать развитие возможных нештатных ситуаций.

Основное внимание уделяется изучению воспитанниками материальной части людских десантных парашютов, порядка укладки парашютов для совершения прыжка. Обучаемые получают практические навыки в укладке парашютов и подгонке подвесной системы. На занятиях по наземной отработке элементов прыжка с парашютом на снарядах воздушно-десантного комплекса отрабатываются навыки действий парашютиста при посадке в самолет, отделение от самолета, действия парашютиста в воздухе после раскрытия купола; отрабатываются все нештатные ситуации и порядок действий в этом случае. Особое внимание уделяется правильному и безопасному приземлению парашютистов, что позволяет добиться высоких показателей безопасности при совершении прыжков. Накануне прыжка проводится занятие по

предпрыжковой подготовке, на котором после оценки навыков обучаемый получает допуск для совершения прыжка.

В системе дополнительного образования в училище действует школа «Юный десантник». Целью деятельности школы является подготовка преданных отечеству, крепких и закаленных юношей, способных переносить высокие физические нагрузки и психическое напряжение, мотивированных к службе в Воздушно-десантных войсках. Задачами школы являются: рациональная организация военно-профессиональной и военно-патриотической деятельности обучающихся, проведение мероприятий военно-патриотической направленности, повышение военно-специальной подготовленности, воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и инициативы.

Школа тесно взаимодействует с профессиональным образовательным учреждением «Ульяновский аэроклуб ДОСААФ России» и активно использует учебно-материальную базу 31 ОДШБр, что позволяет качественно проводить занятия по воздушно-десантной, огневой, тактической, военно-медицинской строевой подготовке, защите от оружия массового поражения и военной топографии. Занятия в школе посещают обучающиеся 10-го класса, которые планируют связать свою службу Родине с Воздушно-десантными войсками. Умения и навыки, полученные за время обучения в школе, позволяют воспитанникам уверенно пройти подготовку и совершить прыжок с парашютом.

Работа с профессиональным образовательным учреждением «Ульяновский аэроклуб ДОСААФ России» организуется в рамках заключенного договора между училищем и аэроклубом. Обязательным является наличие нотариально заверенной доверенности или согласия от родителей (законных представителей) обучаемого на совершение прыжка в ДОСААФ России. На каждого учащегося, допущенного к совершению парашютного прыжка, оформляется обязательная страховка. Непосредственно перед прыжком все воспитанники проходят медицинский осмотр врачом с оформлением врачебного допуска. Медицинское обеспечение прыжков осуществляется и медицинским пунктом училища.

Заключение. Курс воздушно-десантной подготовки проходят все суворовцы училища, о чем свидетельствует оценка в удостоверении по основам военной подготовке выпускника. За три года совместной работы с Ульяновским аэроклубом воспитанниками училища было совершено 173 прыжка с парашютом, а всего обучающимися училища совершено свыше шестисот прыжков с парашютом.

Список литературы:

1. 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: Приказ Министра обороны РФ от 30.10.2004 №352 [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/6391601/?ysclid=lotrnq8t6z653311717>.

РАЗДЕЛ 4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ПОДХОДА

Баранников А.А.

аспирант,

aleksey.barannikov@inbox.ru

Костюнина Л.И.

доктор педагогических наук, профессор

likost@mail.ru

Илькин А.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье проанализированы результаты исследования уровня сформированности культуры здорового образа жизни у студентов педагогического вуза (на примере Ульяновского педагогического университета имени И.Н. Ульянова), полученные в ходе анкетирования, предложен междисциплинарный подход к формированию здорового образа жизни на основе реализации дисциплин здоровьесберегающего модуля.

Ключевые слова. Здоровье, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, междисциплинарный подход.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY ON THE BASIS OF AN INTERDISCIPLINARY APPROACH

Barannikov A.A.

Postgraduate student

aleksey.barannikov@inbox.ru

Kostyunina L.I.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

likost@mail.ru

Ilkin A.N.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Ulyanovsk State Pedagogical University

named after I.N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

Abstract. The article analyzed the results of the study of the level of formation of a culture of a healthy lifestyle among students of a pedagogical university (using the example of Ulyanovsk Pedagogical University named after I.N. Ulyanov), obtained during the survey, proposed an interdisciplinary approach to the formation of a healthy lifestyle based on the implementation of the disciplines of a healthy module.

Keywords. Health, healthy lifestyle, students. physical education, interdisciplinary approach.

Актуальность. В настоящее время изменения, происходящие в системе высшего образования, приводят к значительным преобразованиям в организации учебного процесса классического университета. В связи с этим важным является использование компетентностного подхода, позволяющего формировать реальный, а не формальный набор компетенций у выпускников университетов. Г.Ф. Куцев считает, что «в современных условиях... одной из важнейших задач педагогической науки становится выявление соотношения информации вообще и целенаправленно формируемых знаний и компетенций, изучение самого процесса перехода информации в знание, организации информационного пространства в рамках образовательного процесса» [5].

Современное российское общество нуждается в специалистах, готовых действовать в кризисных условиях, умеющих брать на себя ответственность за осуществление проектов и за команду сотрудников, работающих в нем. В связи с этим образовательные стандарты второго и третьего поколения (ГОС ВПО и ФГОС ВПО) были изменены для того, чтобы образовательный продукт отвечал социальным изменениям и требованиям развития российского общества. Главное отличие новых стандартов высшего образования, появление общепрофессиональных компетенций, позволяющих сформировать у выпускников вузов устойчивые навыки использования методов гуманитарных и социально-экономических наук при решении сложнейших профессиональных задач. В процессе формирования ОПК задача преподавателей сводится к активному междисциплинарному сотрудничеству, которое будет помогать глубокому освоению конкретных общепрофессиональных компетенций.

Здоровый образ жизни рассматривается в качестве глобального социологического аспекта, являющегося составной частью не только образовательного процесса, но и жизнедеятельности человека. Внимание к проблеме формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи объясняется обеспокоенностью уровнем здоровья учащейся молодежи, которая составляет большую часть населения, формирует в будущем трудовые ресурсы страны, особенно это касается педагогических кадров. Поэтому в данных условиях важно провести исследование приверженности к здоровому образу жизни среди будущих педагогов, оценить уровень его сформированности, а также рассмотреть междисциплинарный подход к организации образовательного процесса учащихся на основе дисциплин здоровьесберегающего модуля.

Цель исследования: выявить уровень сформированности культуры здорового образа жизни у студентов педагогического вуза (на примере Ульяновского педагогического университета имени И.Н. Ульянова) и

обосновать междисциплинарный подход к организации образовательного процесса на основе дисциплин здоровьесберегающего модуля.

Результаты исследования и их обсуждение. Вопросы ухудшения здоровья студенческой молодежи, снижения физической активности вызывают беспокойство, как со стороны государства, так и общества. Проблемы здоровья, формирования ценностного отношения к здоровью, мотивации к регулярным занятиям различными видами двигательной активности студентов являются актуальной и востребованной областью современных диссертационных исследований [3].

Таблица 1 – Результаты анкетирования по выявлению уровня сформированности культуры здорового образа жизни у студентов

Вопрос	Вариант ответа	%
Знаете ли вы об основных принципах здорового образа жизни?	Да	97,2%
	Нет	1,4%
	Затрудняюсь ответить	1,4%
Я ... (продолжите фразу)	Периодически нарушаю здоровый образ жизни	41,4%
	Придерживаюсь здорового образа жизни	34,3%
	Веду и пропагандирую здоровый образ жизни	12,9%
	Не веду здоровый образ жизни	11,4%
Считаете ли вы необходимым придерживаться и следовать принципам здорового образа жизни?	Да, считаю это необходимым	57,1%
	Считаю, что это важно, но не главное	40%
	Эта проблема меня не волнует	2,9%
Дайте оценку своему уровню здоровья	Хорошее	50%
	Удовлетворительное	44,3%
	Слабое	5,7%
Занимаетесь ли вы спортом или физической культурой?	Да, занимаюсь	43,1%
	Да, но только в рамках учебного процесса	41,7%
	Не занимаюсь	15,3%
Имеете ли вы вредные привычки, которые влияют на ваше здоровье?	Да	40%
	Нет	60%
Оцените уровень знаний и представлений о здоровом образе жизни, которые вы приобрели в рамках учебного процесса в вузе	Высокий	35,7%
	Средний	60%
	Низкий	4,3%

Решение задач формирования здорового образа жизни студентов педагогических специальностей занимает особое место. Современный педагог должен обладать не только высоким профессиональным уровнем, но также служить положительным примером как личность для своих учеников, быть максимально приближенным к эталону здорового человека, преодолевать барьеры профессионального характера (например, профессиональное выгорание и др.).

Для решения поставленной задачи нами было проведено анкетирование студенческой молодежи в возрасте от 17 до 24 лет (обучающиеся Ульяновского государственного педагогического университета). В анкетировании приняло участие 70 студентов III курса очной формы обучения факультета педагогики и психологии (таблица 1).

На вопрос «Знаете ли вы об основных принципах здорового образа жизни?» 97,1% процентов респондентов ответило положительно, что позволяет нам предположить о том, что базовые знания в рамках учебного процесса полностью усвоены обучающимися.

Из числа опрошенных 45,7% студентов ведут здоровый образ жизни и придерживаются его, 41,4% периодически нарушают, а 12,9% вовсе его не придерживаются.

На вопрос о необходимости придерживаться и следовать принципам ЗОЖ подавляющее большинство ответило положительно: 57,1% опрошенных выбрало вариант «да, считаю это необходимым» и 40% выбрало вариант «считаю, что это важно, но не главное».

В рамках анкетирования мы предложили студентам оценить свое здоровье по трем уровням (хорошее, удовлетворительное, слабое). 50% студентов считают уровень своего здоровья хорошим, 44,3% считают его удовлетворительным и 5,7% считают его слабым.

По результатам проведенного опроса нами было выявлено, что большинство обучающихся занимаются физической культурой и спортом: 43,1% опрошенных занимаются физической культурой и спортом не только в рамках учебного процесса, но и самостоятельно, 41,7% опрошенных занимаются физической культурой только в рамках учебного процесса, 15,3% вовсе не занимаются физической культурой (обучающиеся, имеющие полное освобождение от занятий по физической культуре).

Также студенческой молодежи было предложено ответить на вопрос о вредных привычках – 60% опрошенных не имеют вредных привычек, 40% высказались о наличии таковых в своей жизни.

Будущие педагоги оценили и уровень знаний о здоровом образе жизни, которые приобрели в рамках учебного процесса в вузе:

- 60% опрошенных считают уровень знаний средним;
- 35,7% опрошенных считают уровень знаний высоким;
- 4,3% опрошенных считают уровень знаний низким.

Повысить уровень сформированности культуры здорового образа жизни у студенческой молодежи призван междисциплинарный подход, который в

настоящее время стал весьма популярен в современном образовательном процессе. Опыт исследования междисциплинарных взаимодействий представлен в работах многих зарубежных и российских авторов. Шумакова Н.Б. говорит о том, что «Междисциплинарное обучение – построение содержания обучения вокруг широких или глобальных тем основополагающего значения» [1].

Тоболкина И.Н. интерпретирует данный термин как системно выстроенное обучение в рамках созданных педагогических условий развития одаренности в ОУ, включающее изучение широких (глобальных) тем и проблем, позволяющих учитывать интерес одаренных детей к универсальному и общему, их повышенное стремление к обобщению, теоретической ориентации и интереса к будущему [4].

Термин «междисциплинарность», сформулированный Тоболкиной И.Н. и Галкиным Д.В., означает соединение усилий 2-х и более дисциплин, создающих условия для получения новых знаний, основывающихся на целостно-синтетическом мышлении, на новом научном методе – системном (или междисциплинарном) синтезе, т.е. соединении методов и законов нескольких наук (дисциплин) в одно целое для наиболее полного и эффективного решения поставленной задачи [2].

Однако, несмотря на достаточно активный интерес исследователей, в науке нет однозначной позиции в трактовке и оценке данного феномена.

По нашему мнению, междисциплинарное сотрудничество предполагает взаимодействие нескольких преподавателей, читающих взаимодополняющие дисциплины для подготовки и реализации студентами конкретных проектов. При таком подходе решается проблема дублирования информации в следующих друг за другом дисциплинах, реализуется идея подготовки современных специалистов, способных инновационно мыслить и креативно решать сложные управленческие задачи.

Таблица 2 – Результаты анкетирования по выявлению уровней образовательных результатов дисциплин здоровьесберегающего модуля

№	Название дисциплины модуля	Оценка уровня образовательных результатов	Уровень образовательных результатов
1.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	± 6,35	Хороший
2.	Безопасность жизнедеятельности	± 5,58	Хороший
3.	Основы медицинских знаний	± 6,92	Хороший
4.	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья	± 7,75	Хороший

Результаты исследования каждой дисциплины ранжировались согласно следующей шкале:

1–2 – низкий уровень;

3–5 – удовлетворительный уровень;

6–7 – хороший уровень;

8–10 – высокий уровень.

На основе анализа компетенций и индикаторов их достижения согласно рабочим программам по учебным дисциплинам здоровьесберегающего модуля нами была составлена анкета, позволяющая выявить уровень образовательных результатов дисциплины (результаты представлены в таблице 2). В анкетировании приняло участие 70 студентов III курса очной формы обучения факультета педагогики и психологии. На исследование уровня образовательных результатов в каждой дисциплине отводилось по 10 вопросов (согласно фонду оценочных средств), каждый вопрос оценивался в 1 балл.

Исходя из результатов таблицы 2, полученных нами в ходе исследования, мы отмечаем хороший уровень теоретических знаний обучающихся по дисциплинам «Основы медицинских знаний» и «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», а также пограничные значения в дисциплинах «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Безопасность жизнедеятельности», что связано в первую очередь с практическим предназначением этих дисциплин.

Заключение. Результаты проведенного нами исследования дают нам сделать вывод о том, что большая часть студенческой молодежи, несомненно, обладает знаниями о принципах здорового образа жизни, понимает и осознает необходимость его ведения, значимость в жизнедеятельности каждого человека, но осмысленное отношение наблюдается не у всех. Исследование уровней образовательных результатов освоения дисциплин здоровьесберегающего модуля говорит о том, что у студентов наблюдается хороший уровень теоретических знаний в дисциплинах данного модуля.

На наш взгляд, применение междпредметного подхода в учебно-воспитательном процессе студентов педагогического вуза, усиление практикоориентированности обучения по дисциплинам «Основы медицинских знаний», «Возрастная анатомия и физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», элективного курса «Физическая культура» на основе подготовки и реализации студентами конкретных проектов по данным дисциплинам, позволит повысить уровень не только теоретических знаний, но и, практических умений и навыков по ведению здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Бушковская, Е. А. Междисциплинарная интеграция как феномен философии и стратегия обучения / Е. А. Бушковская. - Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2009. – № 5 (5). – С. 178-182. -URL: <https://moluch.ru/archive/5/297/> (дата обращения: 22.11.2023).

2. Галкин, Д. В. «Знание или мышление: об актуальности междисциплинарного обучения в современном образовании» / Д. В. Галкин // Стратегии междисциплинарного обучения: Материалы I областной научно-практической конференции, 2005, Томск, «Томский ЦНТИ» 2005. – С.5-8.

3. Костюнина, Л.И. Проблемы интеграции ВФСК ГТО в систему современного общего образования / Л. И. Костюнина // Сборник научно-методических трудов науч.-практ.

конференции «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования». – Изд. УЛГПУ, Ульяновск, 2017. – С.32-41

4. Тоболкина, И. Н. Междисциплинарные стратегии как эффективный подход к реализации задач модернизации образования (опыт Областного научно-практического центра «Дарование») / И. Н. Тоболкина // «Одаренный ребенок»: Научно-практический журнал / Под ред. Е.Ивановой, Д.Б.Богоявленской.-М.: ООО «Связь-Принт», 2004. – №6.– С.88.

5. Шафранов-Куцев, Г. Ф. Новые ориентиры модернизации профессионального образования в условиях информационного взрыва / Г.Ф. Шафранов-Куцев // Известия Уральского РАО. – 2012. – № 4. – С. 25–39.

УДК 796.011.3

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЁЖИ – КАК БУДУЩЕЕ СТРАНЫ

Богданов И.В.,
кандидат педагогических наук, доцент
Северо-Западный институт (филиал)
АНО ВО «Московского гуманитарно-
экономического университета»,
Bogdanov13@inbox.ru
Мурманск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований двигательной активности молодёжи Арктического региона Кольского Заполярья. Выявлены такие проблемы как: малоподвижность, слабо выраженная самодисциплинированность, недостаточность знаний в области физической, здоровьесберегающей направленностей, политической принадлежности. Слабо выражено понимание того, что здоровье, физическая активность, координированность движений, воспитание патриотических чувств в молодом возрасте напрямую влияет на долголетие человека и развитие страны в будущем. Определены пути решения: провоцирование молодёжи на образование, самообразование, самодисциплину; обучение физкультурным, спортивным, прикладным дисциплинам, здоровьесберегающим технологиям и ЗОЖ; планирование и выполнения индивидуального плана физической активности; создание клубов, кружков по интересам.

Ключевые слова. Будущее страны, общество, здоровье, физическая культура, двигательная активность, студенческая молодёжь, ходьба.

MOTOR ACTIVITY OF YOUTH – AS THE FUTURE OF THE COUNTRY

Bogdanov I.V.
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
North-Western Institute (branch) of the
ANO VO "Moscow University of Humanities and Economics",
Bogdanov13@inbox.ru
Murmansk, Russia

Annotation. The article presents the results of studies of the motor activity of young people in the Arctic region of the Kola Arctic. Such problems as: lack of mobility, weakly expressed self-discipline, lack of knowledge in the field of physical culture, health-saving orientation, political affiliation are identified. There is a weak understanding that health, physical activity, coordination of movements, education of patriotic feelings at a young age directly affects the longevity of a person and the development of the country in the future. The ways of solving are defined: provoking young people to education, self-education, self-discipline; training in physical culture, sports, applied disciplines, health-saving technologies and healthy lifestyle; planning and implementation of an individual physical activity plan; creation of clubs, interest groups.

Keywords. The future of the country, society, health, physical culture, physical activity, student youth, walking.

Актуальность. Актуальной проблемой в современном мире остаётся сохранение здоровья и трудового долголетия населения. Как известно, трудящийся человек на благо своей Родины, приносящий пользу государству, должен быть активен и здоров. Это положение и будет составляющим одного и основных элементов патриотизма. Наиболее значимым в теме здоровьесбережения и трудового долголетия является двигательная активность человека. Необходимо заметить, что наш многолетний труд по исследованию проблем патриотизма как теоретико-исторического, так и практического характера [4] говорит о том, что вся система патриотического воспитания базируется на деятельностном подходе, который реализуется зачастую в физкультурно-спортивных мероприятиях [3]. Другими словами, нельзя без двигательной активности, без конкретных действий сформировать физическую готовность к защите своего отечества.

Особое значение, профилактике заболеваний, сохранности здоровья и долголетия по средствам соблюдения двигательных режимов для поддержания человеческого тела в тонусе, придают специалисты здоровьесберегающих технологий, такие как: врачи, физиологи, диетологи, фитнес тренеры, инструктора по физической культуре, ЛФК и др. Многочисленные исследования показали, что в современном мире активно практикуется малоподвижный образа жизни человека. Причем, на наш взгляд, физическая активность – это просто необходимость для реализации нормальной, полноценной жизни, где появляется возможность не только полноценно жить, но и трудиться на благо Родины. Двигательная активность наиболее выражено проявлена у спортсменов, но здесь мы наблюдаем парадокс – спортсмен и так активен, а вот человек, не занимающийся спортом, должен эту двигательную активность или необходимый двигательный режим дня организовать себе сам. Можем предположить, что для необходимого объема двигательной активности важно обратить внимание на простые действия, такие как, например, ходьба, труд, работа на земельном участке, езда на велосипеде, плавание, танцы, домашние дела и т.д., не исключено использование метода попутной тренировки.

Проведя анализ исследований ряда ученых, которые посвятили свои работы теме двигательной активности человека, и, опираясь на собственные исследования, можно констатировать, что наиболее эффективным, а главное

универсальным физическим упражнением для поддержания уровня двигательной активности человека является ходьба. В подтверждении вышеизложенного приводим утверждение Н.М. Амосова: «Ходить нужно только быстро, всегда быстро, чтобы пульс учащался хотя бы до 100 ударов в минуту, покрывая расстояние 4–5 километров» [1].

Возвращаясь к нашему исследованию, необходимо пояснить значимость воспитания молодёжи активными, здоровыми, направленными на развитие страны и общества в целом, согласно мнению великого педагога А.С. Макаренко «Наш долг перед детьми – это особая форма долга перед обществом» [7]. Разумеется, А.С. Макаренко имеет ввиду педагога, который полностью разделяет интересы государства. Нельзя, говоря о воспитании молодёжи, не отметить вопросы дисциплины и самодисциплины, по мнению А.С. Макаренко «Для всякого здравомыслящего человека в этих словах заключается простая, понятная и практически необходимая мысль: дисциплина должна сопровождаться пониманием её необходимости, полезности, обязательности, её классового значения». ... «Сознательная дисциплина – это значит: дисциплина должна вырастать из чистого сознания, из голой интеллектуальной убежденности, из пара души, из идеи». [7].

Целью исследования является определение объема двигательной активности у молодёжи Арктического региона Кольского Заполярья.

Методы и организация исследования. На базе Мурманских ВУЗов был проведен эксперимент по выявлению объема двигательной активности у студентов (100 юношей и 100 девушек 18-20-летнего возраста) [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Респондентам предлагалось проходить в день не менее 10000 шагов, причем, можно было выбрать самостоятельно место проведения тренировки, условия занятий, уровень интенсивности и индивидуально или в группе выполнить задание. Фиксировали данные двигательной активности фитнес-браслетами или фитнес-приложениями на смартфоне, а результат пройденных шагов суммировался за неделю [6]. Первую неделю занятий проводили под контролем, регулярно фиксируя показания приборов. Во вторую неделю задание респондентам не давали, но, приборы фиксации двигательной активности не выключали, по окончании второй недели вновь зафиксировали показания двигательной активности.

Цифра 10000 шагов взята за контрольное значение достижения предельного количества пройденных шагов учитывая, что большинство фитнес-треков по умолчанию ориентированы именно на такое число шагов в день. Для справки, 10000 шагов цифра условная, в 1965 году компания Yamasa Clock выпустила один из первых шагомеров под названием Manpo-Kei – в переводе с японского «10000 шагов» [3]. После Олимпийских игр в Токио спорт был наиболее популярен, соответственно, многие старались поддерживать себя в отличной физической форме, и как одно из средств достижения совершенства – стремление преодолеть в сутки 10000 шагов. Но, научных исследований, подтверждающих данную норму, нет.

Ученые Гарвардской медицинской школы постановили, что средний показатель 2700 пройденных шагов в день. При этом утверждают, что увеличение до 4400 пройденных шагов в день позволит значительно укрепить здоровье и увеличить продолжительность жизни [5].

Респонденты в первую неделю эксперимента выполнили задание, в среднем за неделю прошли от 70000 до 100000 шагов, это равно практически установленному показателю в день пройти 10000 шагов. Что примечательно, все респонденты отмечали, что количество пройденных шагов больше и настроение лучше, если занятие проходило в компании или коллективе единомышленников.

Респонденты во вторую неделю эксперимента выполняли задание как бы в слепую, не акцентировали внимание на продолжении эксперимента, при этом фитнес-браслеты и фитнес-приложения смартфонов продолжали фиксировать объем двигательной активности. Результатом оказалось, что молодёжь без контроля со стороны не ходит практически вообще. Некоторые студенты, особенно девушки, за неделю не прошли и 2000 шагов, средний показатель у девушек 1500 шагов в день, у юношей ситуация не значительно лучше, примерно на 300-500 шагов проходили больше в день, чем девушки. Без наставника молодёжь перестала договариваться о выполнении коллективных прогулок, в повседневных обсуждениях тема выполнения нормы двигательной активности постепенно ушла.

При обсуждении данного результата эксперимента с респондентами открылись обстоятельства, которые показывают следующее: преобладает малоподвижный образ жизни, многие не имеют возможности ходить так как пользуются в целях экономии времени городским пассажирским транспортом, некоторые владеют собственным средством передвижения, у большинства отсутствует понимание необходимости соблюдения двигательного режима и пр. Причем, большое количество времени респонденты проводят у экрана компьютера, телевизора, гаджета; некоторые совмещают работу с учёбой, а работа зачастую малоподвижная, сидячая. Все эти факторы разделяют людей, блокируют возможность свободного общения, обсуждения и в конце концов совместных коллективных занятий.

Заключение. Проанализировав результаты эксперимента, можно утверждать, что респонденты стали заложниками обстоятельств, продиктованных временем и жизнью, зачастую связанных с морально-психологическими нагрузками и усталостью. Также прослеживается отсутствие полноценных знаний об ЗОЖ и здоровьесберегающих технологиях. Как следствие – отсутствие обсуждения ЗОЖ среди молодежи, отношение к здоровью как к неиссякаемому источнику и пр. Выявлено, что молодёжь выполняет объем двигательной активности только по необходимости. Самостоятельно без указания педагога не понимают для чего это нужно. Недостаточно четко сформулированы знания здоровьесберегающих технологий, нет взаимосвязи настоящего и будущего, понимания как влияет положение настоящей действительности на государственные процессы

будущего. Предлагая решение этой проблемы, следует заметить, что необходим педагог-наставник, который будет формировать коллектив, обучать занимающихся четкому планированию физической нагрузки, разрабатывать график посещения коллективных плановых занятий, создавать благоприятную для занятий среду в коллективе и пр.

Универсальной формулой достижения нужного уровня двигательной активности будут являться специализированные знания здоровьесберегающих технологий, которые повлекут за собой постановку цели, четкое планирование и выделение времени для занятий, помощь коллектива – обсуждение результатов и постановка новых целей. Как известно, вкладывая в детей, подростков и молодёжь сейчас, мы получаем здоровое, крепкое общество в будущем.

Список литературы:

1. Амосов, Н. М. Моя система здоровья / Н. М. Амосов // Наука и жизнь. – 1998. – № 5. – С. 5–7.
2. Богданов, И. В. Исследование оптимальных параметров ходьбы как средства физической тренировки / Богданов И. В. – Наука и школа. – 2015. – № 1. – С. 129-134.
3. Богданов, И. В. Физическая культура как основа патриотического воспитания молодёжи / Актуальные проблемы педагогики и психологии: вызовы XXI века // Сборник научных трудов. – под редакцией Л. В. Мосиенко, Г. Г. Еркибаевой, Л. П. Илларионовой, В. П. Сморгчковой. – Москва, 2021. С. 14-16.
4. Богданов, И. В. Физическое воспитание допризывной молодёжи Арктического региона Кольского Заполярья в условиях взаимодействия гражданских и воинских организаций: монография / И. В. Богданов, О. Н. Степанова. – СПб: Моя строка, 2021. – 244 с.
5. Караганов, С. А. Арктическая политика России: международные аспекты: докл. к XXII Апр. междунар. Науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2021 / С. А. Караганов (рук. авт. кол.), А. Б. Лихачева, И. А. Степанов, Д. В. Суслов и др.: Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2021. – 56 с.
6. Лях, В. И. Критерии и методы исследования двигательной активности человека / В. И. Лях, О. Г. Румба, А. А. Горелов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 99-102.
7. Макаренко, А. С. Педагогическая поэма. Полная версия / сост., вступ., примеч., коммент., С. Невская. – СПб.: Питер, 2023. – 768 с.

УДК 338.482.22

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ТУРИЗМА В РЕГИОНЕ

Досымова О.Ж.

старший преподаватель

Таразский региональный университет туризма и сервиса имени М.Х.Дулати

Orazkul_77@mail.ru

Тараз, Казахстан

Аннотация. Развитие социального туризма очень важно в наше время, поскольку социальный туризм - это вид туризма, который субсидируется государством и рассчитан практически на все категории граждан. В результате можно выделить следующие перспективы развития социального туризма. А также развитие лечебно-оздоровительного и спортивного туризма, как необходимого условия формирования здоровой нации.

Ключевые слова. Туризм, социальный туризм, туристская деятельность, туроператор, турагент, спрос на отдых, рекреация

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF SOCIAL TOURISM IN THE REGION

Dossymova O.Zh

Senior lecturer

Tourism and Service» of the Technological Faculty of M.H.Dulaty Taraz

Regional University

Orazkul_77@mail.ru

Taraz, Kazakhstan

Abstract. The development of social tourism is very important nowadays, because social tourism is a type of tourism that is subsidized by the state and is designed for almost all categories of citizens.

As a result, the following prospects for the development of social tourism can be identified.

As well as the development of health and wellness and sports tourism, as a necessary condition for the formation of a healthy nation.

Keywords. Tourism, social tourism, tourist activity, tour operator, travel agent, demand for recreation, recreation

Актуальность. В современных реалиях индустрия туризма является одним из наиболее интенсивно развивающихся и перспективных секторов экономики. Невозможно переоценить его воздействие на экономику. Туристическая отрасль представляет значительную часть глобальной экономики, занимая третью строчку мирового экспорта. Получающие наибольшие доходы от путешествий и туризма пятерка стран (по отношению к их ВВП) в 2022 году осталась той же, что и в допандемийном 2019 году - США, Китай, Германия, Япония и Великобритания. В топ-10 также входят Франция, Мексика, Италия, Индия и Испания.

В мировой туристической отрасли в конце 2023 года будут трудоустроены 430 млн человек против 334 млн в 2019 году, полагают эксперты WTTC. Это примерно одна девятая всех рабочих мест в мире. [1]. Спрос на отдых - вот новая форма потребительского спроса. Предприятия туристской индустрии в первую очередь создают новые рабочие места. Увеличение доходов туристских фирм способствует увеличению поступлений в бюджеты различных уровней.

Характеризуя значение туризма как отрасли рыночной экономики, необходимо отметить его социальную значимость, возрастающую роль в физическом развитии личности, формировании уровня и качества жизни [2]. В туризме важно не только коммерческое начало, но и его познавательная и воспитательная функции. Туризм, как отрасль рыночной экономики, должен

иметь социальную направленность. Рынок туристских услуг должен быть социально ориентированным.

Во Всеобщей декларации прав человека отмечается, что все люди имеют право на отдых, свободное время, ограничение часов работы и оплачиваемый отпуск. Учитывая это, необходимо бороться за использование отдыха и туризма для удовлетворения человеческих потребностей на основе, уже заложенной социальным туризмом. Его главной целью всегда было обеспечение возможностей для всех путешествовать и отдыхать [3].

Современное состояние казахстанского общества требует развития социального туризма, который дает возможности оздоровления, познания, приобщения к культурным ценностям средствами туризма, способствует переориентации казахстанцев к ведению здорового образа жизни и духовности. Социальный туризм важно и нужно развивать в Казахстане. Ведь все граждане страны вне зависимости от их доходов и физиологических особенностей имеют равные права к доступу на отдых. Но для того, чтобы развивать социальный туризм необходимо в первую очередь решать проблемы, с которыми сталкиваются желающие развивать социальный туризм. А именно, отсутствие стандартов, отсутствие специалистов, отсутствие доступных туристических объектов, отсутствие доступного транспорта, отсутствие финансирования социального туризма, отсутствие ответственности государственных органов и коммерческих фирм.

Наиболее сложной и трудноразрешимой проблемой является поиск источников его финансирования, а при наличии таковых - в системе распределения финансовых средств среди малоимущих категорий лиц, имеющих предпочтительное право на льготы.

Обеспечение доступности туристского отдыха для многодетных семей, молодежи и пожилых лиц, требует разработки и осуществления конкретных мер, к числу которых относятся определение социальной туристской политики государства, принятия собственных законодательных и нормативных актов, создание социальной инфраструктуры, обеспечение систем и механизмов поддержки малообеспеченных слоев населения, подготовка работников системы социального туризма, включая его организаторов, информационная работа и многое другое.

Цель исследования – выявить перспективы развития социального туризма в Казахстане.

Результаты исследования и их обсуждение. Социальный туризм – это организация отдыха для людей, которые не могут путешествовать самостоятельно, для которых существуют социальные, физические, психологические барьеры.

Основными формами социального туризма традиционно называют: детский туризм, семейный туризм, для пожилых (пенсионеров), спортивный туризм, лечебно-оздоровительный, самодетельный туризм, туризм для людей с ограниченными возможностями (инвалидов).

На 1 января 2022 года в Казахстане общая численность лиц с инвалидностью, по состоянию составила около 700 тыс. человек, из них детей инвалидов до 18 лет – 98,3 тыс. [4]. Рынок туризма для людей с инвалидностью достаточно велик и не требует больших расходов. Развитие туризма и социального туризма в частности – выгодное для государства дело.

Учитывая вышесказанное, можно сказать, что социальный туризм, как разновидность туризма, имеет свои характерные черты:

- доступность для малообеспеченных людей с учетом их возраста, здоровья, социального положения, возможности их доступа к туризму;
- предоставление льгот не только по возрастному цензу и по материальной несостоятельности, как поощрение наиболее активных работников за личный вклад в успех предприятия, организации, учреждения, стимулированием эффективного труда;
- преобладание коллективных и организованных форм в социальном туризме;
- на уровне конкретного потребителя турпродукта социальный туризм представляет собой бесплатные и льготные путевки в дома отдыха, санатории, турбазы и т.д.;
- развитие социального туризма способствует развитию регионов Республики Казахстан.

В тоже время, социальному туризму, как фактору развития общества, не уделяется должного внимания, что увеличивает социальную напряженность в обществе. Рост доходов населения не соответствует не только росту стоимости услуг в сфере туризма, но росту стоимости других товаров и услуг, характеризующих жизненный уровень населения. В итоге потребность людей в отдыхе является остающейся не удовлетворенной. Большая часть населения страны являясь потенциальными клиентами социальных форм туризма, на практике реализуют самодеятельный отдых, не пользуясь услугами туристских фирм. Это ведет к появлению других проблем. Это вопросы профилактики здоровья населения, рационального использования свободного времени, удовлетворения образовательных и культурных потребностей и другие.

Государство признало туристскую деятельность приоритетной отраслью экономики. Но продекларированные в Законе Республики Казахстан от 13 июня 2001 года N 211 «О туристской деятельности в Республике Казахстан» приоритетные направления государственного регулирования туристской деятельности по поддержке и развитию внутреннего, въездного, социального и других видов туризма так и остались нереализованными [5]. Туризм в Казахстане так и не стал пока экономически выгодной отраслью.

Одним из путей развития социального туризма в нашей стране мог бы служить конструктивный диалог государства и крупного бизнеса. Конечно, основной задачей бизнеса является развитие производства. Однако в рамках конструктивного диалога можно и нужно определить приоритеты и создать механизмы партнерских отношений по вопросам развития малого туристского предпринимательства, развития основ социальной туристской политики.

Утверждение здорового образа жизни и развитие медицины позволят увеличить продолжительность жизни казахстанцев до 80 лет и выше, а также качество жизни. Мы планируем, что Казахстан станет одним из ведущих евразийских центров медицинского туризма. Казахстан может и должен стать одной из самых безопасных и комфортных для проживания людей стран мира. Занятия спортом, правильное питание, регулярные профилактические мероприятия – это основа предупреждения и профилактики заболеваний. Достижение данных стратегических целей невозможно без развития лечебно-оздоровительного туризма.

Исторически социальный туризм в Казахстане реализовывался через санаторно-курортный комплекс. Был неразрывно связан с рекреационной деятельностью людей, которая осуществляется с целью восстановления физических сил, а также для его всестороннего развития.

С точки зрения санаторно-курортной деятельности Жамбылская область обладает огромным потенциалом. Она наделена необходимыми природными ресурсами, на основе которых созданы санаторно-курортные зоны с необходимыми условиями лечения и отдыха в санаториях-профилакториях и других лечебных учреждениях. Наибольшей популярностью пользуются такие как санаторий «Мерке», санаторий «Ак-Ниет», санаторий-профилакторий «Самал» и санаторий имени Турара Рыскулова. В общий комплекс санаторно-курортного лечения данных здравниц входят не только традиционные методы лечения, такие как физиотерапия, ингаляция, «морские» ванны и другие, но и нетрадиционные - мануальная терапия, кумысолечение, фитолечение.

В постиндустриальном обществе качество жизни населения Казахстана, главный показатель которого - здоровье, невысокое.

Одним из способов решения данной проблемы в настоящее время можно назвать распространение спортивно-оздоровительных комплексов, включающих большой спектр услуг.

Можно выделить следующие перспективы развития социального туризма. Во-первых, совершенствование законодательной базы в отношении социального туризма. Во-вторых, государству необходимо сотрудничество с крупным бизнесом, некоммерческими, благотворительными организациями. В-третьих, развитие лечебно-оздоровительного и спортивного туризма, как залога здоровья нации.

Список литературы:

1. Всеобщая декларация прав человека. Принята резолюцией 217 А (III) Генеральной Ассамблеи ООН от 10 декабря 1948 года. Онлайн Ссылка: <http://www.un.org/ru>
2. Квартальнов, В.А. Мировой туризм на пороге 2000 года: Прогнозы и реальность / В.А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 1998. - 11 с.
3. Онлайн Ссылка: https://www.inform.kz/ru/kolichestvo-lic-s-invalidnost-yu-rastet-v-kazahstane_a3951436.
4. Онлайн Ссылка: <https://www.interfax.ru/business/917117>
5. О туристской деятельности в Республике Казахстан Закон Республики Казахстан от 13 июня 2001 года N211. Онлайн Ссылка; <http://egov.kz>

ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВИТАЛЬНЫХ ПРИВЫЧЕК СТУДЕНТАМИ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА

Егоров А.В.

*старший преподаватель
orlia2007@rambler.ru*

Владимирова Е.И.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления»

orlia2007@rambler.ru

Новосибирск Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы о заинтересованности студентов в сохранении своего здоровья. А также что, по их мнению, влияет на это в большей и меньшей степени. Исследование в экономическом вузе проводилось с целью помочь студентам и научить заботиться о своем здоровье и развитии витальных привычек на этапе обучения в университете.

Ключевые слова. Студенты, привычки, физическая активность, здоровье, приоритеты

STUDY OF THE FORMATION OF VITAL HABITS BY ECONOMIC UNIVERSITY STUDENTS

Egorov A.V.

*Senior Lecturer
orlia2007@rambler.ru*

Vladimirova E.I.

Senior Lecturer

«Novosibirsk State University of Economics and Management»

orlia2007@rambler.ru

Novosibirsk, Russia

Abstract. The article discusses the issues of students' interest in maintaining their health. And also what, in their opinion, influences this to a greater and lesser extent. The research at the economics university was conducted with the goal of helping students and teaching them to take care of their health and develop vital habits during their university studies.

Keywords. Students, habits, physical activity, health, priorities

Обучение в высшем учебном заведении, для многих ребят последняя ступень в их вертикали образования. Далее они могут повышать свою квалификацию, проходить курсы профессиональной подготовки и переподготовки, но общеразвивающей дисциплины физическая культура и спорт в полном объеме у них уже не будет. Поэтому задача преподавателей кафедры физического воспитания и спорта помочь им правильно сформировать потребности в сохранении своего здоровья, дать методические инструменты для этого и научить профилактировать заболевания с учетом их

профессиограммы. А у нас экономический вуз, поэтому большинство из наших выпускников будут вести «сидячий образ жизни», связанный с их профессиональной деятельностью.

Актуальность. Здоровье – это одна из важнейших составляющих жизни каждого человека. Именно здоровье является показателем эффективной трудовой деятельности и активности человека. Без него невозможно достижение высот в карьере и учебе, преодоление трудностей на жизненном пути. При укреплении и поддержании здоровья на хорошем уровне оно подарит возможность продуктивно и качественно жить и работать на протяжении долгого времени [3]. Поэтому нами было принято решение провести исследование на тему формирования витальных привычек нашими студентами.

Цель исследования: определить уровень озабоченности своим здоровьем студентами 1-2 курсов экономического вуза. Выяснить какие приоритеты у молодежи по способам сохранения здоровья. Какие привычки есть у студентов для поддержания витального здоровья. Эти результаты помогут преподавателям нашей кафедры сориентировать студентов в их желании сохранить жизненно необходимые функции организма для дальнейшей трудовой деятельности и активной жизни. На сегодняшний день у студентов наблюдается снижение двигательной активности, что способствует ухудшению их здоровьесформирующего потенциала [2]. И выбранная нами тема исследования должна определить и найти те векторы, на которые надо обратить внимание. Скорректировать методические рекомендации по формированию двигательного стереотипа. Движение, влияет на здоровье и служит показателем физического состояния [1]. А также влияет на качество жизни и на ее продуктивную продолжительность. Эту парадигму ребята должны, в идеале усвоить во время обучения в нашем университете.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие более 300 человек в возрасте 18-20 лет. Из них 40,3% юноши и 59,7% девушки. У нас так называемый «женский» вуз, базовое образование экономическое, поэтому в исследовании большая часть девушек. Для начала были выявлены приоритеты среди молодежи разного возраста и разного пола. Студенты, в целом ориентированы на свое здоровье. Так же высокие показатели в заинтересованности развития личности, а это их ментальное здоровье. При этом девушки в большей степени проявляют интерес к своему здоровью, а юноши к карьерному росту. Разница значительная между юношами и девушками по вопросу отношения к созданию брака в перспективе. У девушки в два раза выше заинтересованность в создании семьи и рождения детей, чем у ребят.

Следующий вопрос для исследования респондентов был: от чего зависит здоровье. 42% девушек и 38% юношей считают, что их здоровье зависит от образа жизни. Это 8% против 6% от медицинского обслуживания. Юноши в два раза больше надеются на медицину. 17% против 12% зависимость здоровья от генетических особенностей. Влияние окружающей среды, вредных привычек и питания на здоровье распределились по приоритетам у юношей и девушек

примерно одинаково. 22% от окружающей среды, 7% от вредных привычек и 8% от питания.

Последним вопросом исследования был: какую цель преследуете, занимаясь дополнительно физической активностью. Здесь девушки проявили низкую заинтересованность в дополнительных занятиях. Почти 16% от общего числа сказали, что физические упражнения в любом виде не «их тема». Юношей таких, только 8%. За компанию ходят на тренировки 20% девушек и 17% юношей. Дополнительно ходят в фитнес залы с целью сохранения здоровья 40% девушек и 36% ребят. И наконец, ради красивой фигуры на тренировки ходят 55% девушек и 37% юношей.

Так же нам был интересен вопрос, как часто пользуется студенты различными современными гаджетами, отслеживающими физическую активность. На удивление, чаще различными трекерами пользуются юноши, 44% и 41% девушек используют подобные девайсы в своей жизни. У нас у преподавателей кафедры физического воспитания спорта 70% коллег женского пола отслеживают свою активность и только 8% мужчин следят за этим.

Заключение. В целом студенты нашего ВУЗа проявляют заинтересованность в развитии витальных привычек. Применяемая методика физического воспитания в вузах решает поставленные перед ней задачи, по оздоровлению молодежи [5]. Но существуют различия между девушками и юношами по некоторым вопросам. А также есть точки роста, где можно наращивать ресурс для сохранения здоровья. Влияние физической нагрузки благотворно влияет на физическое состояние и успеваемость студентов [4]. Проведенное исследование поможет преподавателям нашей кафедры, а также тренерам спортивных секций скорректировать потребности студентов в оздоровительных мероприятиях. Студенты, принимавшие участие в нашем исследовании, будут ознакомлены с его результатами. И надеемся, что объективная картина их отношения к здоровьесбережению, через развитие витальных привычек приведет их к осознанной заботе о своем здоровье.

Список литературы:

1. Белявцева, О. С. Вопросы здоровьесбережения в высшей школе: укрепление осанки и воспитания выносливости / О. С. Белявцева, Н. Ю. Федорова // *Философия образования*. — 2019. — Т. 19, № 1. — С. 145— 155.
2. Коршунова, О. С. Здоровье формирующий потенциал дисциплины физическая культура в ВУЗах / О. С. Коршунова // *Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития: Материалы Международной научно-практической конференции: сборник научных трудов, Чебоксары, 20-21 января 2014 года / Под научной редакцией Т.И. Волкова. - Чебоксары: Чебоксарский институт экономики и менеджмента, 2014. — С. 212— 213.*
3. Масыгин, С. С. Основные составляющие здорового образа жизни студента / С. С. Масыгин. — Текст: непосредственный // *Молодой ученый*. — 2021. — № 15 (357). — С. 368-371.
4. Скворцова, С. О. Формирование навыков здоровьесбережения у студентов первокурсников / С. О. Скворцова // *Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти В. С. Пирусского; под ред. В. Г. Шилько. 2017. — С. 124— 127*

5. Шмер В.В. Применение методик самооценки в физическом воспитании студентов экономического вуза / В.В. Шмер // «СМАЛЬТА». — 2014. — № 4. — С.67— 70/

УДК 796.012.1

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СПОРТИВНЫМ ОПЫТОМ РОДИТЕЛЕЙ И СОВМЕСТНОЙ ДОСУГОВОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СЕМЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ

Журавлева А. С.

аспирант

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

z-zhuravleva99@mail.ru

Сургут, Россия

Аннотация. В статье актуализируется проблема влияния спортивного опыта родителей и совместной досуговой спортивной деятельностью с детьми в настоящее время. Проведен анализ анкетирования родителей, определено процентное соотношение родителей, занимавшихся спортом в детстве, в настоящее время, как индивидуально, так и в совместной деятельности с ребёнком. Выявлена тенденция к снижению количества семей, организующих совместный с ребёнком спортивный досуг в зависимости от возрастной категории родителей.

Ключевые слова. Спортивный опыт, спортивная деятельность, дети дошкольного возраста, активность.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PARENTS' SPORTS EXPERIENCE AND THE JOINT LEISURE SPORTS ACTIVITIES OF THE FAMILIES OF PRESCHOOL CHILDREN

Zhuravleva A.S.

Postgraduate student

Surgut State University

z-zhuravleva99@mail.ru

Surgut, Russia

Abstract. The article actualizes the problem of the influence of parents' sports experience and joint leisure sports activities with children at the present time. The analysis of the parents' questionnaire was carried out, the percentage of parents who were engaged in sports in childhood, at the present time, both individually and in joint activities with the child, was determined. The tendency to decrease in the number of families organizing sports activities together with a child, depending on the age category of parents, has been revealed.

Keywords. Sports experience, sports activity, preschool children, activity.

Актуальность. Вовлечение всех категорий населения в систематические занятия спортом является одной из стратегических целей, которые помогут создать здоровое и активное общество, способствующее развитию страны в целом [2]. В качестве решения данной стратегической цели одной из задач

является увеличение доли детей и молодежи в возрасте 3-29 лет систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Известно, что родители играют существенную роль в вовлечении детей в систематические занятия спортом, а также организации совместного спортивного досуга с ребёнком. Спортивный опыт родителей влияет на отношение к физической активности и спорту у детей в целом. Если родители сами активно занимаются спортом и имеют положительный опыт, то они могут более осознанно подходить к включению физической активности в жизнь своих детей.

Анализируя научную литературу, мы обратили внимание, что исследованию роли родителей в определении детей к занятиям спортом, выборе и организации совместной досуговой деятельности с ребёнком посвящено большое количество работ. Так, например, Т.А. Банку выполнила анализ о влиянии родителей на выбор вида спорта детей. В своем исследовании автор подчёркивает, что важнейшая роль в выборе вида спорта и физическом образовании в целом принадлежит родителям [1].

Д.К. Танатова посвятила свое исследование изучению мотивов и стимулов родителей к привлечению своих детей дошкольного возраста к различной двигательной активности и занятиям спортом. Также автор определила факторы, которые могут препятствовать занятиям. Было определено, что к привлечению их детей в спорт «родителей стимулирует индивидуальные потребности в конкретных видах спорта, особое внимание уделяют эмоциональному аспекту занятий физической культурой и спортом» [3].

Цель исследования. Выявление взаимосвязи между спортивным опытом родителей и совместной досуговой спортивной деятельностью семей воспитанников ДОУ.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления взаимосвязи между спортивным опытом родителей и совместной досуговой спортивной деятельностью семей нами проводилось исследование на базе государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга. Применялся метод анкетирования, который был реализован в формате онлайн с использованием google-формы. Всего в опросе приняли участие 132 респондента, большая часть из которых вошла в возрастной диапазон 30-39 лет (65,2%), далее – 20-29 лет (19,7%), 40-49 лет (14,4%), 50-59 (0,8%).

В ходе обработки данных анкетирования были получены следующие результаты. Только 44% родителей занимались в детстве и юношестве в спортивных секциях, 56% дали отрицательный ответ. Анализируя вопрос «Занимаетесь ли Вы в настоящее время самостоятельно или в организованных группах различными видами двигательной активности?» ответы распределились следующим образом: 33,3% занимаются систематически, 29,5% – «редко» и большая часть родителей, а это 37,1% не занимаются в настоящее время. Отвечая на следующий вопрос «Практикуете ли Вы активный семейный

досуг вместе с детьми?», 28,8% ответили «постоянно», 53% «периодически» и 18,2% «не практикуют совсем».

Анализируя полученные результаты можно отметить взаимосвязь между прошлым спортивным опытом родителей и их двигательной активностью сейчас. Родители, которые имели спортивный опыт в прошлом, в настоящее время в 50% случаев занимается двигательной активностью систематически, 19% редко и только 31% не занимается. 36% опрошенных родителей постоянно практикуют спортивный семейный досуг, 50% периодически уделяют этому время и лишь 14% не организуют семейные спортивные досуги. Можно сделать вывод о том, что прошлый спортивный опыт родителей положительно влияет на отношение к спорту, к занятиям различными видами двигательной активности как самостоятельно, так и вместе с членами семьи.

Также мы проанализировали, влияет ли возрастная категория родителей на практику активного спортивного семейного досуга вместе с детьми (рис. 1-3).

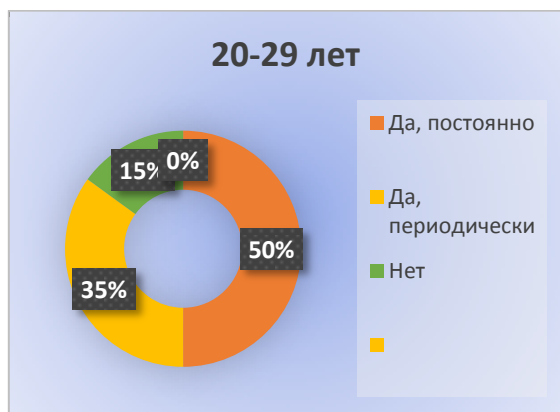


Рисунок 1 - Организация спортивного семейного досуга в возрастной категории 20-29 лет

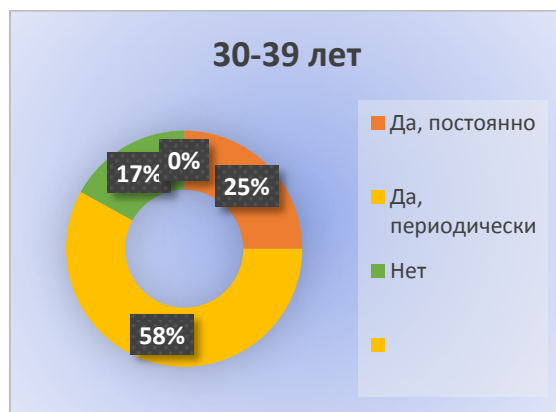


Рисунок 2- Организация спортивного семейного досуга в возрастной категории 30-39 лет

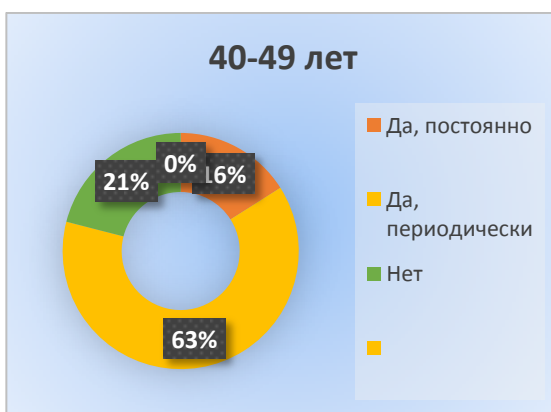


Рисунок 3 - Организация спортивного семейного досуга в возрастной категории 40-49 лет

Заключение. Анализируя полученные результаты, мы можем сделать заключение о том, что спортивный опыт, полученный родителями в детстве, влияет на уровень их двигательной активности в настоящее время. Также он оказывает положительное влияние на организацию спортивного семейного досуга. Была выявлена взаимосвязь между возрастной категорией родителей и семейной досуговой деятельностью. Можно сделать вывод о том, что чем моложе семья, тем чаще они практикуют активный семейный досуг вместе с ребенком.

В связи с этим возникает потребность в организации спортивных мероприятий для семей воспитанников дошкольного образовательного учреждения, в проведении круглых столов и мастер классов на тему важности совместного с ребенком активного спортивного досуга.

Список литературы:

1. Банку Т.А. Формирование готовности к выбору вида спортивной деятельности у детей 6-10 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.А. Банку. - Хабаровск, 2000. – 22 с.
2. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». [Электронный ресурс]. URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29VM7zJBHXM05d.pdf>.
3. Танатова Д.К. Установки родителей на физическое развитие детей разного возраста / Д.К. Танатова, Т.Н. Юдина, И.В. Королев, И.В. Догорукова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 65–67.

УДК 379.8

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12-18 ЛЕТ: СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ПРИРОДА И УЧЕБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Закирова В.В.

*педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Центр Внешкольной работы»*

Цирихова Е.В.

*методист
МАУ ДО «Центр Внешкольной работы»*

Аннотация. В статье раскрывается значение оздоровительного туризма в системе дополнительного образования. Описываются возможности, которые оздоровительный туризм предоставляет для физического, психологического и психического благополучия детей. Рассматривается роль оздоровительного туризма в развитии учебного опыта и приобретении новых навыков обучающихся.

Ключевые слова. Оздоровительный туризм, дополнительное образование детей, туризм.

HEALTH TOURISM IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION FOR CHILDREN AGED 12-18 YEARS: HEALTH PRESERVATION, NATURE AND EDUCATIONAL OPPORTUNITIES

Zakirova V.V.

teacher of additional education

MAU DO "Center for Extracurricular work"

Tsirikhova E.V.

methodologist

UIA DO "Extracurricular Work Center"

Annotation. The article reveals the importance of health tourism in the system of additional education. The possibilities that health tourism provides for the physical, psychological and mental well-being of children are described. The role of health tourism in the development of educational experience and the acquisition of new skills of students is considered.

Keywords. Health tourism, additional education of children, tourism.

Роль туризма в системе дополнительного образования выполняет важную и многообразную функцию. Он обогащает образовательный опыт обучающихся, расширяет их горизонты, способствует развитию различных навыков и провоцирует личностный и профессиональный рост.

Оздоровительный туризм в России с каждым годом набирает все больше популярности среди молодежи. Он играет значимую роль в развитии и благополучии детей в возрасте от 12 до 18 лет. В этом возрасте дети находятся в периоде активного физического, эмоционального и психологического развития, и оздоровительный туризм может оказать положительное влияние на их самочувствие и общее благополучие. При исследовании актуальных проблем социально-педагогического воспитания в рамках оздоровительного туризма мы понимаем, что оздоровительный туризм – это средство гармоничного развития человека, реализуемое в форме активного отдыха, восстановительной деятельности, без применения медицинских услуг.

Актуальность. Ускоренное развитие современного общества обуславливает два противоречивых направления. С одной стороны процесс глобализации, урбанизации и стремительный информационно технологический прогресс, способствует повышению качества жизни общества. С другой стороны данные процессы имеют негативное влияние на организм и здоровье человека, снижая его функциональные возможности.

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению, поддержанию и развитию здоровья человека. Наблюдается рост интереса к ведению здорового образа жизни. Система дополнительного образования с каждым годом увеличивает, спектр предлагаемых оздоровительных программ для детей и молодежи. Данные тенденции способствуют развитию оздоровительного туризма [1].

Цель исследования – выявление роли оздоровительного туризма и значимости в системе дополнительного образования, а также определение преимуществ и результата такого участия.

В результате исследования были определены основные ключевые значения и польза оздоровительного туризма для детей 12-18 лет:

Физическое здоровье и активный образ жизни: оздоровительный туризм предлагает детям возможность активного отдыха и занятия спортом на природе. Это создает благоприятную среду для физической активности, такой как пешие прогулки, велосипедные прогулки, игры на свежем воздухе и другие активности, которые способствуют укреплению иммунной системы, развитию координации движений и физическому развитию в целом. Участие в оздоровительном туризме способствует улучшению физического здоровья, снятию стресса и повышению энергии.

Разностороннее развитие: оздоровительный туризм предоставляет детям возможность познакомиться с разнообразными видами активностей и исследованиями. Во время поездок они могут попробовать новые виды спорта, участвовать в культурных мероприятиях, узнать о различных экосистемах и природных резерватах. Это способствует их разностороннему развитию и позволяет им расширить свои горизонты.

Психологическое благополучие: оздоровительный туризм может положительно влиять на психологическое состояние детей. Данный вид туризма предоставляет детям возможность отключиться от повседневных забот и стресса учебы и рутинных задач. Природа и новые окружающие условия могут способствовать релаксации, уменьшению тревоги и улучшению психологического благополучия. Отдых на природе также может способствовать повышению мотивации, улучшению настроения и развитию позитивного мышления. В дополнение к этому, участие в оздоровительных программах способствует развитию самосознания, самооценки и повышению уровня счастья. Свежий воздух и активности на открытом воздухе могут способствовать эмоциональной стабильности и понижению стресса [2].

Социальное взаимодействие и развитие навыков: Оздоровительный туризм создает благоприятную среду для социального взаимодействия и развития социальных навыков. Дети могут работать в группе, решать проблемы, участвовать в командных деятельности и общаться с равными по интересам. Они также могут учиться толерантности, уважению к разнообразию и сотрудничеству. Во время организованных поездок и активностей у детей есть возможность взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, развивать навыки сотрудничества, лидерства и коммуникации. Взаимодействие в группе помогает развивать социальную адаптацию, терпимость и уважение к другим.

Развитие навыков:

– коммуникативные навыки: во время туристических поездок и экскурсий обучающиеся взаимодействуют с людьми из разных культур и национальностей, улучшая свои коммуникативные навыки. Они научатся

лучше слушать, выразить свои мысли и идеи, строить эффективные коммуникационные стратегии и работать в коллективе.

– организационные навыки: планирование и осуществление туристических поездок требует организационных навыков, таких как планирование маршруты, бронирование транспорта и размещения, управление бюджетом и решение проблемных ситуаций. Это способствует развитию навыков планирования, организации и управления ресурсами.

– адаптивные навыки: туризм предоставляет обучающимся возможность адаптироваться к новым местам, ситуациям и условиям. Они могут научиться быть гибкими, уверенно двигаться в новой среде, адаптироваться к различным культурным и языковым контекстам. Это развивает их способность к приспособлению и принятию изменений.

– лидерские навыки: туризм может предоставить возможности для развития лидерских навыков обучающихся. Они могут выступать в роли лидеров группы, принимать решения, организовывать активности и управлять групповыми процессами. Это помогает развить лидерский потенциал и уверенность в себе.

Образовательные возможности: оздоровительный туризм может предоставить детям образовательные возможности, связанные с исследованиями природы, экологическими аспектами, историей и культурой. Во время поездок они могут изучать и узнавать новое о природе, культуре и истории конкретного места. Это способствует их образовательному развитию и формированию широкого кругозора.

Укрепление самооценки и мотивации: участие в оздоровительном туризме может способствовать укреплению самооценки и мотивации детей. Они достигают новых целей, преодолевают физические и эмоциональные препятствия, что укрепляет их уверенность в себе и мотивацию к обучению и развитию. Путешествия и исследования новых мест могут разжечь их любопытство, стимулировать их интересы и вдохновить на дальнейшие образовательные и профессиональные достижения. Возможность увидеть новые культуры и природные достопримечательности мира может стать источником новых целей и амбиций у обучающихся.

Эти факторы подчеркивают преимущества и результаты участия в оздоровительном туризме в системе дополнительного образования детей. Участие в таких программах способствует не только физическому здоровью, но и психологическому благополучию, развитию социальных навыков, культурной осведомленности и академическому прогрессу детей.

В заключение можно сделать вывод, что оздоровительный туризм для детей в возрасте 12-18 лет предлагает множество значений и пользы, способствуя их физическому, эмоциональному, социальному и психологическому развитию. Важно создавать и поддерживать безопасные и структурированные условия для организации таких поездок, чтобы максимизировать благополучие и развитие детей [3].

В целом, туризм играет важную роль в системе дополнительного образования, обогащая образовательный опыт студентов, помогая им развивать навыки и получать дополнительную мотивацию. Он способствует формированию глобального мышления, межкультурного понимания и лидерских качеств, а также способствует укреплению физического и психологического здоровья детей и молодежи.

Список литературы:

1. Лечебно-оздоровительный туризм: цели такого отдыха [Электронный ресурс] URL: <https://oturizme.info/lechebno-ozdorovitelnyj-turizm/> (дата обращения: 11.09.2023).
2. Орлова, В. С. Перспективы развития лечебно-оздоровительного туризма в регионе [Электронный ресурс] / В.С. Орлова, А.А. Щербакова // Проблемы развития территории. - 2014. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-lechebnoozdorovitelnogo-turizma-v-regione>
3. Товстопяtko, Ф. Ф. Влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на физическую подготовку и успеваемость учащихся старшего школьного возраста / Ф.Ф. Товстопяtko, Н.С. Кононенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 6.

УДК 796.015.12:796.526

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИН СКАЛОЛАЗАНИЯ

Канаши О.Н.

старший преподаватель

olegkanash@gmail.com

УО «Гомельский государственный университет

имени Ф. Скорины»

Гомель, Беларусь

Аннотация. Для достижения высоких результатов в спортивной деятельности и в тренировочном процессе необходимо четкое представление и механизмах энергообеспечения при различных видах воздействия на организм спортсмена. В статье представлен анализ об особенностях различных дисциплин скалолазания, изучен процесс подготовки спортсменов для возможностей его дальнейшего совершенствования.

Ключевые слова. Скалолазание, тренировочный процесс, физические качества, методика тренировки, мышечная деятельность.

FEATURES OF PHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF VARIOUS CLIMBING DISCIPLINES

Kanash O.N.

Senior Lecturer

olegkanash@gmail.com

Francisk Skorina Gomel State University

Gomel, Belarus

Abstract. To achieve high results in sports activities and in the training process, a clear understanding of the mechanisms of energy supply under various types of influence on the athlete's body is necessary. The article presents an analysis of the features of various rock climbing disciplines, and studies the process of training athletes for the possibility of its further improvement. **Keywords.** Rock climbing, training process, physical qualities, training methods, muscle activity.

Актуальность. Скалолазание спортивное относится к сложно-координационным и скоростно-силовым видам спорта. Именно поэтому очень важен правильный подход к подбору физических упражнений, определение объемов физической нагрузки на тренировке, что обеспечивает рациональное построение учебно-тренировочного процесса.

Скалолазание как вид спорта включает в себя три основные дисциплины:

- лазание на трудность;
- боулдеринг – серия коротких трудных трасс;
- лазание на скорость.

Теоретическая и методическая обеспеченность скалолазания в силу многих причин, значительно отстает от запросов спортсмена и достигнутого результата на соревнованиях. Поэтому многие тренеры внедряют методики тренировок, полученные своим опытным путем, а также знания и методики из других видов спорта. Данное исследование вызвано необходимостью углубить теоретические представления об особенностях различных дисциплин скалолазания [2, 3].

Цель исследования. Выявить при помощи анализа научно-методической литературы все особенности различных дисциплин скалолазания – скорость, трудность, боулдеринг.

Материалы и методы исследования. Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека [1]. Существует пять ключевых систематизированных физических качеств: силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость.

Скалолазание требует проявления силовых, скоростных способностей, ловкости, поэтому для физического совершенства скалолазу необходима тренировка трех основных метаболических путей: анаэробная алактатная, анаэробная лактатная и аэробная. Но для достижения наилучших результатов тренировочного процесса необходимо знать, какой энергетический процесс происходит в мышцах под воздействием той или иной нагрузки.

При лазании по сложным маршрутам, требующим максимальных усилий (в скалолазании – лазание на трудность), организм работает на всю мощь (с ЧСС выше 80% от максимальной). В результате в мышцах рук накапливается большое количество молочной кислоты, запасы мышечного гликогена истощаются, что приводит к болям в мышцах, судорогам и потере координации движений.

С другой стороны, если лазить с меньшей интенсивностью (30-50% от предельного) в течение 20–45 минут, придет в действие аэробный механизм обеспечения энергией, который в начале будет действовать одновременно с анаэробным, а потом полностью перестроится на аэробную работу. Под

влиянием аэробной тренировки увеличивается плотность капиллярной сети в мышцах, и тем самым увеличивается приток кислорода за единицу времени. Развитая капиллярная сеть способствует быстрому удалению из работающих мышц продуктов анаэробного окисления (молочной кислоты) [2, 4].

Типичный маршрут на трудность спортсмен преодолевает от 2 до 7 минут длительностью от 5 до 20 метров, может содержать участки с высокоинтенсивным лазанием, с высокими энергетическими затратами, за которыми будут следовать участки малой интенсивности, на которых возможно восстановление части потраченной энергии, например, аэробным путем.

Лазание на трудность осуществляется с нижней страховкой и требует участия всех трех путей ресинтеза АТФ. Эти виды лазания подразумевают маршруты длиннее, чем боулдеринг [6].

При занятиях боулдерингом основную роль в восстановлении играют фосфогенная (креатинфосфатная) и гликолитическая системы. Здесь сказывается короткая продолжительность маршрутов и отсутствие необходимости организации страховки вместе с высокой интенсивностью боулдеринга [6]. Концентрация лактата в крови, как известно, растет с увеличением интенсивности и продолжительности [5], что демонстрирует активное задействование гликолитической системы во время лазания. Концентрация лактата коррелирует с уменьшением выносливости хвата [5] и может быть использована в качестве маркера усталости.

Лазание на скорость осуществляется с верхней страховкой. Спортсмены на соревнованиях преодолевают трассу высотой 15 м с наклоном 5°. Мировые рекорды на «эталонной» трассе у мужчин – 4,90 с, у женщин – 6,24 с.

Те нагрузки, которые направлены на формирование скоростных качеств, являются антагонистами для тех нагрузок, которые направлены на формирование выносливости. Это объясняется целым рядом причин. Во-первых, нагрузки эти качественно отличаются друг от друга по интенсивности и по объему. Во-вторых, направлены на развитие совершенно различных биохимических процессов: скоростная работа направлена на развитие анаэробных процессов, работа на выносливость – на развитие аэробных. В-третьих, каждая работа формирует свой определенный тип мышц (существуют значительные морфо-функциональные различия между «быстрыми» мышцами и «выносливыми» мышцами).

Правильное соотношение нагрузки и отдыха в аэробном и анаэробном режимах позволяют регулировать рост работоспособности спортсмена и его тренированности. Нагрузка на организм определяется соотношением мышечной работы и предварительной адаптированостью организма к мышечной деятельности. Главные характеристики мышечной работы – ее объем и интенсивность.

Скоростные сократительные свойства мышц в значительной мере зависят от соотношения быстрых и медленных мышечных волокон у спортсменов. В быстрых мышечных волокнах преобладают анаэробные процессы энергообеспечения, а в медленных – аэробные (поэтому в них значительно

выше кровеносных капилляров, выше содержание миоглобина, большая активность окислительных ферментов).

При лазании на скорость превалирует анаэробная алактатная система энергообеспечения. Так, спортсмен преодолевает трассу с максимальной интенсивностью продолжительностью до 10 с, а это время для ресинтеза АТФ за счет креатинфосфата с восстановлением запасов АТФ в мышцах.

Многочисленными исследователями выявлено, что скорость движений не обеспечивается одним фактором, а является комплексным физическим качеством человека. Различают три основные (элементарные) формы проявления скоростных способностей:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- 3) частота движений (темп).

Развить быстроту помогут простые по координации физические упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью.

Для характеристики напряжения в организме, в частности функции сердечно-сосудистой системы, обеспечивающей доставку кислорода работающим мышцам, используют показатель ЧСС. Способ дозирования нагрузки по ЧСС основывается на учете внутреннего напряжения функций организма во время выполнения мышечной работы. Это напряжение обусловлено необходимостью снабжать работающие мышцы кислородом, мобилизовать энергетические и пластические ресурсы организма и поддерживать постоянство его внутренней среды в условиях интенсивной сократительной деятельности мышц. Чем интенсивнее работа, тем напряженнее функциональная активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам. По мере нарастания мощности работы достигается тот уровень, выше которого энергообеспечение невозможно за счет лишь аэробных, т.е. окислительных процессов. Включаются анаэробные процессы, и в результате накапливается продукт распада гликогена и глюкозы – молочная кислота. Из-за этого нарушается кислотно-щелочное равновесие внутренней среды организма в сторону повышенной кислотности, и теперь напряженность в организме нарастает дополнительно в связи с необходимостью принимать меры для устранения этого сдвига.

Заключение. Анализ данных научно-методической литературы показал, что в настоящее время достижение высоких результатов в любом виде спорта требует высокого уровня развития физических способностей. Поэтому одним из направлений совершенствования тренировочного процесса является разработка методики влияния на ведущие (креатин-фосфатную, гликолитическую и кислородную) системы энергообеспечения путем оптимизации основных компонентов дозирования физической нагрузки: интенсивности, длительности, количества повторений упражнений, длительности интервалов отдыха и характера его организации.

Рационально построенная тренировка позволяет спортсмену существенно повысить уровень аэробной и анаэробной производительности.

Список литературы:

1. Верхошанский. Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт. – 1988. – 331 с.
2. Гусак, И. В. Особенности подготовки спортсменов-скалолазов в лазании на трудность / И.В. Гусак. – М., 2010. – 34 с.
3. Канаш, О. Н. Методические основы воспитания силовых качеств у скалолазов / О. Н. Канаш // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: Материалы IX Международной научно-практической конференции, Мозырь, 06 октября 2022 года / Редколлегия: С.М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь: установка адукацыі "Мазырскі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт імя І. П. Шамякіна" = учреждение образования "Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина", 2022. – С. 165–167.
4. Mermier C.M., Robergs R.A., McMinn S.M. and Heyward V.H. Energy expenditure and physiological responses during indoor rock climbing. Br J Sports Med 31: 224–228, 2017.
5. Watts P., Newbury V. and Sulentic J. Acute changes in handgrip strength, endurance, and blood lactate with sustained sport rock climbing. J Sports Med Phys Fitness 36: 255–260, 1996.
6. White D.J. and Olsen P.D. A time motion analysis of bouldering style competitive rock climbing. J Strength Cond Res 24: 1356–1360, 2010.

УДК 796.015

СТУДЕНТЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Козлова Е.Г.

*старший преподаватель
el.kozlova6767@mail.ru*

Демидова Т.С.

студент

*ФГБОУ ВО «Вологодская государственная молочно-хозяйственная академия
имени Н.В. Верещагина»
tanydem04@gmail.com
Вологда, Россия*

Аннотация. В статье анализируется отношение различных возрастных групп студентов и их знания об основных принципах здорового образа жизни. Отмечается важность своевременного информирования молодых людей о принципах рационального питания, режима отдыха, подбора физической нагрузки и других составляющих здорового образа жизни.

Ключевые слова. Здоровье, молодёжь, привычки, информация, отношение, физическая культура

STUDENTS - ABOUT HEALTHY LIFESTYLE

Kozlova E.G.

*Senior Lecturer
el.kozlova6767@mail.ru*

Annotation. The article analyzes the attitude of different age groups of students and their knowledge about the basic principles of a healthy lifestyle. The importance of timely informing young people about the principles of rational nutrition, rest, selection of physical activity and other components of a healthy lifestyle is noted.

Keywords. Health, youth, habits, information, attitude, physical education

Введение. Ритм и образ жизни современной молодёжи обуславливают необходимость уделять все больше внимания актуальной проблеме – сохранения здоровья и пропаганде здорового образа жизни студенчества. Кроме того, со стороны большей части молодого поколения необходимо отметить возрастающий интерес и желание к использованию различных принципов организации своего дня в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни.

Большая учебная и психоэмоциональная нагрузка и как следствие недостаточная двигательная активность, «заедание стресса», сопутствующие вредные привычки негативно сказываются на организме молодых людей. Поэтому особую актуальность приобретает вопрос повышения интереса, развитие ответственного и осознанного отношения к своему здоровью среди обучающихся в вузах [1, 2, 3, 4].

Целью данного исследования стало выявление отношения студентов к здоровому образу жизни и оценка уровня знаний о нём.

Была разработана интерактивная анкета, которую разместили в различных чатах среди студентов Вологодской ГМХА им. Н.В. Верещагина, обучающихся по различным направлениям подготовки.



Рисунок 1- Состав проанкетированных студентов

Электронное анкетирование прошли 51 студент, все дали добровольное информированное согласие на участие в исследовании, необходимо отметить, что девушки на 26 процентов были более активны при проведении опроса. Анкета была составлена с учётом тематики исследований и включала в себя различные вопросы, позволяющие выяснить отношение и уровень знаний студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Результаты.

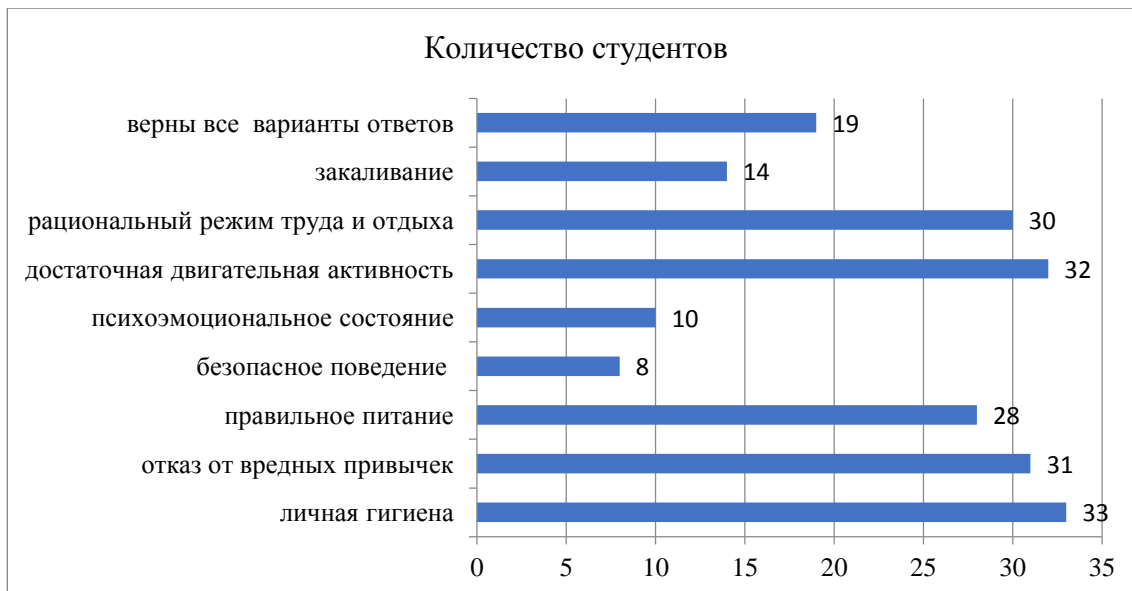


Рисунок 2 – Выбор основных составляющих здорового образа жизни студентами.

Данные опроса показали, что при общей осведомлённости студентов в принципах ведения здорового образа жизни, лишь 37% респондентов в полной мере знают об основах ЗОЖ.



Рисунок 3 – Источники информации о здоровом образе жизни у студентов.

Основным источником информации о здоровом образе жизни у студентов являются интернет - ресурсы, что отражает образ жизни молодёжи в настоящее время.

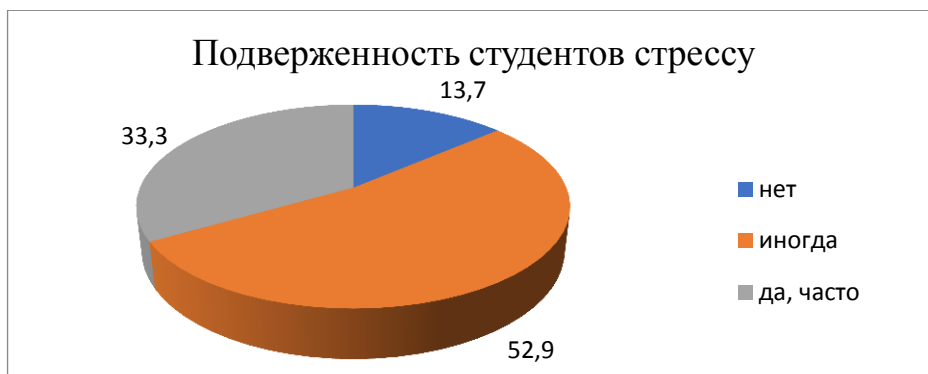


Рисунок 4 – Подверженность стрессу студентов.

Эмоциональное состояние важная составляющая здоровья. Здесь необходимо отметить, что для современного образа жизни студентов характерно наличие многих стрессовых факторов. Как показали респонденты только 13,7 процентов опрошенных не испытывают стресс.



Рисунок 5 – Количество шагов за день

Для студентов и молодёжи в целом, характерной особенностью является хорошая двигательная активность. Более 56 процентов проходят за день физиологическую норму в 10 000 шагов.

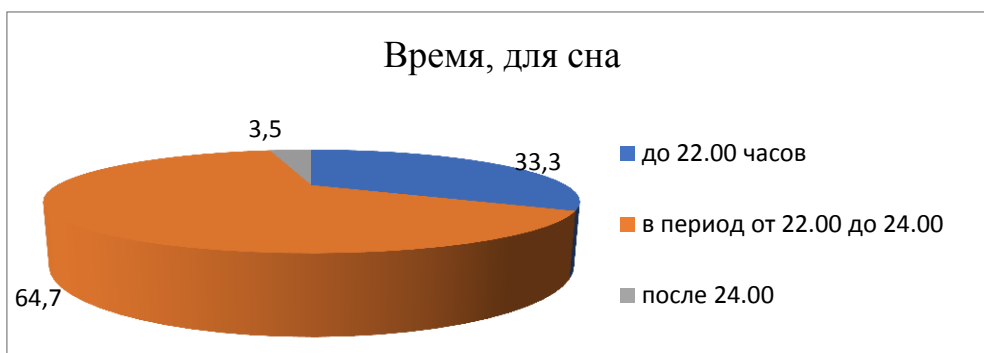


Рисунок 6 – Время для наступления ночного сна

Опрос показал, что только у 3,5 процентов участников тестирования обычно время ночного сна наступает в 22. 00 часа. При этом, в среднем время у 75 процентов опрошенных составляет 6- 8 часов.



Рисунок 7 – Процент опрошенных студентов, занимающихся спортом (фитнесом).

По данным тестирования 43,1 процента опрошенных студентов не занимаются спортом или другими видами физической активности, например – фитнесом. Тем не менее, 60,8 процентов респондентов хотели бы изменить свой образ жизни и придерживаться принципов здорового образа жизни.

Заключение. Анализ результатов тестирования показывает, что студентам вуза необходимо расширять свои знания о принципах ЗОЖ, а также стремиться выстраивать свой режим дня и образ жизни в соответствии с ними.

Список литературы:

1. Михайлова. Н. В., Физическая культура как компонент здорового образа жизни студента: социологический аспект / Н. В. Михайлова, Е. Н. Волков, Е. Г. Козлова / Научный аспект. 2021. - Т. 2. - № 4. - С. 202-206.
2. Жесткова, Ю. К. Некоторые аспекты отношения студентов к формированию здорового образа жизни / Ю. К. Жесткова / Вестник ЮУрГГПУ. - 2016. - №3.
3. Лопатина, Р. Ф. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема / Р. Ф. Лопатина, Н. А. Лопатин / Вестник КазГУКИ. - 2017. - №1.
4. Козлова, Е. Г. Нравственное воспитание студентов с помощью физической культуры / Е. Г. Козлова / В сборнике: Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития. Материалы научно-практической конференции. - 2018. - С. 277-278.

УДК 796.011.3

**ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ОСАНКИ ПОДРОСТКОВ
НА ЗАНЯТИЯХ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ**

Кузнецова З.М.
доктор педагогических наук, профессор
kzm_diss@mail.ru

Муликова Л.Р.
студент
УВО «Университет управления «ТИСБИ»
luizanem@inbox.ru
Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы профилактики сколиотического типа осанки у подростков. Используются методы работы со сколиозом по научно одобренным методикам ШРОТ/SEAS/BSPTS. Подростки часто занимаются в спортивных залах без тренера, в связи с чем появляется необходимость правильного их направления, во избежание усугубления сколиоза.

Ключевые слова. Сколиоз, осанка, кифотическая осанка, увеличенный лордоз, идиопотические сколиозы, профилактика, подростки.

PREVENTION OF SCOLIOTIC POSTURE IN ADOLESCENTS DURING CLASSES IN THE GYM

Kuznetsova Z.M.
Doctor of Sciences, Professor
HEI "University of Management "TISBI", Kazan, Russia
kzm_diss@mail.ru
Mulikova L.R.
student
HEI "University of Management "TISBI",
luizanem@inbox.ru
Kazan, Russia

Abstract. This article examines current issues of preventing scoliotic type of posture in adolescents. Methods of working with scoliosis are used according to scientifically approved methods of SHROT/SEAS/BSPTS. Teenagers often work out in gyms without a coach, which makes it necessary to properly guide them in order to avoid worsening scoliosis.

Keywords. Scoliosis, posture, kyphotic posture, increased lordosis, idiopotic scoliosis, prevention, adolescents.

Актуальность. В настоящее время в социальных сетях все более актуализируется культ здорового образа жизни среди подросткового поколения. Однако, не все подростки имеют правильную осанку. Сколиоз является довольно распространенным видом заболевания позвоночника во всем мире, которое встречается у 2–10% подростков и детей. Изучая статистические данные из различных регионов России обнаруживаем, что до 37% детей имеют нарушение физиологических изгибов осанки, которое сопряжено с риском развития сколиоза тяжелой степени. Однако разброс статистических данных весьма велик, так как проявления начальных стадий сколиоза не всегда верно дифференцируют с нарушениями осанки, а во многих странах сколиотическая деформация позвоночного столба менее 10 градусов по Коббу не рассматривается, как истинный сколиоз и заболеваемость там определяется на уровне 2-4% [1].

Цель исследования: обосновать эффективность профилактических упражнений для подростков с нарушением физиологических изгибов во избежание развития сколиоза.

Сколиоз - трехмерная деформация позвоночника, иными словами изменения происходят в трех плоскостях (рисунок 1):

- во фронтальной плоскости - видна разность высоты лопаток, плеч и подвздошных костей.
- в сагиттальной плоскости - в зависимости от вида сколиоза осанка будет со сглаженным позвоночником или если кифозосколиоз с гиперкифозом и лордозом.
- в горизонтальной плоскости. - заметно видны изменения при наклоне по углу Кобба (рис.1)

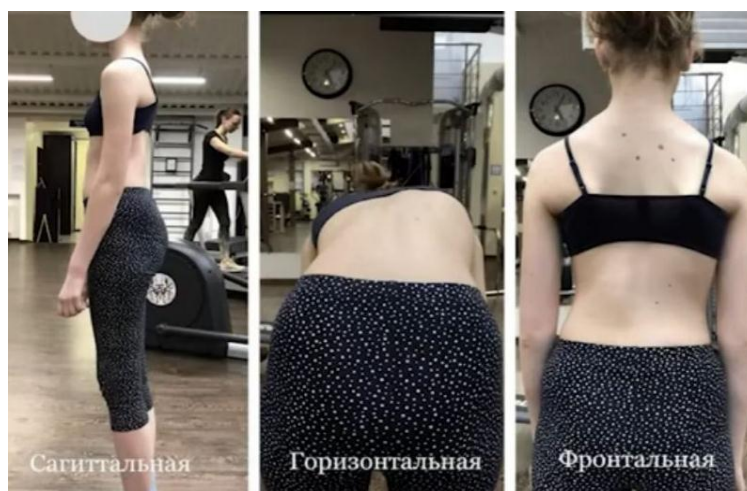


Рисунок 1 - Визуальная картина трехмерной деформации позвоночника в разных плоскостях

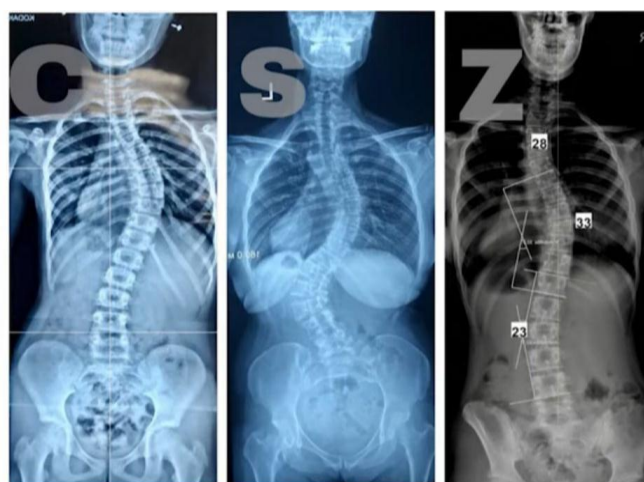


Рисунок 2 - Радиологическая картина C, S, Z-образных видов сколиоза»

В норме у здорового человека позвонки выстроены в один ряд, друг над другом. Позвонки формируют центральную линию позвоночника, которая берет начало от середины крестца. То есть над серединой крестца начинается центральная линия позвоночника и все позвонки выстроены в единую линию

друг над другом - это соответствует норме. Различают дуги сколиоза С-образные, S-образные, Z-образные [3].

В сколиозе бывает 3 пика возникновения:

- 0-4 года инфантильные;
- 5-9 лет ювенильные ;
- от 10 лет и до завершения роста - подростковые.
- взрослые.

Форма сколиоза С образная характеризуется (пример на радиологической картине) - с отклонением от центральной линии преимущественно в правую сторону, S-образные с двумя отклонениями от центральной линии позвоночника и Z-образные с тремя отклонениями позвонков от центральной линии позвоночника. Внешняя картина сколиозов с привязкой к радиологической картине выглядит (фото). Внешне очень сложно определить какая именно форма сколиоза, обязательно важно делать снимок рентген С-образные, S-образные или Z-образные (рисунок 2). Это необходимо чтобы подтвердить свои предположения, увидеть сколько там смещений и таким образом подобрать правильные тренировочные программы для студента [3].

Подростковые сколиозы отличаются от ранних сколиозов, так как основной рост уже произошел и вероятность прогрессии у них снижается, то есть ухудшаются они не так сильно, как у детей до 10 лет. Но у них есть другие сложности, связано это с гормональным и психоэмоциональным фоном. Поэтому лечение сколиоза у них не такое простое, поэтому важно заподозрить сколиоз в самом начале. Если запустить сколиоз, подростку придется носить корсет на долгий период времени.

После завершения подросткового периода сколиоз считается взрослым. На взрослом сколиозе тренер больше не может поменять градус сколиоза, однако может научить самокоррекции и для визуального улучшения – это, в свою очередь, может улучшить качество жизни, уменьшив боли в спине. Бывают исключения, в которых можно на 5-10 градусов поменять градус сколиоза, но это больше исключение и связано с индивидуальными особенностями человека [2].

Результаты исследования и их обсуждение. По статистике 80% сколиозов - неизвестного происхождения - идеопатические. Часто, неизвестны первопричины, поэтому не всегда тренер может понять, с чем работать. Пристальное внимание врачей сейчас сконцентрировано на проблеме сколиоза и физиологических изгибах, они пришли к интересному выводу. Оказывается, когда утрачиваются физиологические изгибы и формируется сколиоз, позвонки могут расти спереди чуть больше, а сзади отставать. В такие моменты происходит инверсия физиологических изгибов - грудной кифоз меняется местами с поясничным лордозом визуально. Позвоночник становится ровным, утрачиваются физиологические изгибы. В такие моменты может запуститься цепочка возникновения сколиоза. Это можно исправить с помощью профилактики через физиологические изгибы. В норме физиологических изгибов 4: шейный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз и крестцовый

кифоз. Это нормальные физиологические изгибы. В шейном отделе позвонки смещены вперед, в грудном отделе позвонки и изгиб чуть кзади, в поясничном лордозе суть вперед и в крестцовом - кзади смещение [4].

Как понять, есть ли нарушение изгибов? Достаточно сделать фотографию сбоку, босиком или в носках на твердой поверхности (на мягкой поверхности не делаем тест осанки сбоку), попросить человека принять естественное положение, то есть человек не должен специально выпрямляться или сутулиться.

Как понять, в норме или нет кифоз. На картинках (таблица 1) представлена норма, гиперкифоз и гипокифоз. При гиперкифозе происходит:

- смещение головы кпереди, голова в протракции относительно козелка уха и плеча;
 - плечи смещены вперед вместе с лопатками;
- выраженная сутулая грудная клетка в области позвоночника.

При гиперкифозе:

- внешне сбоку позвоночник прямой как палочка;
- шейный лордоз сглажен;
- грудной кифоз сглажен;
- поясничный лордоз сглажен.

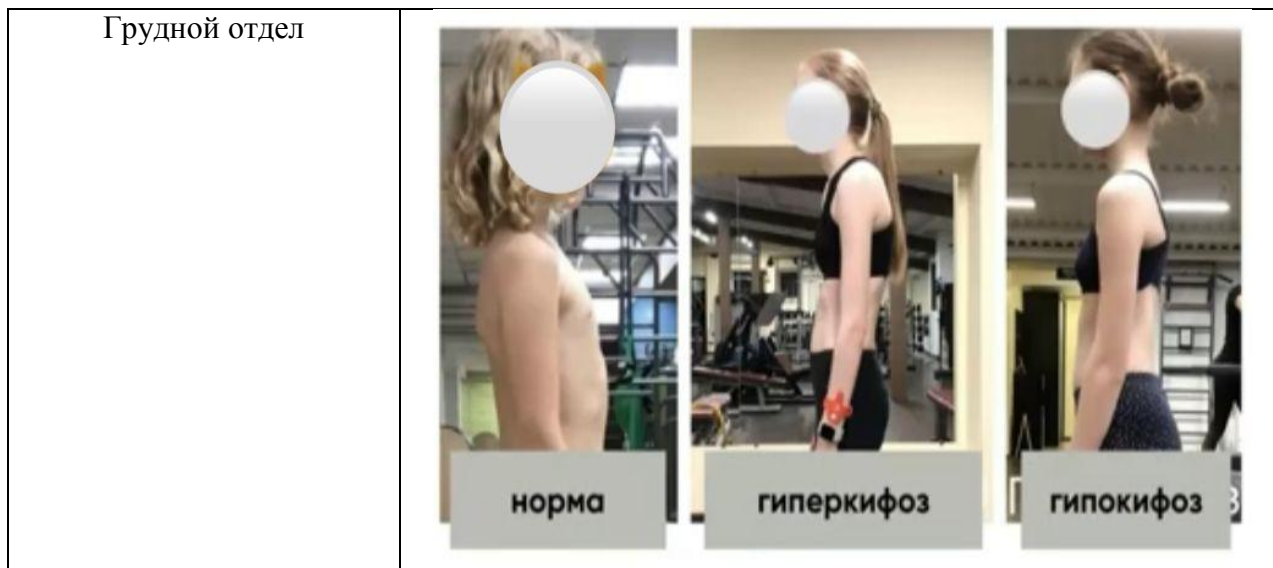
Поясничный отдел:

- при гиперлордозе сильный наклон таза вперед и прогиб в пояснице;
- при гиперлордозе ровная и плоская поясница.

В норме:

- естественный физиологический изгиб;
- естественное положение таза.

Таблица 1 – Нарушение физиологических изгибов в сагиттальной плоскости





Дети со сглаженным позвоночником имеют больший риск развития сколиоза. Если видно у подростка такую картину, любые упражнения на разгибание грудного отдела будут способствовать усиленному росту тела позвонка спереди, и это будет способствовать тому, что сзади они будут отставать - это выгодно сколиозу. Задача тренера-продумывать упражнения, которые тренер будет делать с детьми, чтобы не усугублять сколиоз[5].

Как правило, сколиоз меняет физиологические изгибы при правильных техниках, но есть исключение - кифосколиоз, это редко встречается. Плюс этих сколиозов в том, что, имея усиленные физиологические изгибы, такие сколиозы прогрессируют реже, градуса такого сколиоза меньше, чем у детей со сколиозом со сглаженным типом осанки. Тренеру стоит пристально обратить внимание на упражнения, которые делает подросток, например, упражнение лодочка будет способствовать усилению сглаживания осанки и увеличению сколиоза. В таблице 2 указаны упражнения для профилактики сколиотической осанки.

Таблица 2- Упражнения для профилактики увеличенных или утраченных физиологических изгибов

Упражнения при гиперкифозе Разгибание грудного отдела позвоночника	Инвентарь: фитбол ИП: садимся тазом на пятки, чтобы поясничный отдел был стабильным, чтобы он не усиливался в прогибе компенсаторно в процессе разгибания грудного отдела позвоночника. Локти на фитболе, руки в замке за головой. Движение: из исходного положения вытягиваем грудной отдел позвоночника вперед, разгибая его, далее возвращаемся обратно в ИП. Количество повторений: 10.
	Инвентарь: ролл для миофасциального релиза ИП: упираясь в пол ягодицами и крестцом, ноги стопами зафиксированы в стену, руки за головой, ролл лежит на полу, на нем сверху грудной отдел позвоночника в области нижней части лопаток. Движение: разгибание грудного отдела позвоночника назад на вдох, на выдох сгибание в исходное положение. Количество повторений: 10.
	Инвентарь: палка ПВХ/палка от швабры Особенности: в этом упражнении необходимо аккуратно самостоятельно

	<p>контролировать поясничный отдел позвоночника осознанно, без разгибания в пояснице.</p> <p>ИП: швабра упирается концом в пол, сидя на стуле руками удерживаем швабру на уровне плеч</p> <p>Движение: давить руками в палку вниз, одновременно вытягиваясь от крестца до макушки на вдох, взгляд прямо в сторону горизонта, удерживаем давление 3 секунды, стараться сместить только грудной отдел позвоночника вперед, разгибаясь. Завершить и снова повторить 10 раз.</p> <p>Количество повторений: 10.</p>
Упражнения при утраченных физиологических изгибах позвоночника.	<p>Инвентарь: резинка для фитнеса с усилием 4-8кг.</p> <p>ИП: сидя на стуле, установить резинку на уровне грудного отдела позвоночника, руки удерживают концы резинки на уровне плеч.</p> <p>Движение: на выдох усилить натяжение резинки за счет движения грудного отдела позвоночника назад в сгибание, шейный отдел стараемся не сгибать, поясница неподвижна.</p> <p>Количество повторений: 10.</p>
Формирование грудного кифоза	<p>Инвентарь: коврик для фитнеса</p> <p>ИП: в позиции на четвереньках, вытянутся от крестца до макушки, все позвонки вытягиваются в ряд.</p> <p>Движение: Поясницу не сутуля, создаем небольшой естественный поясничный лордоз, оттолкнулись ладонями от пола и развели лопатки друг от друга, работая плечами.</p> <p>Количество повторений: 10.</p>
	<p>Инвентарь: фитбол</p> <p>ИП: лежа животом на фитболе, руки упираются ладонями в пол, колени упираются в пол.</p> <p>Количество повторений: 10.</p>

Заключение. Таким образом, гармоничный рост позвонков спереди и сзади позволяет создать или сохранить физиологические изгибы. Однако, это не гарантия, что сколиоз не возникнет. Рекомендации по профилактике сколиоза через физиологические изгибы:

При нормальных физиологических изгибах - задача сохранить их, а не усиливать и не утрачивать. Тренироваться с сохранением кифоза, лордоза.

При гиперкифозе - главная задача будет разгибать грудной отдел позвоночника, стараться при этом поясничный лордоз компенсаторно не выводить в прогиб [2].

При гиперлордозе главная задача - стабилизировать поясничный отдел, независимо от положения грудного отдела, тренер стремится удержать поясничный отдел в нормальном физиологическом изгибе.

При сглаженных физиологических изгибах задача тренера кифотизировать грудной отдел, сохраняя поясничный лордоз. Для профилактики тренер старается не утрачивать поясничный лордоз, когда кифотизируется грудной отдел, подростки, как правило, не обращают внимание на поясницу и также прогибают ее, а задача тренера - зафиксировать поясницу.

Список литературы:

1. Зайцева, Т. Н. Низкочастотное электростатическое поле в комплексном лечении сколиоза у детей / Т.Н. Зайцева : автореф. дисс... канд. пед. наук. – Москва, 2018. – 25с.
2. Михайловский, М. В. Современная концепция раннего выявления и лечения идиопатического сколиоза / М.В. Михайловский, В.В. Новиков, А.С. Васюра, В.Н. Сарнадский, Л.Г. Кузьмищева //Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова. – 2003. - N 1. – С. 3-10.
3. Красикова, И. С. Сколиоз. Профилактика и лечение / И. С. Красикова. – М.: Медицина, 2011. – 192 с. 4. Арап Т.Д. Распространенность сколиотической болезни у детей Донецкого региона [Текст] / Травма. 2014. Т. 15. № 2. С. 66-68.
4. Аршин В.В. Сколиоз, причины и механизм развития, новый метод коррекции [Текст] / В.В. Аршин, А.В. Чебыкин // Вестник медицинского института "РЕАВИЗ": реабилитация, врач и здоровье. – 2015. – № 1 (17). – С. 55-57.

УДК 796.034

ИНТЕРЕСЫ И ПОТРЕБНОСТИ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Мазеина В.А.

магистрант

va_mazeina1@student.mpgu.edu

Марьин И.С.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

13igmar795@gmail.com

Москва, Россия

Аннотация. В данной статье представлен опрос ИТ-специалистов, направленный на выявление интересов и их потребностей в различных видах двигательной активности. Выявлен уровень заинтересованности и вовлеченности в занятия физической культурой и спорта работников в сфере информационных технологий, их опыт занятий, цели и особенности организации двигательной активности.

Ключевые слова. ИТ-специалисты, двигательная активность, состояние здоровья.

INTERESTS AND NEEDS OF IT-SPECIALISTS IN VARIOUS TYPES OF MOTOR ACTIVITY (BASED ON SURVEY RESULTS)

Mazeina V.A.

master's student

va_mazeina1@student.mpgu.edu

Maryin I.S.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Moscow State

Pedagogical University"

13igmar795@gmail.com

Moscow, Russia

Abstract. This article presents a survey of IT specialists aimed at identifying interests and their needs for various types of physical activity. The level of interest and involvement in physical

education and sports of workers in the field of information technology, their experience of training, goals and features of the organization of physical activity were revealed.

Keywords. IT specialists, physical activity, health status.

Актуальность исследования. Двигательная активность занимает неотъемлемое место в жизни каждого человека, и потребность в движении выражается у каждого человека по-разному. С одной стороны, она может зависеть от генетических и физиологических факторов, с другой стороны от социальных [1, 2].

Вследствие возросшей умственной и психологической нагрузки, увеличения времени нахождения в «сидячем положении» у IT-специалистов наблюдается, так называемый, «двигательный голод» (гиподинамия), выражающийся в неудовлетворении минимальных потребностей организма в необходимом суточном объеме двигательных действий, что негативно сказывается на функционировании жизненно важных систем и формировании хронических профессиональных заболеваний [4].

В настоящее время для восполнения дефицита двигательной активности государство разработало и внедрило широкий спектр физкультурно-оздоровительных занятий, отвечающих интересам и потребностям, а также возрастным и гендерным особенностям, двигательным возможностям и состоянию здоровья занимающихся [3].

Исходя из вышесказанного, **цель исследования** состояла в определении интересов и потребностей в различных видах двигательной активности работников IT-сферы.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе ПАО «Росбанк», в котором приняли участие 22 сотрудника IT-сферы в возрасте от 18 до 45 лет. Респондентам было предложено ответить на вопросы закрытого и открытого типа. Независимость суждений респондентов обеспечивалась полным исключением взаимодействия между опрашиваемыми во время заполнения анкет. Результаты опросов были обработаны при помощи метода качественно-количественного контент-анализа.

Было выявлено, что большая часть респондентов (54,5%) работает 8–10 часов в день, для 31,8% рабочий день составляет 4–7 часов, у 13,6% рабочий день более 10 часов. Также в среднем в «сидячем» положении сотрудники находятся по 7 часов в день. Полученные данные могут влиять на нехватку времени для посещения секций по физической культуре и спорта, а также формирование сложностей в самоорганизации и распределении свободного времени.

В ходе опроса нами установлено, что большинство (77,3%) респондентов положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом, четыре человека (18,2%) нейтрально относятся к занятиям, и один человек (4,5%) выразил «негативное» отношение.

При этом 31,8% респондентов ответили, что занимаются любительскими (массовыми) видами спорта и/или активно посещают различные физкультурно-оздоровительные секции, также 31,8% опрошенных в прошлом занимались

любительскими видами спорта, 22,7% респондентов указали на периодическое посещение физкультурно-оздоровительных занятий, у 9,1% опрошенных отсутствует опыт занятий, и 1 человек (4,5%) занимался профессионально спортом.

На вопрос «Как часто Вы занимаетесь?» шесть человек (27,3%) ответили, что занимаются один раз в неделю, по пять человек (22,7%) отметили, что «занимаются два раза в неделю», «три раза в неделю» и «не занимаюсь», и один человек (4,5%) занимается один раз в две недели.

На вопрос о целях занятий спортом и физической культурой для респондентов были представлены следующие варианты (можно было выбрать несколько вариантов ответа и написать свой) (табл. 1.):

- сохранение и укрепление здоровья (72,7%);
- коррекция телосложения (54,5%);
- развлечение и отдых (45,5%);
- достижение эмоционального удовлетворения (40,9%)
- возможность снять усталость и повысить работоспособность (40,9%)
- снизить психоэмоциональное состояние и убрать стресс (18,2%).

Таблица 1 - Высказывания сотрудников ИТ-сферы о целях, которые они преследуют от занятий физической культурой и спортом (n=22)

№	Высказывания	Количество ответов
1	Сохранение и укрепление здоровья	16
2	Коррекция телосложения	12
3	Развлечение и отдых	10
4	Достижение эмоционального удовлетворения	9
5	Возможность снять усталость и повысить работоспособность	9
6	Снизить психоэмоциональное состояние и убрать стресс	4
Общее количество высказываний		

Респонденты указали следующие виды двигательной активности, которые на их взгляд позволят достигнуть запланированных результатов (рис. 1).

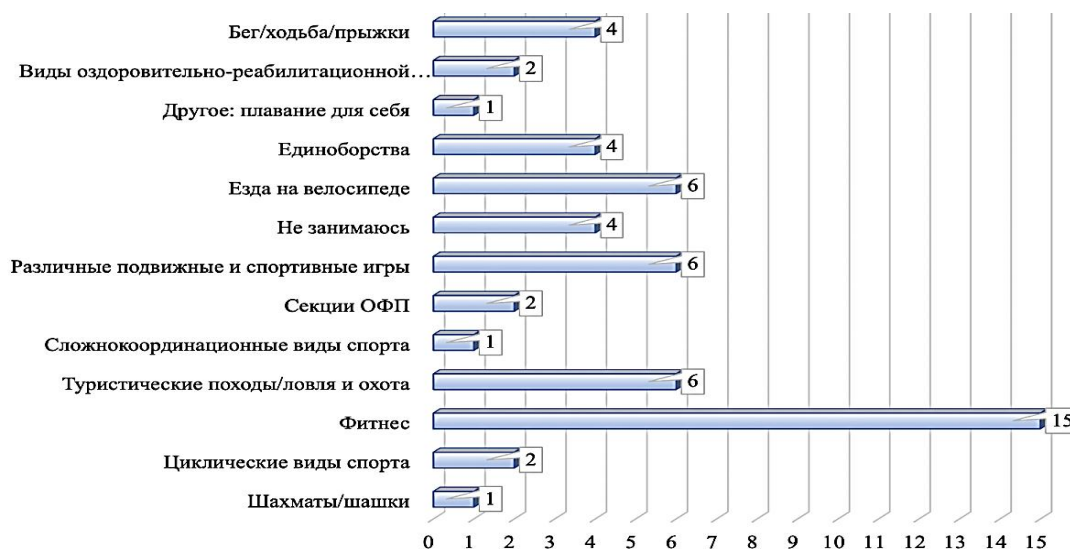


Рисунок 1 - Диаграмма ответов на вопрос «Какие виды двигательной активности Вы предпочитаете?»

Из рис. 1. мы можем увидеть, что большинство опрошенных (68,2%) предпочитают фитнес, по 27,3% выбрали «различные подвижные и спортивные игры», «езду на велосипеде» и «туристические походы/ловля и охота», по 18,2% респондентов отметили единоборства и бег/ходьбу/прыжки, также 18,2% не занимаются, по 9,1% предпочитают циклические виды спорта, секции ОФП, виды оздоровительно-реабилитационной физической культуры, и 4,5% выбрали сложно координационные виды спорта, шахматы/шашки, а также среди ответов выявлено – «плавание (для себя)» (рис. 1).

Среди основных причины, по которым респонденты выбрали данные виды двигательной активности нами установлены: «близко по расположению к дому» отметила половина опрошенных (50%), 27,3% занимаются с детства, причины «много положительных отзывов» и «случайный выбор» были у пяти человек (22,7%), четырех человека (18,2%) ответили, что не занимаются спортом и физической культурой, и три человека (по 4,5%) написали свои варианты ответа – «в этих видах спорта еще не получал травм», «нравится заниматься этим, удобно в моем регионе», «нравится самочувствие во время и после занятий».

Для определения основных особенностей организации двигательной активности IT-специалистов были подобраны вопросы, где можно было выбрать несколько вариантов ответа и/или написать свой. На вопрос о предпочитаемом формате тренировок больше половины респондентов (59,1%) ответили, что им нравится персональная тренировка, девять человек (40,9%) предпочитают занятия на улице, пять человек (22,7%) отметили дистанционное ведение тренером/специалистов и пять человек (22,7%) не занимаются, трем людям (13,6%) нравятся тренировки в мини-группах, три человека (13,6%) занимаются самостоятельно, двое (9,1%) выбрали групповую тренировку, один человек (4,5%) тренируется с врачом-реабилитологом.

Следующим вопросом было определение времени одного занятия спортом. 1,5 часа и 1 час занимаются по шесть опрошенных (27,3%), занимаются 45 минут или не занимаются по четыре человека (18,2%), и по одному человеку (4,5%) занимаются 2 или более 2 часов.

На вопрос о месте занятий спортом и физической культурой 40,9% ответили, что занимаются в коммерческом учреждении (фитнес-клубе, спортивном клубе и тд.), 31,8% тренируются в частном учреждении/клубе, 22,7% не занимаются, 4,5% проводит тренировки на улице.

Также были выявлены трудности, с которыми сталкиваются опрошенные при занятиях спортом и физической культурой (рис. 2):

- 45,5% отметили, что у них нет трудностей;
- 27,3% сталкиваются с проблемой большого количества других занимающихся;
- 22,7% не занимаются спортом и физической культурой;
- 13,6% выбрали вариант, что у них низкий уровень физической подготовленности;
- 4,5% отметил, что не подходит время/место занятий;

- 4,5% написал свой вариант ответа – «сложность с самодисциплиной в питании»;
- 4,5% написал, что сложности в организации занятий связаны с погодными условиями.



Рисунок 2 - Диаграмма ответов на вопрос «С какими трудностями при организации двигательной активности Вы сталкиваетесь?»

Заключение. Результаты проведенного опроса свидетельствуют нам о том, что:

- отношение IT-специалистов к занятиям спортом и физической культурой можно оценивать как «положительное», и у большинства есть опыт занятий физической культурой и спортом;
- основным видом двигательной активности для работников в IT-сфере является фитнес, и причина, по которому данный вид выбран – это близкое расположение к дому;
- были определены основные особенности организации занятий: наиболее предпочитаемыми форматами тренировок для IT-специалистов являются персональные занятия и тренировки на улице; одной из основных целей в занятиях спортом является сохранение и укрепление здоровья, IT-специалисты занимаются 1–3 раза в неделю и по времени 45 минут – 1,5 часа;
- при организации двигательной активности у большей части IT-специалистов, как правило, нет трудностей.

Полученную информацию необходимо проанализировать и пополнить результатами дополнительных вопросов и исследований, а также расширить выборку исследования. Результаты дополнительных исследований мы планируем провести и вынести на суд научной общественности в ближайшее время. Однако, проведенное исследования также показывает перспективность дальнейших исследований, которые направлены на оптимизацию двигательной активности работников умственного труда и в дальнейшем разработки программ по физической рекреации для IT-специалистов.

Список литературы:

1. Акимова, Е. Ю. Развитие мотивации к двигательной активности через формирование интереса к избранным видам спорта / Е. Ю. Акимова // Карельский научный журнал. – 2018. – Т. 7. - № 1 (22). – С. 9–11.
2. Астафьев, В.С. Потребность и мотив как внутренний побудитель двигательной активности человека / В. С. Астафьев, Л. М. Верещагина // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 13. – С. 6–9.
3. Григорьева И. В. Влияние двигательной активности на умственную работоспособность / И. В. Григорьева, Е.Г. Волкова, И. В. Беликова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – № 3 (42). – С. 153–155.
4. Лещенко, А. В. Вовлеченность населения города Москвы в занятия физической культуры и спортом / А. В. Лещенко // Вестник науки и образования. – 2021. – № 9–1 (112). – С. 71–73.

УДК 339.138/796.073

ВОЗДЕЙСТВИЕ ИНСТРУМЕНТОВ НЕЙРОМАРКЕТИНГА НА МОЛОДЁЖНУЮ АУДИТОРИЮ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ТОВАРОВ И УСЛУГ НА СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Мамедова А.И.

студент

223213@edu.fa.ru

Юрченко А.Л.

кандидат педагогических наук

ФГОБУ ВО Финансовый университет при Правительстве РФ,

yurchenko-al@mail.ru

Россия, Москва

Аннотация. На основе материалов социологических исследований мнений современной студенческой молодёжи столичного мегаполиса, авторами произведены оценка и направленность влияния нейромаркетинговых технологий, применяемых в процессе организации и проведения спортивных мероприятий для продвижения спортивных и сопутствующих им товаров и услуг. С использованием методов анкетирования, опроса и статистической обработки данных оценены и интерпретированы отдельные предпочтения зрительской студенческой аудитории, уточнены мотивы посещаемости, ранжированы визуально запоминающиеся детали, вызывающие значимые эмоциональные переживания. Указаны наиболее эффективные каналы воздействия на посетителей. Подтверждены предположения об эффективности реализации нейромаркетинговых технологий, как инструмента продвижения профильных товаров и услуг в процессе проведения спортивных мероприятий.

Ключевые слова. Нейромаркетинг, спортивные мероприятия, товары и услуги, мотивация, эмоциональные переживания, нейромаркетинговые технологии, виды спорта.

NEUROMARKETING TOOLS IMPACTING ON THE YOUTH AUDIENCE OF CONSUMERS OF GOODS AND SERVICES AT SPORTS EVENTS

Mamedova A.I.

student of the faculty of Economics and business

Abstract. Based on the materials of sociological research of the opinions of the modern student audience of the metropolitan metropolis, the authors evaluated and directed the influence of neuromarketing technologies used in the process of organizing and conducting sports events to promote sports and related goods and services. Using the methods of questionnaires, surveys and statistical data processing. The individual preferences of the audience are evaluated and interpreted, the motives of attendance are clarified, visually memorable details that cause significant emotional experiences are ranked. The most effective channels of influence on visitors have been established. The assumptions about the effectiveness of the implementation of neuromarketing technologies as a tool for promoting specialized goods and services in the process of sports events are confirmed.

Keywords: neuromarketing, sports events, goods and services, motivation, emotional impressions, neuromarketing technologies, sports.

Актуальность. В последние два десятилетия XXI века маркетологи активизировали попытки выстраивания надёжных стратегий по реализации наибольшего количества спортивных товаров и услуг для наибольшего количества потребителей. Они выясняли и продолжают выяснять – на чем же базируется выбор общественности при приобретении того или иного продукта, в том числе и в сфере индустрии спорта? Спустя большое количество лет и некоторых ошибок, полученных в ходе исследований, специалистам удалось выяснить причины того, почему определенная реклама, упаковка кажутся более привлекательными. Это произошло лишь в 2002 году, когда впервые прозвучал термин «нейромаркетинг», официально введенный в использование профессором Эйлом Смитсом [1].

Однако попытки понять поведение покупателя посредством изучения человеческого мозга, проводились и ранее. Нейромаркетинг как специализированная область маркетинга, направленная на определение понимания мотивации и предпочтений покупателей на основе физиологических и нейронных сигналов. Она возникла на основе инструментов нейронауки, изучающей реакцию головного мозга человека на окружающую среду. Проявление возможностей и технологий нейромаркетинга, по нашему предположению, почти что в хрестоматийном виде можно увидеть и оценить на примере массовых спортивных мероприятий. Изначально, спортивные мероприятия в России являются одними из тех самых популярных видов массовых событий, которые привлекают самую широкую аудиторию. Большое количество зрителей создает платформу, идеально подходящую для профильной рекламы и продвижения специализированных товаров и услуг [4].

Как правило, именно спортивные мероприятия вызывают наиболее мощные эмоциональные переживания, которые комплекс инструментов нейромаркетинга позволяет использовать для создания способов коммуникации

со зрителями и маркетинговых стратегий, также конгруэнтные потребностям и желаниям зрительской аудитории [2, 5].

Целью исследования является изучение эффективности применения инструментария нейромаркетинга на процесс принятия решений и формирования предпочтений потребителей в контексте продвижения товаров и услуг на спортивных мероприятиях на примере студенческой молодёжи столичного мегаполиса.

Результаты исследования и их обсуждение. Услышав или впервые прочитав слово «нейромаркетинг», можно подумать, что оно обозначает какой-либо медицинский термин. Но это не так, речь идет именно о маркетинге, с точки зрения психологии мозга человека. Нейромаркетинговый инструментарий и методики нейромаркетинга применяют множество крупных мировых компаний-производителей, но при этом осознанно или нет – они это не афишируют.

Экономисты давно усомнились в том, что в большинстве своём люди обдуманно совершают различные покупки или иные действия. Современный человек, как правило, приобретает товары эмоционально, ввиду того, что у него нет необходимого количества знаний о продукте или налицо нехватка времени на их анализ. Но даже если информация и присутствует, то обычно продавец оказывает помощь в «правильном» выборе. В 90-х годах XX века маркетингологами и нейрофизиологами были проведены исследования по рассматриваемым нами вопросам. Они дали более чёткое представление о том, как себя ведет мозг человека в различных ситуациях. Все изменения фиксировались с помощью аппарата МРТ (определялись детализированная эмоциональная реакция, уровень вовлеченности, отклик) [1, 3].

Исследователями достоверно установлено, что изменение эмоций в человеке проявляется в следующих действиях: смена направлений и частоты движения глазного яблока, частота сердечных сокращений, частота дыхания, движения мускулов лица, потоотделение и электрическая активность клеток мозга. Также выяснено, что воздействие нейромаркетинговых инструментов происходит по четырём основным каналам: слух, обоняние, зрение и осязание. Примерно 90% информации человек получает через зрительный анализатор, поэтому так особенно важна визуализация. Например, лицо ребенка на рекламной вывеске всегда привлекает внимание. Иногда даже больше, чем сам товар, при этом, если малыш смотрит на данный продукт, то и клиент невольно взглянет на него. Можно провести подобную аналогию и со спортивными мероприятиями. Они как раз и являются тем местом, где люди воспринимают информацию в большей мере визуально, а также посредством органов слуха.

Таблица 1 – Распределение базовых предпочтений респондентов

Вопросы	Распределение мнений по вариантам ответов	
	Варианты ответов	Количество ответов
1. Укажите наиболее подходящую	Еженедельно	11

Вашим фактическим предпочтениям частоту посещения спортивных мероприятий	Несколько раз в месяц	15
	Несколько раз в квартал	54
	Несколько раз в год	43
	Иногда	35
	Никогда не посещал(а)	20
2. Спортивные мероприятия по какому виду спорта Вы предпочитаете посещать? (выберите один или несколько вариантов ответов)	Футбол	90
	Хоккей	87
	Баскетбол	75
	Волейбол	32
	Теннис	27
	Иные виды спорта	24
3. Что в наибольшей степени мотивирует Вас посещать спортивные мероприятия? (выберите несколько вариантов ответов)	Любовь именно к этому виду спорта	62
	Визуальный стимул (яркий и привлекательный контент)	110
	Стремление увидеть кумира или любимую команду и поддержать их	76
	Ощущение сопричастности к крупному спортивному мероприятию	38
	Получение эмоционального заряда от спортсменов и зрителей	105
	Звуковой стимул (сирены, исполнение гимнов)	102

Для определения степени нейромаркетингового воздействия через зрительный и слуховой каналы на представителей студенческой аудитории, нами были использованы следующие общенаучные методы: анкетирование и метод статистической обработки, а так же анализ, синтез и дедукция. Анкетный опрос респондентов был реализован в студенческих чатах Финансового университета с помощью информационного контента о базовых предпочтениях в сфере видов спорта (табл. 1) и мотивационных аспектах посещения спортивных мероприятий, визуально запоминающихся деталях мероприятия (табл. 2). Общее количество респондентов, пожелавших принять участие в опросах, составило 178 человек. Все они на момент опросов являлись студентами Финансового университета при Правительстве РФ. По некоторым вопросам предусматривался множественный выбор вариантов ответов.

На основании статистической обработки полученных данных и их последующего анализа, мы выяснили, что:

- чаще всего участники опроса посещают или считают оптимальным посещение спортивных мероприятий несколько раз в квартал (54 утвердительных ответа, 30,3%) или несколько раз в год (43 респондента выразили такое желание, 24,2%), а еженедельные посещения поддержали лишь 11 респондентов, что от общего числа опрошенных составляет примерно 6,1%;
- студенты Финансового университета, в основном, предпочитают такие виды спорта, как футбол, хоккей и баскетбол, не выделяя какой-либо из них особенно. Так, например, посещение футбольных матчей одобряет 90 опрошенных, что составляет 50,1% ответов, на хоккей охотно пошли бы 87

респондентов, в процентах это 48,9% положительных решений, а замыкают тройку лидеров опроса баскетбольные мероприятия с результатом в 75 положительных ответов (42,1% положительных мнений);

- главенствующий мотив посещения спортивных мероприятий – визуальный стимул. С существенным отрывом в 110 утвердительных ответов (61,7%) именно эта позиция подтвердила наше предположение, о том, что спортивное событие для подавляющего большинства - именно зрелищное мероприятие. Получение эмоций и стремление увидеть любимого спортсмена или команду – 105 решений из 178 опрошенных, что составляет 58,98%; третий основной мотив - звуковые эффекты, не менее важный элемент, вызывающий положительные эмоции зрителей – 102 положительных ответа (57,3% от общего числа опрошенных), в наименьшей степени респонденты выражают желание быть сопричастными к организации данного события, лишь 38 положительных ответов (21,3%), подтверждая именно потребительскую сущность своего отношения к пребыванию на крупном спортивном мероприятии.

На основе полученных ответов респондентов и обработки данных, мы уточнили, что:

- студенты при посещении спортивно-массовых событий придают важность, как правило, эмоциональному способу мышления;
- среди элементов мерчандайзинга наиболее ценятся футболки и майки, а также флаги с символикой команды;
- самыми запоминающимися для респондентов являются рекламные щиты и реклама на одежде спортсменов.

Таблица 2 – Мыслительные, визуальные и эмоциональные предпочтения респондентов

Вопросы	Распределение мнений	
	Варианты ответов	Количество ответов
1. По Вашему мнению, какой из способов мышления в наибольшей степени преобладает у Вас во время пребывания на спортивном мероприятии	Логическое мышление (анализ и рациональность)	45
	Эмоциональное мышление (чувства и эмоции)	86
	Интуитивное мышление (подсознание и инстинкты)	9
	Творческое мышление (новаторство и креативность)	38
2. Какие элементы спортивной атрибутики Вы чаще рассматриваете и оцениваете во время пребывания на спортивных мероприятиях? (выберите несколько вариантов ответов)	Футболки и майки	108
	Кепки, шарфы и шапки	57
	Рюкзаки и сумки	34
	Флаги с символикой команды	69
	Галантерейные аксессуары (браслеты и т. п.)	4

	Не рассматриваю вообще	11
3. Какая реклама на спортивных мероприятиях для Вас является наиболее запоминающейся? (выберите несколько вариантов ответов)	Рекламные щиты и баннеры	142
	Рекламные ролики	59
	Рекламные акции и розыгрыши призов	31
	Реклама на одежде спортсменов	102

Заключение. Результаты анализов собранной нами информации позволяют сделать выводы о том, что основными каналами воздействия на потребителя в данном случае выступают: визуальный и аудиальный стимулы, а так же эмоциональный контекст.

Визуальный стимул. Яркий и привлекательный контент, такой как различные рекламные щиты, видеоролики и т. п., вызывают положительные эмоции зрителей. Показ рекламных роликов перед началом трансляции должен быть захватывающим, ведь люди имеют склонность к записыванию только определенной информации, вызывающей сильную эмоциональную реакцию. Мы интерпретировали известный эксперимент с газированными напитками. Участники пробовали «Колу» компании «Черноголовка» и «Добрый сола» в завязанными глазами. Большинство дегустаторов проголосовало за второй напиток, но как только сняли повязки, изменили выбор в сторону первой компании. Успеху бренду придала более красочная этикетка, которая вызывала реакцию сильнее, чем однотонный красный окрас.

Эмоциональный контекст. Одним из главных стимулов посещать спортивные мероприятия выступает получение эмоционального заряда. Как мы выяснили, исходя из опроса, респонденты ходят на данные мероприятия и с целью увидеть и поддержать собственного кумира. При этом, как правило, спортсмены выступают в брендированной одежде. Объединение этих факторов может привести к повышению спроса на покупку товаров, ведь, когда зритель видит любимого спортсмена, в его мозге происходят реакции, связанные с ощущениями и ассоциациями, которые данный кумир имеет со спортом. Это поможет в продвижении товаров и услуг.

Аудиальный стимул. Сигналы гола или ухода в атаку, звуковое сопровождение игры комментатором, исполнение гимнов помогают создать эмоциональную связь и восприятие событий. Все эти факторы держат зрителя в напряжении, он становится более подвержен восприятию рекламной информации, что приводит к продвижению товаров и услуг на спортивном мероприятии.

Обобщая полученные данные и логические выводы, нами показано, что использование каналов нейромаркетинга – это эффективный инструмент для продвижения профильных товаров и услуг на спортивных мероприятиях. Нейромаркетинговые технологии позволяют создать сильную эмоциональную связь потребителя с продукцией. Учет особенностей мозговой активности, использование образов знаменитых спортсменов, яркого и привлекательного контента – все это помогает повысить количество и объемы продаж. В

современной России данные технологии находятся пока на стадии апробации в крупных компаниях, еще не применяются массово, но ученые и маркетологи полагают что перспективы нейромаркетинговых инструментов на рынке спортивных товаров и услуг оптимистичны.

Список литературы:

1. Smidts, A. The impact of employee communication and perceived external prestige on organizational identification / A. Smidts, A.T.H. Pruyn, C. B.M. Van Riel // *Academy of Management Journal*. – 2001. – Vol. 44, No. 5. – P. 1051-1062.
2. Зайцев, А. В. Физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги и неценовые факторы спроса на их выбор среди студенческой молодежи / А.В. Зайцев, А.Л. Юрченко // *Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18–19 мая 2023 года*. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – С. 879-885.
3. Ковалева, О. Л. Технологии нейромаркетинговых исследований: инструменты и методология // *Вестник Полоцкого государственного университета. Серия D. Экономические и юридические науки*. 2023. №1.
4. Скороходов, С. Н. Методологический анализ спортивного события как объекта управления в экономике спорта (на примере индустрии бокса) / С. Н. Скороходов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2019. – № 7(173). – С. 183-186.
5. Юрченко, А. Л. Проект социально-экономического регулирования эксплуатации физкультурно-спортивного комплекса (на примере г. Москвы) / А. Л. Юрченко // *Бизнес. Образование. Право*. – 2018. – № 3(44). – С. 442-448. – DOI 10.25683/VOLBI.2018.44.369.

УДК 316.45

РЕСУРСЫ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Миронов А.О.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы»

miron1964@yandex.ru

Москва, Россия

Аннотация. В статье кратко характеризуется понятие и значение мотивации студентов к двигательной активности в структуре режима дня. Эмпирическая часть исследования посвящена изучению взглядов самих студентов на проблемы мотивации в стимулировании двигательной активности. Даны рекомендации, которые могут способствовать более эффективному использованию оценки студентов уровня собственной двигательной активности в структуре учебного дня.

Ключевые слова. Студенты, свободное время, академическая успеваемость.

RESOURCES OF LEISURE ACTIVITY AS AN IMPORTANT FACTOR OF STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

Mironov A.O.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate

Abstract. The article briefly characterizes the concept and significance of students' motivation for physical activity in the structure of the daily routine. The empirical part of the study is devoted to studying the views of students themselves on the problems of motivation in stimulating physical activity. proposals are presented that can contribute to a more effective use of students' assessment of the level of their own motor activity in the structure of the school day.

Keywords. Students, free time, academic performance.

Актуальность. Досуг, как свободное время, является пространством удовлетворения личных потребностей, взаимодействия в процессе индивидуализации, социализации и реализации личности. Важной характеристикой свободного времени является творческое планирование времени, которым располагает человек после выполнения повседневных обязанностей [5]. Учитывая, что свободное время является универсальным явлением современного общества, его осмысленное расходование является педагогической категорией и важной областью воспитания и образования. Свободное время с его смыслом и содержанием становится важным фактором воспитания и образования [2].

В период взросления молодых людей следует обучать таким образом, чтобы они могли контролировать свое свободное время и использовать его, следуя своим собственным интересам. Для здорового развития молодежи важную роль играют семья и школа. Задачи школы и семьи – помочь в организации свободного времени, закрепить позитив, направить детей в идеальное общество, предлагающее интересные и разнообразные спортивные и культурные мероприятия [1, 3].

Продуктивно проведенное свободное время позволяет молодым людям удовлетворить социальные потребности в общении, утверждении, принадлежности, развить социальные компетенции (межличностные, коммуникативные, мотивационные) [4]. В частности, вследствие важности, свободного времени для молодежи, основным вопросом является качество проведения досуга.

В течение последних лет кафедрами физического воспитания в долгосрочной перспективе уделяется особое внимание поддержке физического потенциала студентов с низкой мотивацией к занятиям. Задачей первостепенной важности является реализация максимального индивидуального потенциала каждого студента на основе интегративного образовательного эффекта для достижения наилучших результатов в образовательной деятельности и в повседневной жизни.

В связи с требованиями к качеству университетского образования возрастает и значимость студенческой оценки режима двигательной активности в часы досуга. В статье кратко характеризуется понятие и значение мотивации студентов к двигательной активности в структуре режима дня. Анализируется

опыт работы с ранее использованными инструментами изучения мнений студентов. Эмпирическая часть исследования посвящена изучению взглядам самих студентов на проблемы мотивации в стимулировании двигательной активности. На основе проведенного исследования в заключении статьи представлены некоторые предложения, которые могут способствовать более эффективному использованию оценки студентов уровня собственной двигательной активности в структуре учебного дня на протяжении семестра обучения.

Методологической основой исследования является исследовательская программа и педагогическое воздействие, направленные на освоение простых и доступных образовательных оздоровительных программ для относительно пассивных студентов в контексте определения здоровья Всемирной организацией здравоохранения.

Цель исследования заключается в исследовании зависимости академической успеваемости от досуговых предпочтений студентов.

Организация и методы исследования. На основании заполнения анкеты, состоящей из 21 вопроса, исследованы варианты проведения свободного времени студентами. Анкетирование проводилось преподавателями гуманитарных дисциплин. На ответ отводилось 10 минут. Студенты заполняли анкету на добровольной основе.

Первая группа вопросов анкеты отражала основную социально-демографическую информацию о студентах, участвующих в исследовании – пол, оценка, успехи к концу первого семестра. Далее по шкале типов Лайкерта давались ответы на 18 вопросов: 1 (категорически не согласен); 2 (не согласен), 3 (нейтрально); 4 (согласен); и 5 (полностью согласен).

Собранная информация систематизировалась для дальнейшего статистического анализа, затем рассчитывались основные описательные параметры. С помощью теста хи-квадрат исследовалась разница в проведении свободного времени между студентами и студентками. При помощи логистической регрессии изучена связь успеваемости с проведением свободного времени. С помощью факторного анализа проведена факторизация информационного массива данных. Уровень достоверности составил $p < 0,05$.

Задачами исследования продуктивности свободного времени, как важного фактора удовлетворения социальных потребностей студентов, являлись изучение и оценка уровня физической активности обучающихся в структуре режима дня.

Задачей проекта являлось оценивание физической активности студентов в течение одной недели загородного летнего лагеря с помощью акселерометра.

Анализировался уровень физической активности в зависимости от пола, возраста и отношения к занятиям подвижными видами деятельности участников исследования. 27 участников (11 юношей, 16 девушек) в возрасте от $18,5 \pm 0,5$ лет носили фитнес-браслет для записи уровня физической активности в течение 7 дней во время лагеря на открытом воздухе с 7:00 до 22:00. Ежедневно уровень физической активности фиксировался с помощью фитнес-

браслета руководителем исследования, состоящим в группе. Содержание деятельности основывалось на эмоционально-ценностном подходе и включало прогулки, походы, легкие командные игры на свежем воздухе, настольный теннис, езду на велосипеде. Участники выполняли упражнения в группах совместного обучения с учетом их возраста, физических и интеллектуальных способностей. Уровень физической активности участников был несколько выше установленных общими рекомендациями.

Результаты исследования и обсуждение. Анализ результатов анкетирования показал, что большинство студентов проводят свободное время, общаясь с друзьями на свежем воздухе, занимаясь спортом или хобби, катаясь на велосипеде или роликовых коньках, чтением книг. Тем не менее, высок процент студентов, не вовлеченных в какие-либо организованные виды досуговой деятельности.

Результаты исследования показывают, что большинство студентов не злоупотребляют проведением свободного времени за компьютерными играми, хотя среди респондентов отмечен высокий процент играющих. Большинство респондентов заявили, что они не злоупотребляют погружением в интернет, хотя доля тех, кто это делает, достаточно высока. Большинство студентов заявили, что в свободное время им не скучно, они не спят и не бездельничают, а большинство из них не смотрят мыльные оперы.

Получено убедительное подтверждение предположения о наличии статистически значимых различий отношении студентов к свободному времени с учетом их пола, успешности и университетской успеваемости.

Обнаружена статистически значимая разница в проведении свободного времени в зависимости от успешности обучения, $\chi^2(3, n=135) = 35,32, p < 0,05$. Отличники имеют более высокие медианные результаты ($Md=4,13$) в отличие от студентов с хорошей и удовлетворительной успеваемостью. Это подтверждает гипотезу об успешности успеваемости в зависимости от продуктивного проведения досуга.

Получены статистически значимые различия между студентами и студентками в качестве проведенного досуга в зависимости от академической успеваемости – $\chi^2(4, n=135) = 54,36, p < 0,05$.

Студенты старших курсов имеют более высокие медианные результаты ($Md=3,47$) от остальных обучаемых. Анализируя результаты исследования, можно заключить, что существует статистически значимые различия в отношении студентов к проведению свободного времени в зависимости от пола, успеваемости и школьной оценки. Тем самым выдвинутое предположение полностью подтверждается.

Логистическая регрессия была проведена с целью подтверждения связи успехов студентов с продуктивным проведением свободного времени. Построенная модель, включая предикторами, оказалась статистически значима, $\chi^2(7, n=135) = 49,64; p < 0,05$, что подтверждает связь между продуктивно проведенным свободным временем и высокой успеваемостью. Полная модель объясняет от 8,6 до 14,8% вариаций успеха и адекватно классифицирует 68,7%

случаев. Лишь одна переменная внесла уникальный статистически значимый вклад в модель – одно или несколько факультативных занятий. Самым надежным индикатором успешно проведенного времени явилось общение с друзьями, коэффициент вероятности которого равен 1,44.

Прикладной факторный анализ подтвердил скрытую структуру проведения свободного времени студентов на основе расчета матрицы взаимосвязи, характерных закономерностей матричной взаимосвязи, количества соответствующих характерных закономерностей, вычисления основных компонентов матрицы взаимной корреляции и их общности после выделения факторов, набора матрицы, структуры матрицы и расчета коэффициентов корреляции скрытых измерений на данной выборке респондентов.

В первом факторе выделены общение с друзьями, занятия спортом, катание на велосипедах и роликах, прогулки. Второй фактор составлен проведением свободного времени за компьютерными играми, погружением в интернет, чтением книг, а также участием в дополнительных мероприятиях вне расписания занятий. Третий фактор определяется наличием у студентов слишком большого объема свободного времени, отсутствием увлекаемых занятий, сном и праздным препровождением досуга. Четвертый фактор определяется показателями, в которых родители и педагоги ориентируют студентов на способ проведения времени, важность свободного времени для студентов, вовлечения в различные виды деятельности, а также свободное время с семьей. В пятом факторе параметры определяют свободное время за просмотром телевизора и помощь членам семьи в работе по дому.

Диагностирована незначительная корреляция между факторами. Исследования показывают, что студенты, не планирующие свой досуг, менее мотивированны на занятия физической активностью, чем их сокурсники. Данные в получены на основе устных ответов на вопросы анкеты. Продуктивным является исследование показателей физической нагрузки во время недельного летнего студенческого лагеря на открытом воздухе.

Заключение. Итогом исследования является оптимизация суточных привычек, включая двигательный режим в часы досуга с учетом возраста, текущего статуса и потребностей студентов с низкой мотивацией к занятиям.

По результатам исследования можно сделать вывод, что большинство студентов продуктивно и интересно проводят свободное время. Продуктивно проведенное свободное время позволяет молодым людям удовлетворить социальные потребности в общении, утверждении, принадлежности, развить социально значимые компетенции.

По данным логистической регрессии установлено, что существует связь между этапом (курсом) обучения и способом проведения свободного времени, а также между успешной успеваемостью и продуктивно проводимым свободным временем. Факторную структуру досуга студентов составляют пять факторов свободного времени. Гипотеза исследования подтверждена статистически

значимой связью между успеваемостью студентов и способом проведения свободного времени.

Результаты могут использоваться на практике преподавателями физического воспитания для улучшения профилактики здоровья неактивных студентов, а также как инструмент экономии затрат на дорогостоящее лечение хронических заболеваний, возникающих в результате неправильного образа жизни.

Список литературы:

1. Зюкин, А. В. Нейтрализация неблагоприятных урбанистических факторов средствами эколого-дидактической среды вуза / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов, М. В. Габов, Н. В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 108-109.

2. Кирьянова, Л. А. Полифункциональная фитнес-технология физического воспитания студентов управленческих специальностей / Л. А. Кирьянова, О. Е. Понимасов, Н. В. Колесников, О. П. Виноградова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 74-76.

3. Кочетков, Д. И. Возможности реализации дидактического проекта на основе совмещения педагогических операций / Д. И. Кочетков, О. Е. Понимасов, И. Б. Пилина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4(158). – С. 169-172.

4. Миронов, А. О. Антикризисная стратегия реализации физического воспитания студентов в условиях ограничения жизнедеятельности / А. О. Миронов, О. Е. Понимасов, Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 61-62.

5. Понимасов, О. Е. Индивидуально-ориентированное преобразование движений в условиях массового обучения прикладному плаванию / О.Е. Понимасов, Р.А. Лайшев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. - № 8 (102). - С. 128–131.

УДК 796.015.1

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Набиуллин Р.Р.

кандидат биологических наук, доцент
n-ravil@mail.ru

Вахнянский Д.А.

магистрант

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

vahnyanskaya@mail.ru

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье обобщена практика работы с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения в развитии. Представлены методические приемы по обучению плаванию детей с интеллектуальными нарушениями развития. Данные методические приемы могут быть использованы специалистами в области адаптивной физической культуры при занятиях по обучению плаванию детей с интеллектуальными нарушениями развития.

Ключевые слова. Интеллектуальные нарушения, адаптивное плавание, адаптивная физическая культура.

FEATURES OF LEARNING TO SWIM CHILDRENS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Nabiullin R.R.

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

n-ravil@mail.ru

Vakhnyansky D.A.

Student 22461M

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

vakhnyanskaya@mail.ru

Kazan, Russia

Adstract. This article summarizes the practice of working with children with intellectual disabilities in development. Methodical techniques for teaching swimming to children with intellectual disabilities are presented. These methodological techniques can be used by specialists in the field of adaptive physical culture in swimming lessons for children with intellectual disabilities.

Keywords. Intellectual disabilities, adaptive swimming, adaptive physical culture.

Актуальность. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года одним из основных целевых показателей является увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности этой категории населения. В связи с этим встает вопрос о необходимости дальнейшего совершенствования вопросов обеспечения доступности занятий по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту для всех лиц с инвалидностью, в частности – детей.

Само плавание и обучение плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья решает социальные задачи, поскольку, во-первых, служит мерой профилактики в устранении несчастных случаев на воде, предотвращении критических ситуаций, плавание классифицируется как жизненно важный двигательный навык (для всех категорий детей); во-вторых, плавание является эффективным оздоровительно-рекреационным средством и фактором физической реабилитации; в третьих, значительно повышает физическое состояние, а также развитие умственной и психической сферы ребенка; в-четвертых, повышает социальное положение ребенка [1].

Анализ научно-методической литературы указывает на то, что недостаток двигательной активности детей с интеллектуальными нарушениями приводит к отставанию в развитии физических и психических качеств.

Цель исследования: разработать методические приемы по обучению плаванию детей с интеллектуальными нарушениями развития.

Результаты исследования и их обсуждение. Основным направлением обучения двигательным умениям детей с интеллектуальными нарушениями является повышение их двигательной активности. Одна из главных задач

обучения – формирование потребности в движении. Именно поэтому процесс обучения должен быть разнообразным и насыщенным, иметь повышенный эмоциональный фон.

Разработанные нами принципы обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями развития включают деление обучения двигательным действиям на четыре взаимосвязанных этапа:

1) Предварительный этап, включающий:

- изучение индивидуальных особенностей занимающихся;
- проведение тестирования в целях определения уровня физического развития;

- комплектование групп с учетом когнитивных и психологических особенностей занимающихся, их уровня общего здоровья, что позволит наиболее эффективно применять средства и методы обучения плаванию, подобрать подходящие формы занятий;

- формирование коммуникативных умений.

2) Этап освоения на воде.

Целью данного этапа является ознакомление с физическими свойствами воды, формирование навыков дыхания и ориентации в воде.

На данном этапе необходимо использовать разнообразные вербальные и невербальные методы, словесные способы воздействия, музыку, внушение, психотренинги, активизирующие все органы чувств. Это благоприятно скажется на мобилизации адаптационных резервов организма и личностных качеств занимающихся.

3) Этап изучения техники плавания.

Данный этап направлен на изучение техники способов плавания, а также изучение техники стартовых прыжков и поворотов.

Необходимо отметить, на начальном этапе обучение плаванию детей с интеллектуальными нарушениями развития имеет преимущественно оздоровительный характер. Особенность занятий заключается в применении индивидуально-группового метода обучения, а также индивидуальный подход к выбору способов и средств обучения основным плавательным навыкам при решении поставленных задач на занятии.

Одним из ведущих принципов обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями развития является «принцип дробности» [2]. Деление и последовательное освоение частей целостного упражнения обуславливается сложной координационной структурой упражнений, требующих от занимающихся согласованности движений, точного воспроизведения пространственно-временных характеристик движения, но именно эти способности плохо развиты у детей с интеллектуальными нарушениями развития.

Во избежание снижения у занимающихся интереса к изучению техники плавания на данном этапе характерно использовать сочетание различных физических упражнений, вариативность их выполнения (темпа, скорости, ритма, направления и т.д.), так как в силу психологических особенностей дети с

интеллектуальными нарушениями развития нуждаются в частых переключениях и быстром успехе.

Заключение. С учетом специфики работы с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения развития, нами были разработаны методические приемы обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями развития. Данные методические приемы могут быть использованы специалистами в области адаптивной физической культуры при занятиях по обучению плаванию детей с интеллектуальными нарушениями развития.

Список литературы:

1. Бударин, М. В. Методика обучения плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на начальном этапе спортивной подготовки / М. В. Бударин // Культура физическая и здоровье. — 2018. — № 4. — С. 142-144.

2. Самыличев, А. С. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев, Ю. А. Бахарев, А. М. Морозов [и др.]. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 88 с.

УДК 796

**АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО И НЕМЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТОВ
ФАКТОРОВ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Орлова С.Ю.

аспирант

ФГАОУ ВО «Российский государственный университет нефти и газа имени И.М. Губкина

vrach315@yandex.ru

Москва, Россия

Аннотация. Активный образ жизни является профилактической мерой развития сердечно-сосудистых заболеваний. Проведена оценка факторов патологии сосудов сердца среди студентов медицинского и немедицинского университетов. Были изучены табакокурение, избыточный вес, рациональное питание. Выявлена более высокая приверженность студентов-медиков к здоровому образу жизни.

Ключевые слова. Студенты-медики, избыточный вес, ожирение, гиподинамия, табакокурение.

**ANALYSIS OF THE DISTRIBUTION OF RISK FACTORS FOR
CARDIOVASCULAR DISEASES AMONG STUDENTS OF MEDICAL AND
NON-MEDICAL UNIVERSITIES**

Orlova S.Y.

postgraduate student

Gubkin Russian State University of Oil and Gas

vrach315@yandex.ru

Moscow, Russia

Abstract. An active lifestyle is a preventive measure for the development of cardiovascular diseases. A study was conducted to study the spread of harmful factors among students of medical and non-medical universities. Tobacco smoking, overweight, and rational nutrition were studied. A higher commitment of medical students to a healthy lifestyle was revealed.

Keywords. Students, medical university, healthy lifestyle, smoking, obesity, physical inactivity.

Введение. К модифицируемым факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний относятся злоупотребление табачными изделиями, избыточная масса тела, гиперхолестеринемия, недостаточная физическая активность [3]. Анализ склонности студентов к здоровому образу жизни показывают, что распространенность курения среди студентов составляет до 50%, недостаточная физическая активность от 20 до 80%, ожирения до 22% [4]. Анкетирование, проведенное нами среди студентов г. Москвы, выявило в 2 раза меньший процент курильщиков среди студентов медиков в сравнении со студентами немедицинских ВУЗов. Распространенность гиподинамии среди студентов составила менее 20%. Исследования подтверждают взаимосвязь ожирения и избыточной массы тела с гендерными показателями, социально-демографическими данными [1]. Курят чаще мужчины, избыточный вес и недостаточную физическую активность чаще имеют женщины. В России существуют государственные программы для борьбы с вредными факторами. Курение является ведущих предотвратимых причин смерти. Ежегодно это является причиной смерти почти 6 млн человек. Не смотря на международные усилия по борьбе с курением, число людей, которые продолжают курить, во всем мире растет. Наряду с рисками для здоровья, курение у молодых людей ухудшает физическую форму, снижает работоспособность и выносливость, повышает вероятность зависимости и злоупотребления психоактивными веществами. Профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний является здоровое питание. Изучение риска сердечно-сосудистых заболеваний выявило, что наличие нескольких вредных факторов приводит к росту риска смерти от заболеваний сердца. Риски увеличиваются при наличии генетической предрасположенности к болезням сердца. Генетическая предрасположенность повышает риски негативного воздействия курения, ожирения и гиперхолестеринемии [2, 4].

Целью нашего исследование явилось сравнение злоупотребления табачными изделиями, избыточного веса и низкой физической активности среди студентов медицинских и немедицинских университетов.

Результаты исследований. Проведенное нами исследование о распространенности курения выявило, что число курящих в возрасте 18-30 лет составляет 27, 4%, 30-40 лет – 48, 4%, 40-50 лет – 41%, 50-60 лет – 38, 5%, старше 60 лет – 18, 3%. Изучение распространенности курения среди студентов ВУЗов г. Москвы выявило, что среди медиков 21% курящих, среди студентов не медицинского профиля – 47%. Количество студентов, занимающихся в спортивных секциях или имеющих абонемент в фитнес клубы соответственно составил 11% и 23%. Процент студентов с низкой физической активностью в

медицинских и немедицинских ВУЗах не имел статистически достоверной разницы и составил менее 20%.

Окончание школы и начало обучения в высших учебных учреждениях связано с большей независимостью молодых людей, меньшим контролем со стороны родителей, увеличением степени влияния сверстников на образ жизни. Эти факторы приводят к росту риска употребления табака, психоактивных веществ.

Нерациональное питание и избыточный вес/ожирение приводят к росту риска развития стенокардии, инсульта, диабета второго типа, остеопороза, опухолей и депрессии. Избыточный вес коррелирует с риском смерти от заболеваний сердца. Исследования показывают, что наихудшая диета из всех состоит из комбинации продуктов с высоким содержанием углеводов и жиров, особенно диет с высоким содержанием трансжиров. Это способствует развитию атеросклероза.

В России большое значение уделяется профилактике болезней сердца и сосудов, что требует формирования здорового образа жизни [4]. Выявление факторов риска, а также проведение мероприятий, направленных на их коррекцию, проводят в Центрах здоровья, куда может обратиться любой гражданин. Сотрудники проводят консультации по диетологии, отказу от курения, разрабатывают индивидуальные программы по физической активности. Проведение мероприятий и программ по здоровому образу жизни доказало свою эффективность.

Выводы. Риск болезней сердца и сосудов, инсульта, диабета 2 типа, остеопороза, онкологии и депрессии связан с поведенческими и биомедицинскими факторами, такими как отсутствие физической активности, неправильное питание и избыточный вес/ожирение, курение. Отсутствие физической активности и неправильное питание — это связанные виды поведения. Такое поведение лежит в основе риска неинфекционных состояний, связанных с образом жизни. Распространенность факторов риска среди студентов показывает необходимость разработки стратегий по снижению распространенности курения, ожирения и гиподинамии, а также информирование молодежи о вредном воздействии факторов риска на организм человека. и поддерживать современные знания и отношение к курению.

Список литературы:

1. Орлова, Н. В. Влияние ожирения на течение воспалительных реакций у больных острым инфарктом миокарда / Н. В. Орлова // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2011. - № 2. - С. 8-12.

2. Орлова, Н. В. Генетическая обусловленность воспаления при атеросклеротическом поражении сосудов сердца / Н. В. Орлова // Журнал сердечная недостаточность. - 2008. - Т. 9. - № 4 (48). - С. 180-183.

3. Орлова, Н. В. Изучение взаимосвязи уровней острофазных белков и нарушений липидного обмена у больных ИБС с поражением коронарных артерий / Н. В. Орлова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2008. Т. 7. № 6 S1. С. 271.

4. Солошенкова, О. О. Дислипидемии в клинической практике / О. О. Солошенкова // Лечебное дело. - 2009. - № 3. - С.12-17.

**ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ
РЕЛАКСАЦИИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОГО ФОНА
СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Пархаева О. В.

кандидат педагогических наук, доцент

parhaeva.olga@yandex.ru

Хайретдинова А. Ф.

студент

*ФГБОУ ВО «Дмитровградский инженерно-
технологический институт-филиал НИЯУ МИФИ»*

khayretdinova-alina03@mail.ru

Дмитровград, Россия

Аннотация. В работе представлен комбинированный комплекс упражнений, разработанный и апробированный в учебно-воспитательном процессе вуза по физической культуре для снятия тревожного состояния у студентов. Тем самым раскрыта целесообразность занятий оздоровительными комплексами упражнений в рамках процесса преодоления тревожных состояний, обучающихся при подготовке к профессиональной деятельности в атомной отрасли. Этим объясняется актуальность реализованного исследования. Методологическую основу исследования составил компетентностно-деятельностный подход в физическом воспитании будущих специалистов.

Ключевые слова. Студенты, психическое состояние, тревожность, опрос, физические упражнения.

**APPLICATION OF NEUROMUSCULAR EXERCISES RELAXATION TO
REDUCE ANXIETY BACKGROUND UNIVERSITY STUDENTS**

Parkhaeva O. V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

parhaeva.olga@yandex.ru

Khayretdinova A. F.

student

*Dimitrovgrad Engineering and Technological Institute of the National Research Nuclear
University MEPHI,*

Dimitrovgrad, Russia

Annotation. The paper presents a combined set of exercises developed and tested in the educational process of the University of physical culture to relieve anxiety among students. Thus, the expediency of practicing health-improving exercise complexes as part of the process of overcoming students' anxiety states in preparation for professional activity in the nuclear industry is revealed. This explains the relevance of the implemented research. The methodological basis of the study was the competence-activity approach in the physical education of future specialists.

Keywords. Students, mental state, anxiety, survey, physical exercises.

Актуальность. В современных условиях образовательного процесса проблема преодоления тревожного состояния у студентов, является сложным и

многогранным вопросом в подготовке будущих специалистов. Подготовка специалистов в области ядерных технологий требует особого подхода для воспитания их индивидуально-личностных качеств. Одним из наиболее важных качеств личности для эффективности в профессии является высокая стрессоустойчивость. В сложных производственных ситуациях специалист должен быстро принимать четко выверенные решения без ущерба своему здоровью. Безусловно, подготовка по физической культуре в вузе имеет здесь решающее значение. В связи с этим *актуализируется проблема* внедрения в структуру учебно-воспитательного процесса по физической культуре инновационных комплексов упражнений и авторских методик в контексте подготовки студентов к умению управлять своим психофизиологическим состоянием в критических ситуациях. Атомная отрасль сегодня нуждается в здоровых, активных и высокопрофессиональных кадрах.

Цель исследования состоит в теоретико-методическом обосновании эффективности комплекса упражнений нервно-мышечной релаксации для преодоления тревожного фона и повышения стрессоустойчивости студентов ядерных специальностей.

Задачи исследования включают: изучение теоретического материала по теме представленной работы, разработку комплекса упражнений, его внедрение, апробацию в учебно-воспитательное занятие по физической культуре для студентов вуза и анализ результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Умение справляться с тревожным состоянием, одно из важных индивидуально-личностных качеств студентов. Изучая тревожность, как феномен современного общества, необходимо отметить, что она напрямую связана с переживаниями психофизиологического и эмоционального дискомфорта. Тревога возникает при: беспокойстве, связанном с ожиданием предполагаемой опасности; толерантности к фрустрации для достижения личностных целей; постоянных трудностях в сфере самоконтроля; ощущении и предчувствии неблагоприятных жизненных ситуаций, преувеличение значимости воспринимаемой информации; нереалистичных высоких стандартах; межличностных и внутриличностных конфликтах, и др. [1, с. 47].

Тревога - эмоционально окрашенное состояние человека, которое можно рассматривать как в положительном, так и в отрицательном контексте. Понятие тревожности определяется нами как индивидуальное свойство личности, причем достаточно устойчивое, также тревожность можно рассматривать как одну из особенностей личности и её черт темперамента. Специалисты в области психологии, физиологии, медицины, педагогики, социологии обращают внимание на следующие факторы, вызывающие у студентов тревожное состояние, а именно информационный поток и не умение выявлять из него наиболее важный для себя материал; урбанистика; этиология (гормональные и биохимические предпосылки); массмедийная культура; адаптационные механизмы личности самих студентов к образовательному процессу и современной жизни в обществе (например, смена социального

окружения при поступлении в вуз, новые формы обучения, сепарационная тревога при окончании вуза и т.д.) [2, с. 28].

Часто переживаемое тревожное состояние мешает обучающимся концентрировать внимание, вызывает страх, ослабляет мотивацию и познавательную активность, в следствии чего снижается работоспособность и эффективность образовательного процесса, появляются психосоматические нарушения, которые в последствии могут приводить к серьезным нервно-психическими, вегетативным и соматическим заболеваниям [2-3].

В требованиях работодателей все чаще одним из обязательных качеств личности специалиста при приеме на работу стоит пункт – «стрессоустойчивость». Стрессоустойчивый специалист способен быть работоспособным при любых профессиональных ситуациях. Он обладает рациональным, нестандартным, логическим и гибким мышлением, позитивно мыслит, быстро оценивает и включает адаптационные механизмы в сложных ситуациях. умеет использовать свои внутренние ресурсы для преодоления трудностей.

В ДИТИ НИЯУ МИФИ был проведен опрос студентов 1-3 курсов ядерных специальностей по методике Т. А. Немчиновой, которая является модификацией личностной шкалы проявления тревоги Ж. Тейлора (табл.1).

Таблица 1- Комплекс упражнений нервно-мышечной релаксации

№	Структура комплекса упражнений с описанием их выполнения
1	Грудная клетка: сделать максимально глубокий вдох; задержать воздух в легких (не дышать 10-20 секунд); появиться желание сделать выдох и возникнет внутреннее напряжение; оценить внутренне это состояние; выдохнуть; восстановить ритм нормального дыхания; осознать и внутренне оценить ощущения снятия напряжения в грудной клетке во время вдоха; сосредоточиться на разнице внутренних и внешних ощущений; пауза 10-15 секунд; повтор упражнения (6-10 циклов упражнений) для закрепления после паузы.
2	Живот: втянуть живот в «себя» на вдохе; создать внутреннее напряжение и зафиксировать его на 8-12 секунд; оценить ощущения напряжения; на выдохе расслабить мышцы живота; сосредоточиться на разнице внутренних и внешних ощущений; пауза 10-15 секунд; повтор упражнения (6-10 циклов упражнений) для закрепления после паузы.
3	Кисти рук и добавить локтевые суставы: Одновременно сжать кисти рук в кулаки и согнуть руки в локтевых суставах, максимально близко прижав руки к себе; создать внутреннее напряжение и зафиксировать его на 8-12 секунд; оценить ощущения напряжения в кулаках и руках; разжать кулаки и разогнуть локтевые суставы, снять напряжение; снять напряжение (запомнить ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях) внутренне оценить и запомнить эти ощущения; пауза между упражнениями 5 секунд; повтор упражнения (6-10 циклов упражнений). Упражнения нервно-мышечной релаксации противоположной группы мышц на руках: раздвинуть пальцы рук максимально широко, и согнуть руки в локтевых суставах, максимально близко прижав руки к себе; создать внутреннее напряжение и зафиксировать его на 8-12 секунд; оценить ощущения напряжения в пальцах и руках; расслабить пальцы и разогнуть локтевые суставы - происходит снятие напряжения; снять напряжение (ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях), внутренне оценить и запомнить эти ощущения; пауза между упражнениями 5 секунд; повтор упражнения (6-10 циклов упражнений); пауза между сменой вида упражнений 20 сек.)
4	Плечи (4 вида упражнений, которые выполняются циклами): подъем плеч в вертикальной плоскости по направлению к ушам до максимально высокой точки, когда выше уже поднять не представляется возможным /опускание плеч до максимально низкой точки вертикально

	вниз/сведение плеч вперед/разведение плеч назад; создать внутреннее напряжение и зафиксировать его на 8-12 секунд; расслабиться; снять напряжение и внутренне оценить и запомнить эти ощущения; пауза между упражнениями 20 секунд; повтор упражнения (6-10 раз 1 цикл упражнений); пауза между сменой вида упражнений 20 секунд.
6	Ноги: поставить обе ступни плотно на пол; высоко поднять обе пятки; задержать ноги в таком положении 8-10 секунд; оценить ощущение напряжения; расслабить ноги, медленно опустив пятки на пол (при расслаблении почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть в икроножных мышцах, что соответствует расслабленному состоянию); пауза между упражнениями 5 секунд; повтор упражнения (6-10 циклов упражнений). Или: поставить обе ступни плотно на пол; пятки стоят на полу, высоко поднимается передняя поверхность стопы; задержать ноги в таком положении 8-10 секунд; оценить ощущение напряжения; расслабить ноги, медленно опустив переднюю часть стопы на пол; пауза между упражнениями 5 секунд; повтор упражнения (6-10 циклов упражнений); пауза между сменой вида упражнений 20 секунд.
7	Лицо: улыбнуться широко (уголки губ поднять в верх); задержать это напряженное состояние; расслабить мышцы лица; сосредоточиться на разнице внутренних и внешних ощущений, оценить их; пауза 10-15 секунд; повтор упражнения (6-10 циклов упражнений) для их закрепления после паузы.
8	Губы: сомкнуть губы вместе; крепко сжать губы и вытянуть их вперед; почувствовать напряжение; расслабить губы сосредоточиться на разнице внутренних и внешних ощущений; пауза 10-15 секунд; повтор упражнения (6-10 циклов упражнений) для закрепления после паузы.
9	Глаза: сильно зажмурить глаза и напрячь веки; создать внутреннее напряжение и зафиксировать его на 8-12 секунд; оценить ощущения напряжения; расслабиться, открыв глаза; сосредоточиться на разнице внутренних и внешних ощущений; пауза 10-15 секунд; повтор упражнения (6-10 циклов упражнений) для закрепления после паузы.
10	Лоб: очень высоко поднять брови; глаза должны быть при этом закрыты; поднять брови высоко; создать внутреннее напряжение и зафиксировать его на 8-12 секунд; оценить ощущения напряжения; расслабиться, опустив брови; сосредоточиться на разнице внутренних и внешних ощущений; пауза 10-15 секунд; повтор упражнения (6-10 циклов упражнений) для закрепления после паузы.
11	Заключительный этап: создать напряжение сразу во всех мышечных группах, упражнения на которые были изучены и отработаны ранее; сохранить это напряжение, медленно считая до 20; глубоко вдохнуть и задержать это состояние на 6-8 секунд; медленно выдохнуть, снять это напряжение; оценить состояние расслабленности (тело «обмякнет»); расслабиться в удобной позе; ощутить состояние приятное чувство покоя (посидеть несколько минут ни о чём не думая); задержать эти ощущения и оценить чувство расслабления (пауза 2 минуты); повтор упражнения для закрепления после паузы в 2-3 минуты; между выполнением упражнений дыхание ровное и спокойное, концентрация внимания на грудной клетке и контроль за процессом дыхания; мысленно оценить состояние всего организма. отметить имеющееся напряжение в мышцах; если напряжение есть, повторите упражнение ещё раз. Упражнение можно выполнить от 3 - 7 раз.
12	Выход из состояния релаксации: глубокий вдох; задержка дыхания на 8-10 секунд; резкий выдох; восстановление привычного ритма дыхания. Упражнение повторить 2 раза.

Эмоциональная неустойчивость (тревожность) в результате подведения итогов опроса была высокого уровня у 51% респондентов. Средний уровень тревожности был у 38% испытуемых, соответственно у 11% опрошенных студентов был определен низкий уровень тревожного состояния. У 49% респондентов эмоциональная устойчивость соответствовала норме. Однако у 62% опрошенных был страх и тревога. Достаточно высокий уровень неуверенности в себе был у 29% из них. В среднем 47% опрошенных студентов, по их мнению, не испытывают проблем с тревожным состоянием

вовсе и считают себя стрессоустойчивыми, но при этом указали, что в отдельно взятых жизненных ситуациях иногда все же возникает тревога, однако они легко стравляются с этим состоянием. Болезненная раздражительность в процессе диагностики была у 39%. Уровень личностной тревоги оценивался как высокий, если обучающийся набирал 40-50 баллов, 25-40 баллов повышенный, 5-25 баллов средний и 0-5 баллов низкий. На основе полученных результатов студенты 1-3 курсов специальности «Ядерные реакторы и материалы» были разделены две группы: контрольную, экспериментальную. Для снятия тревожного фона у студентов экспериментальной группы на кафедре физической культуры и спорта был внедрен в учебный процесс авторский комплекс упражнений расслабляющий мышечные группы. Представленный ниже комплекс упражнений нервно - мышечной релаксации разработанный психологом Дюковой Т.С. для работы с инвалидами в целях их социально-психологической адаптации был переработан и апробирован преподавателями кафедры физической культуры и спорта в заключительной части учебного занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» в вузе (таблица 1).

Обучение и отработка навыков владения комплексом упражнений проводилась в спокойном, комфортном состоянии для студентов. Перед его началом были применены успокаивающие упражнения из дыхательных методик, медитативные техники и проводилась пульсометрия. Осознанная концентрация внимания студентами была обращена к оценке ощущений напряжения и расслабления мышц, а затем к внутреннему сравнительному анализу этих ощущений при выполнении комплекса упражнений. Овладение его заключительным этапом способствовало формированию полноценного внутреннего контроля и реализации умений управлять психоэмоциональным состоянием и психическими функциями. Ощущения, которые испытывали участники учебно-воспитательного занятия описывались ими как: резкое напряжение; приятное расслабление мышечных групп; тепло в определенных участках тела; внутренний покой и др. Упражнения соответствовали физиологическим возможностям студентов. Студенты 1-3 курсов были обучены выполнению комплекса упражнений для снятия тревожного фона и применению его в различных профессиональных и сложных жизненных ситуациях.

Двигательная деятельность, организованная посредством представленного в исследовании комплекса физических упражнений может в широком диапазоне изменять психофункциональное состояние организма студента. В результате чего совершенствуются регуляторные функции и увеличиваются функциональные возможности его нервной, сердечно-сосудистой и др. систем организма, снижается мышечное и психическое напряжение и как результат снижается тревожность, укрепляется организм в целом.

Представленный в работе комплекс упражнений нервно-мышечной релаксации оказывает терапевтический эффект при различных психофизиологических и эмоциональных состояниях, помогает при

невротических состояниях, улучшает сон и может служить средством психогигиены при профилактике тревожных состояний студентов вузов.

Таблица 2 - Динамика результатов определения личностной тревожности в ходе экспериментального исследования

Уровни оценки личностной тревожности (в%)	Курсы 1-3			
	Начальный		Итоговый	
	К. гр.	Э. гр.	К. гр.	Э. гр.
Высокий	8	9	9	1
Повышенный	16	18	14	7
Средний	18	20	20	28
Низкий	5	6	4	17

Применение упражнений комплекса помогло снять мышечное напряжение, которое в свою очередь напрямую связано с тревожным состоянием. Ослабление напряжения в мышечных группах помогло уменьшить проявление возбуждений различного порядка, соответственно снималось беспокойное состояние и снижалась тревожность.

В таблице 2 представлены итоги экспериментального исследования. В начале эксперимента уровни личностной тревожности у студентов 1-3 курсов контрольной и экспериментальной групп значительно не отличаются.

Реализованное исследование на контрольном этапе эксперимента подтверждает, что контрольные и экспериментальные группы теперь не являются гомогенными относительно уровней оценки личностной тревожности, при этом повышенный и высокий уровни составляют лишь единичные случаи, в основном преобладают низкий и средний уровни сформированности.

Заключение. В результате теоретико-экспериментального исследования нами представлен, охарактеризован и апробирован комплекс упражнений нервно-мышечной релаксации в структуре учебно-воспитательного занятия по физической культуре. Экспериментальными данными полученными в ходе исследования определен уровень тревожности студентов до и после внедрения данного комплекса упражнений в учебно-воспитательный процесс по физической культуре студентов ядерных специальностей. Показано, что применяя комплекс упражнений снижается динамика тревожного фона студентов, вследствие чего повышается их стрессоустойчивость и готовность к будущей профессиональной деятельности. Использовать представленный в работе комплекс упражнений можно в индивидуальной, групповой работе с обучающимися и представителями различных групп населения.

Список литературы:

1. Горшков, Е. А. Исследование эмоциональной тревожности студентов на разных этапах обучения в педагогическом вузе / Е. А. Горшков, Л. Д. Коротина // Молодой ученый. – 2015. – №23.2. – С. 46-51.
2. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция тревожности как фактора эмоциональной устойчивости студентов-психологов: научно-методические рекомендации / В.И. Долгова, О. А Шумакова. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 100 с.

3. Пархаева, О. В. Оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов вузов [Текст] / О. В. Пархаева, Г. М. Ильмушкин, Ю. Е. Судакова // Приоритетные направления соврем. научных исследований XXI века. – Трехгорный: ТТИ НИЯУ МИФИ, 2016. – С. 195-200.

УДК 379.835

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ОТДЫХА В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ

Петрачева И.В.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

8797537@mail.ru

Москва, Россия

Аннотация. В статье дана характеристика технологий проведения рекреативно-оздоровительной деятельности детей в летнем лагере на базе общеобразовательного учреждения. По результатам анкетирования выявлены аспекты организации мероприятий тематической летней смены «Школа Хогвардс» оздоровительного лагеря города Красногорска Московской области с учетом потребностей и интересов детей. Были конкретизированы особенности организации игровых программ, и результатам оценки экспертами определены пути повышения эффективности их проведения в рекреативно-оздоровительной деятельности учащихся младшего школьного возраста.

Ключевые слова. Детский отдых, оздоровительный лагерь, общеобразовательного учреждения, учащиеся младшего школьного возраста, тематическая смена.

MODERN TECHNOLOGIES FOR ORGANIZING CHILDREN'S RECREATION IN THE URBAN ENVIRONMENT

Petracheva I. V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Federal State Budget Education Institution of Higher Education

«Russian University Sports «GTSOLIFK»

8797537@mail.ru

Moscow, Russia

Abstract. The article describes the technologies for conducting recreational and health-improving activities for children in a summer camp on the basis of a general education institution. Based on the results of the survey, aspects of organizing events for the thematic summer session “Hogwarts School” of the health camp in the city of Krasnogorsk, Moscow Region, were identified, taking into account the needs and interests of children. The features of the organization of game programs were specified and, according to experts, ways to increase the effectiveness of their implementation in the recreational and health activities of primary school students were identified.

Keywords. Children's recreation, health camp, general education institution, primary school students, thematic change.

Актуальность. Проблема организации отдыха и занятости детей в каникулярный период всегда была и остается в центре внимания не только

руководителей общеобразовательных учреждений, но и учреждений дополнительного образования детей, сотрудников региональных и муниципальных органов власти и социальной защиты населения. Учитывая особенности организации деятельности детского лагеря при общеобразовательном учреждении, в первую очередь следует помнить о категории детей, которые приходят в лагерь, у которых путевку в лагерь могут позволить себе не все родители. Деятельность летнего лагеря является необходимой для семей, которые находятся в трудной жизненной ситуации [2,4].

Во время отдыха активно развивается процесс познания себя во взаимодействии с социумом, что, по сути, и является процессом развития и становления личности. Ведущей деятельностью детей этого возраста является общение и процесс самоопределения личности. Трудности младшего школьного возраста определяются проблемами развитием в коммуникативной и познавательной сфере, что оказывает влияние на развитие уверенности в собственные силы [3]. Организации детского лагеря на базе общеобразовательного учреждения будет наиболее успешней, если на основании определенных различий в организации форм рекреативно-оздоровительного процесса, будут определены и отобраны наиболее эффективные формы для реализации программы детского отдыха детей. В летний период важным является решение задач оздоровления и отдыха детей, поэтому изучение вопросов организации воспитательного процесса и разработки методик работы с детьми в настоящее время становится всё более актуальным [1,5].

Цель исследования – выявить особенности организации и проведения мероприятий рекреативно-оздоровительной направленности в летнем лагере с учетом потребностей и интересов детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, экспертная оценка и методы математической статистики.

По результатам данного исследования была дана характеристика программы активного отдыха в летнем лагере «Летний Экспресс» на базе МБОУ СОШ №1 г. Красногорск Московской области для детей младшего школьного возраста. Содержание программы мероприятий зависело от тематики программы летней смены и во многом определялась особенностями проведения детского отдыха в городских условиях. В городском округе Красногорска было организовано 28 площадок летней оздоровительной смены разной направленности. Организационные особенности проведения мероприятий в летнем лагере прежде всего определялись потенциалом и использованием материально-технической базы. Особое внимание уделялось организации рекреативно-оздоровительной деятельности детей с использованием инфраструктуры данного городского округа, таких как бассейна, дворовых и школьных площадок и Дома Культуры. При проведении рекреативно-оздоровительных мероприятий в рамках программы лагеря

педагогами и вожатыми в организации досуга детей были достигнуты положительные результаты.

Организационные условия летнего лагеря выступали в качестве внешней среды для реализации педагогических условий. Организационные условия городского отдыха состояли из совокупности потенциальных возможностей пространственно-образовательной среды учебного заведения, реализация которых обеспечивает эффективность педагогического процесса. Анализ рекреационно-оздоровительной деятельности выявил организационные особенности деятельности во время летних каникул, важнейшей из которых является использование технологий в детском отдыхе и досуге. Технология представляет собой определенную последовательность действий, включение детей в подготовку различных действий и объединение их в реализации действий. Были задействованы технологии информационно-образовательной деятельности, технологии организации самодеятельного творчества и любительских объединений, технологии рекреационно-оздоровительной деятельности и коммуникативные технологии. Технологии подготовки мероприятий были ориентированы на воспитание, информирование, разъяснение и отработку интересов детей. Технологии отдыха и оздоровительной деятельности направлены на улучшение образа жизни детей, организацию игровой, рекреационной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

«Школа Хогвардс» стала тематической сменой активного отдыха для школьников от 7 до 10 лет. Программа создана на основе опроса родительского сообщества МБОУ СОШ №1 и детский отдых проходил на 28 образовательных площадках. Лагерная смена организовывается в школах, подведомственных Управлению образования администрации городского округа Красногорск. В рамках программы летней лагерной смены предусматриваются следующие мероприятия для детей: турниры, викторины, акции, дискуссии, игровые программы и конкурсы детского мастерства. Дети имеют возможность посещать лекции, клубы, кружки и секции по интересам. Продолжительность смены составила 21 календарный день, в рамках которой для детей предусматривается трехразовое питание, деятельность детей в летней смене осуществлялась в отрядах наполняемостью не более 15 человек. Следует отметить, что данная программа бесплатного городского отдыха школьников является приоритетной для детей из многодетных семей и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. При планировании мероприятий летней смены педагогами проводилось изучение интересов детей, их образовательно-досуговых потребностей.

Во время смены было проведено 12 игровых программ на местности, с использованием оборудования и инвентаря школы. Высокий эмоциональный подъем способствует более эффективному приобретению детьми знаний, умений, навыков, улучшению показателей физической подготовленности. По результатам анкетирования участников смены все респонденты (n=52) положительно оценили проведенные мероприятия рекреативно-

оздоровительной направленности и высказали желание участвовать в наиболее популярных на следующий год. Наибольшее количество баллов набрала игровая программа «Преподаватели школы Хогвардс против студентов» (4,93 балла). Популярными также стали игровая программа «Заколдованный Квоффл» (4,67 баллов) и игровая программа «Найди перо Феникса» (4,78 баллов). Эти мероприятия были в лидерах на проведение в следующем году.

Для выявления особенностей организации и проведения игровых программ в тематической смене летнего лагеря была проведена экспертная оценка ($W=0,67$). В анкете 7 экспертов, специалистов высокой квалификации в организации рекреативно-оздоровительной деятельности детей, расставляли в порядке значимости различные аспекты, влияющие на эффективность и качество проведения программ, где 1 – самый важный по значимости показатель и далее в порядке убывания. Оценка важности и необходимости организации отдельных этапов проведения тематической программы показала, что по мнению экспертов, начало работы над проведением мероприятия начинается с выбора площадки и разработки сценарного плана, на 3 месте подбор и подготовка команды воспитателей. Тем самым на этапе организации можно оказать сильное влияние на эмоциональный окрас программы впечатление от нее, повлиять на качество исполнения программы с помощью качественной работе воспитателей.

В 1,87 балла эксперты оценили повышение эффективности за счет соответствия игровой программы возрасту детей, так как данная проблема часто встречается во многих мероприятиях, тем самым снижается заинтересованность участников и желание активно участвовать в конкурсах. На 2 месте с показателем 2,12 баллов оказалось внедрение психологических тестов для воспитателей, которые проводятся игровые программы на площадках. Реализация решения данного решения не требует финансовых затрат, не отнимает большого количества времени на этапе организации, при этом сказывается на продуктивности проведения. Также стоит выделить, что использование интерактивных методов по уровню важности решения оказалось не на последнем месте, на данный показатель сильно повлияла обстановка в мире, сложившаяся из-за пандемии. Мероприятия, проводимые в игровой форме, остаются актуальными и имеет спрос, как способ проведения досуга, особенно детского отдыха в летних лагерях. Возможно проведение интерактивных программ в классическом формате, но тематическая смена требует адаптации игровых программ к теме смены лагеря.

По мнению экспертов, важным является определение наиболее значимых качеств в работе воспитателей лагеря как личностных, так и профессиональных. О проблеме определения профессиональной пригодности, которая заключается в выявлении признаков качеств личности, таких как склада мышления, волевых и эмоциональных качеств. В результате ответственность, как личностное качество по количеству 1,57 баллов стало определяющим для воспитателей. Для опроса экспертов были отобраны профессиональные качества, которыми должен обладать воспитатель. По

результатам оценки экспертами актерский талант, отсутствие боязни сцены и умение работать в коллективе были поставлены на первые три места и имели лучшие баллы.

В организации и проведении игровых программ, по мнению экспертов, плохо подобранная команда воспитателей лагерных отрядов, является определяющим фактор в проведение программы. Необходимо при подготовке программ, по мнению экспертов, расстановка конкурсного оборудования воспитателями, нагромождение неработающих декораций и оборудования на площадках (4,47 баллов). Маленькое количество проводящих программу воспитателей на большое количество детей набрало 3,78 баллов, умение воспитателей работать с определённым возрастом детей набрало 2.54 балла. Средний показатель 2,29 баллов показал на невнимательность и не эмоциональность воспитателей, которую и неинтересный рассказ и показ конкурсов надрал 3,23 балла. Наиболее часто возникали проблемы в подборе и качестве работы воспитателей, от которой сильно зависит качество проведения программ и общее впечатление от них у детей, желания участвовать в других игровых программах. В вопросах обеспечения безопасного отдыха школьников в летних лагерях, помимо тщательной подготовки самих школьников, нельзя забывать о подготовке педагогов и другого персонала и соблюдении основных требований к организации оздоровительных лагерей.

Таким образом, проведение рекреативно-оздоровительной деятельности с учетом потребностей и интересов детей младшего школьного возраста привели к активному участию детей к мероприятиям и способствовали повышению интереса к занятиям физическими упражнениями в летнем лагере в группе участников смены в детском лагере «Летний Экспресс». Все дети, участвовавшие в лагерной смене, были активными участниками соревнований, занятий и спортивных мероприятий. По результатам экспертной оценки были конкретизированы особенности проведения игровых программ в лагере «Летний экспресс» и пути повышения эффективности их организации в рекреативно-оздоровительной деятельности учащихся младшего школьного возраста. Решив проблему предварительной подготовки воспитателей к проведению игровых программ и распределению их в соответствии с особенностью деятельности позволило повысить уровень рекреативно-оздоровительных мероприятий тематической смены в целом.

Список литературы:

1. Котельникова, Н. В. Инновационные тенденции в сфере молодежного досуга в современной России. – Социология культуры, духовной жизни / Н. В. Котельникова : автореф. дис. ... канд. социол. наук – Ставрополь: Ставропольский гос. ун-т, 2003. – С.19-20.
2. Лазарева, А. Г. Интересные каникулы. Сборник программ и сценариев для оздоровительно-образовательных центров, детских лагерей и площадок / А. Г. Лазарева. - М.: Илекса, 2014. – 380 с.

3. Леванова, Е. А. Организация массовых мероприятий в детском оздоровительном лагере. Методические рекомендации / М. Д. Батаева, Г. С. Гольшев и др.; под общей редакцией Е. А. Левановой, Т. Н. Сахаровой. – М.: МПГУ, 2017. – 212 с.
4. Педагогика детского оздоровительного лагеря: учебник / Н.Н. Илюшина, Н.П. Павлова, Т. Н. Щербакова [и др.] ; под ред. М.М. Борисовой. М.: ИНФРА-М, 2017. 216 с. (Высшее образование: Бакалавриат). Педагогика детского оздоровительного лагеря: практикум: учеб. пособие / Н. Н. Илюшина, Н. П. Павлова, Т. Н. Щербакова [и др.] ; под ред. М.М. Борисовой. М.: ИНФРА-М, 2018. – 258 с.
5. Хворонова, Г. В. Организация спортивной деятельности детей и подростков в летнем оздоровительном лагере / Г. В. Хворонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. № 3. – С. 19-21.

УДК 61: 378

«ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ» СТУДЕНТОВ ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пешкумов О.А.

*кандидат биологических наук
peschkumov@yandex.ru*

Шиленко О.В.

*кандидат педагогических наук, доцент
mailotrof77@mail.ru*

Таланцева В.К.

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»
sport_chieim21@mail.ru
Чебоксары, Россия*

Аннотация. В статье представлены данные «Физиологического портрета» студентов группы ЛФК по трем блокам: физическое развитие, функциональные возможности и физические способности. Исследование проводилось на начало учебного года для определения исходного уровня функциональной и физической подготовленности обследуемых.

Ключевые слова. Студенты группы ЛФК, «Физиологический портрет», физическое развитие, функциональные возможности, физические способности.

“PHYSIOLOGICAL PORTRAIT” OF THE STUDENTS OF THE THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION GROUP

Peshkumov O.A.

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
peschkumov@yandex.ru*

Shilenko O.V.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
mailotrof77@mail.ru*

Talantseva V.K.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Chuvash State Agrarian University*

Abstract. The article presents the data of the “physiological portrait” of students of the LFK group in three blocks: physical development, functional capabilities and physical abilities. The study was carried out at the beginning of the school year to determine the initial level of functional and physical fitness of the examinations.

Key words. Students of the group of therapeutic physical culture, “physiological portrait”, physical development, functional capabilities, physical abilities.

Актуальность. Эффективность учебного процесса по физическому воспитанию можно оценить лишь при условии мониторинга физического развития, функциональных возможностей и физических способностей студентов [2, 3].

С этой целью нами в начале учебного года на теоретических занятиях был составлен «физиологический портрет» (далее, ФП) [1, 3] каждого студента. ФП включал показатели следующих блоков: физического развития, функциональные пробы кардиореспираторной системы и физические способности.

Методы исследования. В наших исследованиях определяли ФП студенток по общепринятым методикам и оценивали методом стандартов и индексов. Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы мы определили с помощью шестикомпонентной пробы. Одним из показателей адаптационных возможностей системы кровообращения является адаптационный потенциал (АП), (по Р.Н. Баевскому). Функция дыхательной системы определялась при помощи проб Штанге и Генчи. Уровень физического здоровья (УФЗ) расценивали по методике Г.Л. Апанасенко. Физические качества оценивались по тестам доступным для студентов по состоянию здоровья, оценивались: гибкость, скоростно-силовые и силовые качества на основе общепринятых методик.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 18 студенток 2-3 курсов, отнесенных для занятий у по физической культуре и спорту в группы ЛФК Чувашского ГАУ. Снятие показателей по блокам ФП проводилось в октябре 2022 года. Данные физического развития студенток группы ЛФК представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Показатели физического развития студенток группы ЛФК, (M±m)

Показатели									
Рост, см	Масса, кг	Окружность грудной клетки, см				Динамометрия, кг			ЖЕЛ, мл
		вдох	выдох	пауза	экскурсия	становая	правой кисти	левой кисти	
165±1,2	57± 3,9	87± 5,3	79± 4,1	85± 4,3	7± 0,9	63± 10,2	30± 4,0	29± 3,7	3525± 254

Анализ табл. 1 свидетельствует о том, что все показатели студенток находились на среднем уровне. При изучении физического развития методом индексов выявлено, что:

- весоростовой индекс оказался сниженным и составил $319 \pm 45,7$;
- коэффициент пропорциональности – $85 \pm 4,4$ указывал на относительную коротконогость девушек;
- жизненный индекс составил $64 \pm 5,4$ и расценивался как выше нормативных;
- показатель крепости телосложения составил $27 \pm 5,34$, что свидетельствует о слабом телосложении.

Соответственно, на начало учебного года студентки группы ЛФК имели средние показатели.

При исследовании дыхательной системы выявлено следующее: показатели ЖЕЛ составили 3525 ± 253 мл, что соответствовало уровню выше среднего; проба Штанге – $55 \pm 6,9$ с и Генчи – $37 \pm 4,5$ с, что соответствует оценке отлично.

При исследовании сердечно-сосудистой системы по шестикомпонентной пробе итоговая оценка составила $394 \pm 22,8$, что соответствовало показателям хорошо тренированного организма, и это подтвердили цифры АП – $2,6 \pm 0,3$. Следовательно, функцию кардиореспираторной системы у студентов можно оценить, как вполне хорошую. Уровень же физического здоровья составил $8,2 \pm 1,8$ и расценивался как ниже среднего.

Показатели физических способностей студентов представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Уровень физических способностей студентов группы ЛФК, ($M \pm m$)

Показатели		
Гибкость (наклон из положения стоя на гимнастической скамейке), см	скоростно-силовые (прыжок в длину с места), см	силовые (сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз)
$11,5 \pm 1,2$	$156 \pm 13,9$	$25 \pm 3,9$

Из таблицы следует, что: показатель гибкости оценивается как средний уровень; скоростно-силовые способности – ниже средних показателей; силовые – выше среднего уровня.

Заключение. Таким образом, в начале учебного года студентки группы ЛФК, несмотря на полиморфизм диагнозов, имели вполне удовлетворительные показатели физического развития, функциональных возможностей и физических способностей, которые в процессе обучения в вузе необходимо сохранить и в рамках занятий по физической культуре обеспечить возможность для дальнейшего индивидуального повышения показателей соматического здоровья, мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Список литературы:

1. Волкова, Т. И. "Физиологический портрет" студенток группы лечебной физической культуры / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Человек и природа: сборник научных статей / под ред. Л.П. Куракова; БОУ ВО "ЧГИКИ" Минкультуры Чувашии. – Чебоксары: Плакат, 2018. – С. 233-235.
2. Петрова, Т. Н. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов СМГ на основе применения проекта "физиологический портрет" / Т. Н. Петрова, Н. В. Алтынова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 79.
3. Таланцева, В. К. Организация занятий по дисциплинам физической культуры и спорта со студентами группы лечебной физической культуры в Чувашском ГАУ / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 514-517.
4. Таланцева, В. К. Паспорт функционального состояния, обучающегося как инструмент оценки качества образовательного процесса физического воспитания / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 68.
5. Таланцева, В. К. Совершенствование процесса физического воспитания на основе применения «Физиологического портрета студента вуза» / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Н. Н. Пьянзина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 45-47.

УДК 796.015.14

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Рябчиков А.Ю.

*старший преподаватель
rabchik@yandex.ru*

Ладыгина А.Э.

студент

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
sshalorens17@gmail.com
Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье представлен обзор литературы, посвященный проблеме планирования занятий физкультурно-оздоровительной направленности, последовательности постановки целей и задач, подбору средств и методов на занятиях адаптивной физической культурой, направленных на сохранение и развитие физических способностей лиц пожилого возраста для профилактики падений.

Ключевые слова. Физические способности, адаптивная физическая культура, пожилой возраст, профилактика падений.

PROBLEMS OF MAINTAINING THE LEVEL OF PHYSICAL ABILITY DEVELOPMENT IN OLDER AGE

Ryabchikov A.Y.

*Senior Lecturer
rabchik@yandex.ru*

Annotation. The article presents a review of the literature on the problem of planning physical education and health activities, the sequence of setting goals and objectives, and the selection of means and methods in adaptive physical education classes aimed at preserving and developing the physical abilities of older people to prevent falls.

Keywords. Physical abilities, adaptive physical education, old age, fall prevention.

Актуальность. По последним статистическим данным население развитых стран стареет, и, согласно прогнозам, к 2050 году численность лиц старше 65 лет удвоится и составит приблизительно 1,5 миллиарда, а численность людей в возрасте старше 80 лет утроится и достигнет 426 миллионов [4].

В России также происходят изменения в составе населения в сторону увеличения доли лиц предпенсионного и пенсионного возраста [1]. Повышение сроков выхода на пенсию выводит на первый план объективную необходимость поддерживать физическую форму людей старших возрастных групп для продолжения трудовой деятельности. Инволюционные процессы, происходящие в организме человека после 55 – 60 лет, повышают риски возникновения заболеваний, в том числе опорно-двигательного аппарата, а также получения травм вследствие падений, что обуславливает поиск адекватных средств и методов, направленных на развитие тех физических способностей, от которых зависит профилактика негативных последствий старения организма. Эту задачу можно решить средствами адаптивной физической культуры. Обладая широкими возможностями, она позволяет подобрать индивидуальный комплекс мероприятий, направленный на повышение или сохранение уровня развития физических способностей пожилого человека, учитывающий возрастной диапазон человека (60-64 лет, 65-79, старше 80 лет [2]) и противопоказания к тем или иным физическим нагрузкам.

Цель исследования: провести анализ литературы по вопросу сохранения и развития физических способностей у лиц пожилого возраста средствами адаптивной физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Стратегии, направленные на увеличение физической активности среди пожилой части населения должны быть сосредоточены на стимуляции физической активности путем оптимизации образа жизни, двигательного режима, а также рационального использования средств физической культуры в личном быту и в режиме трудовой деятельности. К примеру, подъем по лестнице своими силами, вместо лифта, стойка на одной ноге во время мытья посуды, положение сидя без опоры на руки, включение аэробных

нагрузок, упражнений на равновесие и укрепляющих упражнений, биомеханическая структура которых идентична двигательным действиям, применяемым в повседневной деятельности и в быту.

В соответствии с «Глобальными рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по физической активности для здоровья», лица в возрасте 65 лет и старше должны заниматься 150 минут аэробной активностью средней интенсивности или 75 минут высокой интенсивности и два или более дней заниматься упражнениями, направленными на укрепление мышц (т. е. силовыми тренировками/тренировками с отягощениями) в неделю [5]. Министерство здравоохранения и социальных служб США рекомендует для повышения функциональных способностей у пожилых людей с ослабленным здоровьем выполнять многокомпонентные упражнения, направленные на развитие способности сохранять равновесие, укрепление мышц (минимум 2 дня в неделю) и упражнения аэробного характера умеренной интенсивности 3 или более раз в неделю, продолжительность одного занятия от 30 до 45 минут в течение, как минимум, 3–5 месяцев [3].

Улучшение аэробной способности лучше всего достигается при применении упражнений аэробного характера средней и высокой интенсивности, при этом наибольший эффект наблюдается при высокоинтенсивных интервальных тренировках (пиковая частота сердечных сокращений 85–95% с интервалами в 1–4 минуты). Высокие физические нагрузки с использованием сопротивления или силовые тренировки представляют собой оптимальный способ для профилактики и лечения саркопении, а также способствуют улучшению равновесия. Имеются данные о том, что высокоинтенсивные тренировки с прогрессивным сопротивлением улучшают аэробные способности пожилых людей в той же степени, что и аэробные тренировки средней интенсивности. При поэтапном процессе оптимизации физической активности пожилых лиц, целесообразно использовать упражнения с отягощениями (весами, грузами), сопротивлением, направленные на развитие силовых способностей, прежде чем включать в занятия другие средства и методы. Аэробные упражнения сами по себе не улучшают ни силу, ни равновесие, и, следовательно, их недостаточно в качестве единственного средства для пожилых лиц для профилактики падений и травм, связанных с остеопорозом [3].

Аналогично аэробным и силовым тренировкам, существуют убедительные доказательства того, что занятия, направленные на развитие равновесия и гибкости положительным образом сказываются на здоровье лиц пожилого возраста. Улучшение способности к поддержанию равновесия связано со снижением частоты падений, травм и улучшением функциональной мобильности. Хотя упражнения для увеличения подвижности суставов являются компонентом большинства занятий оздоровительной физической культуры, имеются ограниченные доказательства того, что улучшение гибкости само по себе связано с

какими-либо значимыми клиническими результатами. Упражнения на гибкость лучше всего включать в заключительную часть занятий. На сегодняшний момент отсутствуют убедительные доказательства того, что упражнения, направленные на развитие подвижности в суставах в подготовительной части занятий уменьшают количество травм опорно-двигательного аппарата, как считалось ранее, а, напротив, могут привести к снижению работоспособности мышц в последующих частях. Рекомендуется в подготовительной части занятий выполнять упражнения из основной (или их элементы), но с меньшей интенсивностью. Например: ходьба в медленном темпе или выполнение серии повторений упражнений из тяжелой атлетики с более легкими весами (нагрузками) [3].

Выполнение физических упражнений в объемах ниже, чем приводятся в рекомендациях ВОЗ, также может приносить пользу для здоровья. Учитывая хорошо известную криволинейную зависимость между риском смертности и объемом физических упражнений, даже небольшой объем выполненных физических упражнений лучше, чем их отсутствие. Рекомендации по выполнению определенных упражнений должны быть индивидуализированы с учетом факторов риска, истории болезни, ограничений, связанных со скелетно-мышечной системой, функциональных способностей, переносимости и личных предпочтений. Если выявлен значительный дефицит в мышечной силе или способности в поддержании равновесия, их следует устранить до начала аэробных тренировок. Выполнение пожилыми лицами только аэробных упражнений не обеспечит оптимальную пользу для скелетно-мышечной системы. Программа тренировок должна быть многокомпонентной, включать силовые упражнения, ходьбу и упражнения, направленные на развитие подвижности в суставах для снижения последствий для здоровья, связанных со слабостью и саркопенией, таких как падения и переломы.

Данные, полученные еще в 1990 годах, показали, что высокоинтенсивные тренировки, направленные на развитие силовых способностей, эффективны для ослабших лиц пожилого возраста [3]. Чтобы оптимизировать адаптацию опорно-двигательного аппарата, рекомендуется выполнять программы тренировок с отягощениями (направленные на развитие собственно силовых способностей) 2–3 раза в неделю, начиная с 1–2 подходов и постепенно увеличивая до 2–3 подходов по 8–12 повторений. Упражнения с отягощением должны быть направлены на основные группы мышц верхних и нижних конечностей, участвующих в повседневной деятельности (функционировании) и передвижении. Программы могут включать как многосуставные упражнения (жим ногами, жим от груди), так и упражнения для отдельных групп мышц (трехглавая мышца плеча, разгибатели коленного сустава, отводящие мышцы бедра). Как правило, рекомендуется выполнять 6–10 упражнений с отягощениями (для начинающих, программу можно разбить на комплексы из 3–4 упражнений). Между тренировками с участием одних и тех же групп мышц

рекомендуется делать перерыв для восстановления минимум один день. Чтобы оптимизировать функциональные возможности людей с ослабленными физическими возможностями, программы тренировок с отягощениями должны также включать упражнения, в которых непосредственно моделируются повседневные действия, такие как упражнения из положения сидя или подъемы на ноги [3].

Высокоинтенсивных тренировок можно достичь, определив величину одного повторения упражнения с максимальным весом (1 МП). Специалисты используют данную величину для дозирования физических нагрузок (50, 60, 70, а затем 80% от 1МП в течение первых четырех тренировочных дней (т.е. от 1 до 2 недель)). Метаанализ данных исследований в этой области показал, что тренировки с отягощениями, интенсивность которых увеличивается до 70 и 80% от 1МП, способствуют большему приросту силы, чем упражнения с более легкими (т.е. <50% от 1МП) и умеренными весами (т.е. <70% от 1МП). В последующие дни тренировок можно использовать шкалы воспринимаемого напряжения для увеличения нагрузки, которую переносит человек, но стараясь поддерживать воспринимаемое напряжение в диапазоне от тяжелого до очень сильного (15–18 по оригинальной шкале Борга). Восприятие движений может оцениваться субъективно и самим занимающимся и/или объективно тренером, когда это необходимо [3].

Сохранение мышечной мощности имеет решающее значение для противодействия возрастному снижению функциональных способностей т.к. в процессе старения наблюдается более раннее и более резкое снижение скоростно-силовых способностей по сравнению с собственно силовыми (это связано с преимущественной атрофией быстрых волокон типа II с возрастом). Мощность мышц тесно связана со способностью пожилых людей выполнять повседневную деятельность. Недавно было доказано, что тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и взрывной силы связаны с улучшением функциональных возможностей и снижением частоты падений среди лиц старших возрастных групп [3]. Тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, рекомендуется проводить с лицами пожилого возраста с саркопенией, слабостью и другими сопутствующими заболеваниями. Сочетание упражнений скоростно-силовой направленности с упражнениями с сопротивлением (отягощением), выполняемые в медленном темпе оптимизируют функциональные способности, снижает частоту падений, увеличивают мышечную силу и мощность мышечных групп, а также стимулируют мышечную гипертрофию. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей должны выполняться с быстрой концентрической фазой, за которой следует более медленная эксцентрическая, при этом, больше внимания рекомендуется уделять нижним конечностям. Максимальная мощность (1 ПМ) должна достигать

30–45% для верхних конечностей и 60 –70% для разгибателей нижних конечностей.

Также было показано, что силовые тренировки, выполняемые с низкой и умеренной интенсивностью (т.е. 40–60% от 1ПМ), вызывают заметное увеличение максимальной силы, прирост мощности, функциональных возможностей, мышечной массы, а также снижают риск падений у лиц старших возрастных групп (27, 69, 87 лет). Исследования, направленные на изучение адаптации человека, вызванной скоростно-силовыми тренировками умеренной интенсивности (60% 1ПМ) выявили улучшение функциональных возможностей по сравнению с тренировками с отягощениями при более высоких нагрузках [3].

Следует также учитывать, что скоростно-силовые тренировки с отягощениями невысокого веса (при которых скорость выполнения упражнения намного выше) создают риск повреждения менисков или сухожилий, особенно при наличии невыявленных дегенеративных изменений, как это часто бывает у пожилых людей, в связи с чем, такие упражнения не рекомендуются.

Заключение. По итогам проведенного анализа литературы и информационных источников было выявлено, что:

1. В процессе планирования занятий физкультурно-оздоровительной направленности с лицами пожилого возраста должны последовательно ставиться задачи, направленные на развитие и сохранение тех двигательных способностей, которые, прежде всего, необходимы в бытовой и трудовой деятельности: вставание с постели или стула (развитие силовых и скоростно-силовых способностей), удержание вертикального положения в статике и динамике (развитие равновесия), ходьба на дальние расстояния (развитие выносливости).

2. Рекомендуется развитие тех мышц и мышечных групп, которые обуславливают эффективность выполнения конкретных бытовых и трудовых двигательных действий (изменение положений, перемещений и др.). Например: от уровня развития силы мышц разгибателей локтевого сустава зависит способность сохранения равновесия при перемещении (ходьбе), а его повышение связано с уменьшением количества госпитализаций после падений и переломов костей нижних конечностей.

3. Расстановка приоритетов подбора средств физкультурно-оздоровительных занятий требует тщательного рассмотрения рисков и преимуществ каждого вида деятельности. Также, необходимо учитывать текущее состояние здоровья и уровень физической подготовки. Рекомендуется подбирать и использовать средства (физические упражнения), способные оказывать комплексное воздействие на организм занимающихся (морфо-функциональную, психологическую, морально-волевою и др. сферы жизнедеятельности).

Список литературы:

1. Бурякин, Ф.А. Адаптивная физическая культура для граждан пожилого возраста: учебник / Ф.Г. Бурякин. — М.: КНОРУС, 2024. — 250 с.
2. Распоряжение Правительства РФ от 5 февраля 2016 г. N 164-р / Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 5 февраля 2016 г. N 164-р). [Электронный ресурс]. — URL: <http://static.government.ru/media/files/7PvwlIE5X5KwzFPuYtNAZf3aBz61bY5i.pdf> — Дата обращения: 20.10.2023.
3. M. Izquierdo, International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. / M. Izquierdo, R.A. Merchant, J. E. Morley et al. // The Journal of Nutrition, Health & Aging. — 2021. — 25(7). P. 824-853.
4. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2020) / World Population Ageing 2019. [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>
5. World Health Organization / WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. [Электронный ресурс]. — URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>: 20.10.2023.

УДК 796

ДИНАМИКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Сапожников С.А.

соискатель ученой степени к.м.н.

*ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Минздрава России
vrach315@yandex.ru
Москва, Россия*

Аннотация. Студенты медицинских университетов в будущем должны проводить с населением беседы по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, отказа от курения, нормализации веса и повышении физической активности. В исследовании проведена оценка физической активности студентов медицинского университета 1, 4, 6 курсов и их мотивация к занятиям спортом. Выявлено, что на старших курсах в сравнении с первым физическая активность снижается. Это требует от университетов мероприятий, направленных на привлечение студентов к спорту.

Ключевые слова. Медицинский университет, физическая культура, активность, студенты.

DYNAMICS OF COMMITMENT TO PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF DIFFERENT COURSES OF THE MEDICAL UNIVERSITY

Sapozhnikov S.A.

*Candidate of the degree of Candidate of Medical Sciences
Pirogov Russian National Research Medical University,
vrach315@yandex.ru
Moscow, Russia*

Abstract. In the future, students of medical universities should conduct conversations with the population on the prevention of cardiovascular diseases, quitting smoking, normalizing weight and increasing physical activity. The study assessed the physical activity of students of the medical university of the 1st, 4th, 6th courses and their motivation to play sports. It was revealed that physical activity decreases at senior courses in comparison with the first one. This requires universities to take measures aimed at attracting students to sports.

Keywords. Medical University, physical education, activity, students.

Актуальность. Выделяют профессиональные вредности медицинских работников. В их число входят воздействие ультразвука, рентгеновского излучения, воздействие вредных химических веществ и биологических факторов, стресс, физическое напряжение и др. [4]. Воздействию биологических факторов подвергаются инфекционисты, эпидемиологи, фтизиатры, стоматологи, отоларингологи и другие специалисты [2]. Во время пандемии коронавирусной инфекции в зону риска входили не только врачи «красной зоны», но практически все медицинские работники, включая врачей общей практики, онкологов, патологоанатомов, лаборантов и других специалистов [5]. Профилактика инфекционных и вирусных заболеваний требует не только вакцинации, но и укрепления иммунитета [1]. Кроме профессиональных вредностей, среди медицинских работников распространены сердечно-сосудистые заболевания и факторы риска их развития [3]. Анкетирования и обследования, проведенные в медицинских учреждениях, свидетельствуют, что факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний имеют такое же широкое распространение среди медицинских работников, как и в общей популяции. Среди врачей распространены курение, избыточная масса тела, гиподинамия. Приверженность к здоровому образу жизни формируется в молодом возрасте. Физическая активность позволяет студентам снизить риск развития заболеваний, а также более успешно участвовать продвижении основ здорового образа жизни среди населения.

Цель исследования. Изучить динамику приверженности физической активности на 1, 4 и 6 курсах медицинского университета.

Методы исследования. Проведено анкетирование 306 студентов медицинского университета: 115 студентов 1 курса, 122 студента 4 курса, 69 студентов 6 курса с использованием Шкалы преимуществ упражнений/барьеров (Шкала EBBS). Анкета позволяет выявить физическую активность, а также определить факторы, которые препятствуют занятиям спортом и факторов, которые мотивируют к физической активности. Статистическая обработка проведена на персональном компьютере на базе Intel Celeron в программной среде Microsoft Excel с использованием встроенного «Пакета анализа».

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ ответов по Шкале преимуществ упражнений/барьеров (Шкала EBBS) с использованием шкалы Лайкерта выявил, что студенты 1 курса были более физически активны в сравнении со студентами 4 и 6 курсов. Из анкеты выявлено, что студенты в среднем проходят 6,5 + 1,2 км, что достоверно выше, чем у студентов 4 и 6

курсов. 29,5% студентов 1 курса медицинского университета занимаются спортом менее 2-х раз в неделю. Этот показатель значительно выше, чем у студентов 6 курса, среди которых менее 2-х раз в неделю занимаются 42% студентов. Ежедневные умеренные физические нагрузки менее 2 раз в неделю у студентов 6 курса были в 2 раза чаще, чем среди студентов 4 и 6 курсов. Ежедневные энергичные физические нагрузки были чаще у студентов 1 курса.

Физическая активность студентов не только способствует укреплению их здоровья и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, но также повышает уверенность в себе, улучшает успеваемость и психоэмоциональное состояние, укрепляет иммунитет [3]. Выявленная динамика снижения физической активности студентов 6 курса в сравнении со студентами начальных курсов требует тщательного анализа. Предпосылкой к такой ситуации может служить отсутствие занятий физической культурой на 6 курсе. Студенты старших курсов медицинского университета более активно во внеурочное время занимаются в научных кружках, больше времени уделяют подготовке к занятиям, а также работают средним медицинским персоналом. При заполнении анкеты студенты медицинского университета основной причиной низкой физической активности указали дефицит свободного времени. Университет должен более активно способствовать физическому воспитанию в студенческой среде. Организация соревнований, спортивных праздников, занятий в спортивных секциях, способствуют привлечению студентов к спорту. Важным фактором повышения физической активности в университете является согласованность спортивных занятий с основным учебным расписанием.

Заключение. Физическая активность является важным фактором профилактики заболеваний. Наибольшим доверием пропаганды здорового образа жизни пользуются медицинские работники. Студенты медицинских университетов должны активно заниматься физической культурой и спортом, а также быть готовы к профилактическим беседам с населением по вопросам физической активности.

Список литературы:

1. Никифоров, В. В. Острые респираторные вирусные инфекции в пандемию COVID-19 в практике врача поликлиники / В. В. Никифоров // Медицинский алфавит. – 2021. – № 11. – С. 29-33.
2. Орлова, Н. В. Острые респираторно-вирусные инфекции в практике врача терапевта / Н. В. Орлова // Трудный пациент. – 2013. – Т. 11. – № 4. – С. 22-27.
3. Орлова Н.В. Воспаление и факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний /Дисс. ... док. мед.наук. – Москва, 2008. – 290 с
4. Орлова, Н. В. Условия труда и профессиональные заболевания медицинских работников / Н. В. Орлова, О. Ю Милушкина. – М: КноРус, 2022. – 268 с.
5. Суранова, Т. Г. Факторы риска инфицирования COVID-19 сотрудников патологоанатомических бюро (отделений) / Т. Г.Суранова, Ф. Г. Забозлаев, Т. В. Гололобова // В сборнике: Социально-значимые и особо опасные инфекционные заболевания. – 2021. – С. 192-193.

ТЕХНОЛОГИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Тащиан А.А.

кандидат юридических наук, доцент

tashiyan@sfedu.ru

Созаева А.С.

Студент

Ростовский юридический институт МВД России

alinasozaeva2000@mail.ru

г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Современные тенденции развития системы образования свидетельствуют о необходимости повсеместного внедрения инклюзии в общую структуру образовательного процесса. Создание интегрированной среды обучения позволяет улучшить психофизическое состояние обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также нормализовать межличностные отношения со сверстниками. Статья посвящена анализу проблемы интеграции лиц с ОВЗ в общеобразовательное пространство средствами физической рекреации. Рассуждая на тему потенциала физической культуры и спорта рамках поставленной проблемы, авторами рассмотрены теоретические представления о сущности инклюзивного образования, а также выявлены положительные стороны совместных занятий двигательной рекреацией здоровых лиц и лиц с особыми образовательными потребностями.

Ключевые слова. Физическая рекреация, интеграция, инклюзивное образование, социальная реабилитация, укрепление здоровья, восстановление.

TECHNOLOGY OF INCLUSIVE PHYSICAL RECREATION OF PERSONS WITH DISABILITIES IN THE EDUCATION SYSTEM

Tashiyan A.A.

Candidate of Law, Associate Professor

tashiyan@sfedu.ru

Sozaeva A.S.

5th year student of the Faculty of full-time department

Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

alinasozaeva2000@mail.ru

Rostov-on-Don, Russia

Abstract. Modern trends in the development of the education system indicate the need for the widespread introduction of inclusion into the general structure of the educational process. Creating an integrated learning environment makes it possible to improve the psychophysical state of students with disabilities, as well as normalize interpersonal relationships with peers. The article is devoted to the analysis of the problem of integration of persons with disabilities into the general educational space by means of physical recreation. Arguing on the topic of the potential of physical culture and sports within the framework of the problem posed, the authors examined theoretical ideas about the essence of inclusive education, and also identified the positive aspects of joint motor recreation classes for healthy individuals and individuals with special educational needs.

Keywords. Physical recreation, integration, inclusive education, social rehabilitation, health promotion, recovery.

Актуальность темы исследования. Тема инклюзивного образования представляется актуальной по причине того, что включенность лиц с ограниченными возможностями здоровья в совместные занятия спортом выступает в качестве важного условия, необходимого для социальной интеграции в общество.

Технология инклюзивной физической рекреации (далее ИФР) способствует решению многих проблем, возникших у лиц с особыми образовательными потребностями. Данный факт свидетельствует о том, что на сегодняшний день социально-психологическая адаптация, преодоление различных барьеров, а также укрепление общего психофизического здоровья возможны через двигательную активность. Помимо этого, создание благоприятных образовательных условий для данной категории лиц значительно повышает эффективность и действенность учебных занятий. В контексте поднятого вопроса, целесообразно выявить положительные стороны занятий физической рекреацией для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Говоря об инклюзивном образовании в Российской Федерации, центральными становятся вопросы: почему инклюзия так важна? Каким образом инклюзивная физическая рекреация влияет на социальную интеграцию обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также на коррекцию их нарушений? Как технология ИФР может создать условия для успешной социализации лиц с особыми образовательными потребностями, способствуя их профессиональному становлению и конкурентноспособности как будущих специалистов?

Цель исследования заключается в выявлении и обосновании необходимости занятий комплексом оздоровительных мероприятий в рамках среды образовательного пространства.

Результаты исследования и их обсуждение. Для современной российской системы образования не характерно привлечение лиц с ОВЗ в физкультурно-оздоровительную работу в рамках внеурочной деятельности. Постепенное включение данных лиц в образовательный процесс – необходимый, поэтому важный элемент инклюзии. Сущность инклюзивного образования сводится к следующему: государство создает условия обучения таким образом, чтобы любой человек, независимо от интеллектуальных, физических, языковых и иных особенностей имел равный доступ к получению образования [1]. Анализ научной литературы показал, что инклюзия позволяет полностью погрузиться в образовательное пространство и участвовать в студенческой жизни учреждения/организации, а также восстанавливает утраченный контакт с окружающим миром.

Теоретические аспекты развития инклюзивного образования исходят из того, что каждый обучающийся является неповторимой и уникальной

личностью, которой свойственны свои интересы, способности и потребности. Согласно концепции Л.С. Выготского, советского психолога, создателя культурно-исторической теории, любое обучение требует индивидуального подхода, учитывающего все ранее перечисленные условия [5]. Данная позиция свидетельствует о том, что каждый обучающийся в начале своего пути стремится к личному прогрессу и поддержанию приемлемого уровня знаний. Дело в том, что изоляция лиц с ОВЗ от здоровых лиц лишает первых развития коммуникативных, познавательных и профессиональных умений. Необходимо подчеркнуть, что, согласно взглядам А.Ю. Шеманова, профессора кафедры специальной психологии, лица с особыми образовательными потребностями, находясь в коллективе со здоровыми детьми, перестают чувствовать свою особенность, тем самым снижается изоляция и отчуждение обучаемого. В своих исследованиях Алексей Юрьевич отмечает, что на сегодняшний день существуют различные подходы к проблеме инклюзивного образования. Так, в науке закрепилась терминология: другое/нетипичное [2]. В связи с этим, чаще всего при идеях создания инклюзивного общества употребляется именно она. Девизом одного из подходов выступает следующая мысль: «в образовательной системе всегда найдется место для другого, нетипичного для норм, закрепленных в образовательном обществе ранее». Иными словами, инклюзивное образование создано для того, чтобы смыть границы установок. Благодаря данному подходу, сформировались и закрепились такие науки, как специальная психология и педагогика (к примеру, тифлопедагогика).

Поддержание гуманистического принципа равенства образовательных возможностей людей выступает в качестве основы существования инклюзивного образования. Главной целью концепции инклюзии является социальная реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья. Следовательно, любая установленная цель реализуется за счет решения определенных задач:

- 1) обеспечение равенства всех обучающихся, находящихся в одном коллективе;
- 2) формирование адаптивной образовательно-развивающей среды для лиц, требующих особого внимания, с учетом специфики и выраженности нарушения развития;
- 3) переподготовка педагогических кадров, вовлеченных в процесс реализации инклюзивного образования;
- 4) разработка программно-методических комплексов, специализированных на обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- 5) взаимодействие специалистов – представителей разных профилей с целью обеспечения эффективности обучения.

Успешность образовательной интеграции в большей степени зависит от выбора той или иной организационной формы проведения учебных занятий [5]. Ранее отмечалась необходимость внедрения физической рекреации и ее влияние на достижение коррекционного-развивающего результата работы с обучающимися, имеющими особые образовательные потребности. Так,

анализируя отечественную и зарубежную научную литературу для выявления наиболее эффективной методики инклюзивной физической рекреации, в том числе исследования Н.А. Бернштейна, мы приходим к выводу, что расширение двигательной сферы у обучающихся с ОВЗ благоприятно отражается на развитии коммуникативных навыков, способствует развитию гармоничной личности, и в целом, формирует позитивное отношение к себе [3]. Мы придерживаемся позиции, что любая коллективная деятельность со сверстниками объединяет учебную группу, тем самым образуя единый коллектив. В обстановке понимания, социальной эмпатии и доброжелательности показатели проявления социальной активности только растут. Занятия различными формами инклюзивной физической рекреации не только укрепляют общее здоровье, но и способствуют психофизическому развитию обучающихся. Данная категория рекреации может быть организована как во время учебных спортивных занятий, так и в рамках внеучебной деятельности.

Сегодня технология физической культуры настолько влиятельна, что физические упражнения и спорт нередко компенсируют недостатки в развитии. Возможность восстановления некоторых утраченных функций – одно из главных преимуществ занятий физической рекреацией в образовательной среде. ИФР целесообразно проводить с опорой на следующие принципы: контроль за уровнем нагрузки; профилактика переутомления детей посредством правильного дозирования упражнений; развитие ритма и пространственной организации движений; рациональный подбор физических упражнений.

Заключение. Представляется важным отметить, что желаемые результаты были достигнуты, актуальность поставленного вопроса была доказана и аргументирована. Результаты исследования подтвердили многофункциональность инклюзивной физической рекреации и ее положительное влияние на развитие коммуникативных, познавательных и профессиональных умений лиц с ограниченными возможностями здоровья. Иллюстрируя вышеизложенные положения, необходимо обратить внимание на то, что проблема инклюзивного образования в современном обществе достаточно актуальна, поэтому требует решения многих трудностей, возникающих при создании условий для инклюзивной физической рекреации в образовательной среде организации/учреждения.

Список литературы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273. – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 23.09.2023 г.).
2. Волкова, Е. А. Физическая рекреация как способ сохранения здоровья студентов / Е. А. Волкова, А. В. Прядко // Аллея науки. – 2023. – Т. 1, № 3(78). – С. 823-826.
3. Ишниязова, Т. Ж. Образование лиц с ОВЗ: взгляд из-за стены / Т. Ж. Ишниязова, И. В. Артюх // Медработник дошкольного образовательного учреждения. – 2018. – № 6. – С. 63-74.
4. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников охранно-конвойных подразделений территориальных органов внутренних дел / А. А. Ташиян, Т. Г. Ефремова, Е.

В. Гуняев, А. С. Созаева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 8. – С. 41-48.

5. Nikulina, Ju. N. Psychological features of the formation of students' readiness for physical recreation / Ju. N. Nikulina // Молодой ученый. – 2021. – No. 51(393). – P. 463-465.

УДК 796.062

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Шлее И.П.

кандидат педагогических наук, доцент

shleeip@mail.ru

Соболева Н.К.

студентка

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

n13adiaaa@gmail.com

Кемерово, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы приобщения к здоровому образу жизни родителей, и через них и учащихся, как к одному из главных составляющих улучшения здоровья и качества жизни. Показывается, что соблюдение здорового образа жизни оказывает благотворное влияние на организм человека, что является чрезвычайно важным, так как в настоящее время число людей с различными заболеваниями постоянно растет.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье, правильное питание, самовоспитание.

FUNDAMENTALS OF A HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL EDUCATION AS WAYS TO IMPROVE HUMAN HEALTH

Shlee I. P.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

shleeip@mail.ru

Soboleva N.K.

Student

Kemerovo State University

n13adiaaa@gmail.com

Kemerovo, Russia

Abstract. The article discusses the issues of introducing parents, and through them, students, to a healthy lifestyle, as one of the main components of improving health and quality of life. It is shown that maintaining a healthy lifestyle has a beneficial effect on the human body, which is extremely important, since currently the number of people with various diseases is constantly growing.

Key words. Healthy lifestyle, physical education, health, proper nutrition, self-education.

Актуальность работы заключается в том, что в настоящее время у людей остаётся все меньше времени для занятия физической культурой из-за

разных причин. В данной работе мы покажем ценность соблюдения основных правил здорового образа жизни в повседневной обстановке.

В современном мире новые технологические достижения, такие как, онлайн коммуникации, интернет, электронное обучение способствуют появлению гиподинамии, уменьшению двигательной активности [4, с. 147]. Это приводит к целому ряду негативных последствий. Люди становятся вялыми, сокращается время пребывания на свежем воздухе, повышается сонливость, все это способствует увеличению количества болезней опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, ухудшению зрения, нарушению эмоционально-волевой сферы, ослаблению иммунитета [1].

Всем известно то, что здоровье – это бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом [5]. Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела [2]. Но одной физической культуры недостаточно, кроме нее нужно уметь регулировать свой образ жизни.

Цель работы - показать пользу здорового образа жизни и важность физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Как показывают современные исследования, индивидуальное здоровье человека на 49-53% зависит от его образа жизни. Здоровый образ жизни — это не просто деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья, прежде всего это организация всей жизнедеятельности человека, способствующая сохранению его здоровья.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Результаты исследования и их обсуждение. В здоровом образе жизни ряд авторов выделяют пять составляющих, а именно: режим дня, правильное питание, физическая активность, личная гигиена, отказ от вредных привычек [1, 3].

На основании выявленных элементов здорового образа жизни, нами была составлена анкета для родителей учеников с 1 по 4 классы «Трещинской средней общеобразовательной школы» села Черемичкино Кемеровской области. Чтобы определить отношение родителей к здоровому образу жизни, нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 56 родителей, из которых 27 считают себя абсолютно здоровыми, 29 родителей определили, что не совсем здоровы и имеют заболевания или небольшие приобретенные травмы.

Нами было выявлено, что из 27 опрошенных родителей, которые считают себя здоровыми, 24 человека не занимаются спортом, но 12 из них регулярно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику. Небольшая часть

опрошенных, а именно 15 человек из 56, имеют вредную привычку – курение, 9 человек из всех опрошенных частично соблюдают режим дня, и лишь 4 - строго придерживается распорядка дня, соответствующего здоровому образу жизни. Правильного питания придерживаются лишь 18 из всех опрошенных.

Таким образом, в ходе исследования было определено, что, несмотря на положительное отношение родителей к здоровому образу жизни и желанию его соблюдать, их образ жизни не соответствует здоровому.

Для привития здорового образа жизни на летний период (июнь, июль, август 2023 года) для родителей учеников начальных классов «Трещинской средней общеобразовательной школы» села Черемичкино Кемеровской области был создан клуб «Здоровый образ жизни», в котором занятия вели учителя физкультуры, безопасности жизнедеятельности и биологии, а также принимали участие в работе клуба врач поликлиники, директор школы, заведующая домом культуры села Черемичкино и студентка Кемеровского государственного университета, которая проходила практику, в качестве учителя физической культуры.

Целью создания клуба явилось привлечение родителей вместе с детьми к здоровому образу жизни, посредством участия в различных мероприятиях, соответствующих здоровому образу жизни. Для участников клуба, на протяжении трех месяцев, проводились по две тренировки в неделю на свежем воздухе. Каждую субботу проводились спортивные состязания, было проведено 5 лекций по составлению распорядка дня и правильного режима питания. С курящими родителями врач провел лекцию о том, как вредные привычки влияют на здоровье и что необходимо предпринять, чтобы от них избавиться.

Для родителей были составлены информационные листы с нижеперечисленными рекомендациями по соблюдению режима дня, правильному питанию, утренней гимнастике и дальнейший план самостоятельных тренировок.

По основам правильного питания были даны следующие рекомендации:

– Выпивать воды 1.5 – 2.5 л в день. Обязательно начинать день со стакана воды, а также за 30 минут до и после приема пищи.

– Должна быть сбалансированность питания. Ваше меню должно быть разнообразным, вы должны знать основные продукты, наиболее богатые белками, жирами, углеводами. Белки: курица, индейка, нежирная говядина, рыба белая, морепродукты, белки яиц, творог, натуральные йогурты, сыры, протеиновые батончики, бобы, горох, чечевица. Жиры: растительные масла, авокадо, орехи, желтки яиц, жирная рыба (красная), арахисовая паста, сыры. Углеводы: все крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые, овощи, фрукты (особенно бананы, виноград), сухофрукты, зерновой хлеб, хлебцы, лаваш, мюсли, хлопья на завтрак, мед, злаковые батончики.

– Используйте правильные способы приготовления, на пару в духовом шкафу, минимизируйте приготовление в масле или во фритюре.

– Увеличьте частоту приемов пищи, не увеличивая ее объема. От частых приемов пищи, у вас не будет присутствовать чувство голода в течение дня. Количество приемов пищи должно быть дробным, 4-6 раз в день.

Также нами были разработаны тренировочные программы для приобщения родителей и детей к здоровому образу жизни:

1. для общего укрепления мышц (3-4 раза в неделю);
2. укороченная двухдневная программа;
3. с акцентом на укрепление и развитие мышц ног;
4. круговая тренировка.

Таблица – Тренировочная программа № 1

Программа 1 — для общего укрепления мышц (3-4 раза в неделю)		
<i>Упражнение</i>	<i>Подходы</i>	<i>Количество повторений</i>
Отжимания	4	10-12
Подтягивания	3	10-12 (или максимально возможное)
Жим гантелей вверх	3-4	6-12
Приседания	3-4	10-15
Скручивания лежа на полу	2	максимально возможное
Программа 2 - укороченная двухдневная программа		
День 1 (например, понедельник)		
Отжимания	3-4	10 либо максимально возможное
Подтягивания	3-4	10 либо максимально возможное
Обратные отжимания	3-4	15 либо максимально возможное
Тяга гантелей в наклоне	3-4	10 либо максимально возможное
Скручивания лежа на полу	2	максимально возможное
День 2 (например, четверг):		
Выпады	3-4	10 либо максимально возможное
Румынская тяга с гантелями	3-4	10 либо максимально возможное
Махи с гантелями в стороны	3-4	10 либо максимально возможное
Сгибания рук с гантелями	3-4	10 либо максимально возможное
Разгибание руки с гантелью	2	10 либо максимально возможное
Программа 3 — с акцентом на укрепление и развитие мышц ног		
Приседания	3	10-15
Румынская тяга с гантелями	3	10-15
Выпады	3	10-15 на каждую ногу
Ягодичный мостик	3	10-15

Скручивания	2	максимально возможное
Обратные скручивания	2	максимально возможное
Программа 4— круговая тренировка. Чередование упражнений для разных групп мышц с минимальным отдыхом между подходами: перерыв между циклами — 2-3 минуты, между упражнениями — не более 10-15 секунд.		
Подтягивания	10	
Приседания	10	
Отжимания	10	
Скручивания		максимально возможное

Перед круговой тренировкой родителям предлагались 1-2 разминочных подхода для каждого упражнения. Совершая круг, необходимо было последовательно выполнить все упражнения подряд. В одном круге использовался комплекс от 3 упражнений. Рекомендовалось следовать правилу чередования упражнений на нижнюю и верхнюю части тела. В круге допускался отдых между упражнениями по 15 секунд. После выполнения одного круга, давался отдых 2-3 минуты, до полного восстановления, и только после этого приступали к следующему. За тренировку совершали не менее 3-4 кругов. По мере адаптации организма к физическим нагрузкам упражнения усложнялись, увеличивалось время на выполнение упражнений, вес гантелей и применялись дополнительные отягощения (утяжелители для ног, жгуты и эспандеры).

После окончания мероприятий, нами было проведено повторное анкетирование. Анализ анкет показал, что из общего числа опрошенных, которые дошли до конца всех мероприятий клуба «Здоровый образ жизни», а именно 37 человек, 22 родителя стали регулярно выполнять гимнастику утром, 2 человека бросили курить, и еще 5 в процессе избавления от этой вредной привычки, 17 человек частично соблюдают распорядок дня и 10 строго придерживаются правильного распорядка дня. Грамотно стали питаться 25 человек, продолжают заниматься физическими упражнениями 18 участников из 37. Таким образом, показатели повторного анкетирования показали, что при комплексном подходе, с акцентом на занятия физической культурой, здоровый образ жизни для многих родителей стал нормой.

Заключение. Таким образом, создание клуба здорового образа жизни для родителей было нацелено на то, чтобы показать им важность ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию. Родители отметили, что стали привлекать к здоровому образу жизни своих детей и знакомых. Учитывая все выше сказанное, мы сделали вывод о том, что здоровый образ жизни может быть обеспечен в большей степени занятиями физической культурой, а также соблюдением правильного питания.

Список литературы:

1. Вдовина, Л. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник [Текст] / Л. Н. Вдовина. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 276 с.
2. Олофинская, Т. У. Правовое регулирование вопросов, связанных с профилактикой преступлений в сфере незаконного оборота наркотических средств / Т. У. Олофинская, В. Н. Шелестюков, И. П. Шлее // Проблемы экономики и юридической практики. - 2017. - № 2. - С.175-180.
3. Стародубцев, А. Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А.Н. Стародубцев, И.П. Шлее // В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону. - 2021. - С. 330-333.
4. Шлее, И. П. Вопросы совершенствования деятельности фитнес-центров / И. П. Шлее // Наука и спорт: современные тенденции. - 2021. - Т. 9. - № 2. - С. 146-153.
5. Шлее, И. П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта / И. П. Шлее // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. - Кемерово, 2020. - С. 46-50.

УДК 796.03

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ СПО ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА

Шмер В.В.

преподаватель

vshmer27@mail.ru

Лесникова Е.А

преподаватель

elenlesnik@bk.ru

Дубовик О.А.

преподаватель

Новосибирский государственный университет экономики и управления, Сектор СПО

olgadbk@mail.ru

Новосибирск, Россия

Аннотация. Современная молодежь испытывает дефицит движения, что негативно сказывается на их здоровье. В работе представлен опыт привлечения студентов к здоровому образу жизни. Использование привычного формата; смартфонов, гаджетов и программ, становится дополнительной мотивацией к двигательной активности. Статистика участия студенческой команды НГУЭУ во Всероссийском проекте «Человек идущий», констатирует положительную динамику работы кафедры, в оздоровительном направлении молодежи.

Ключевые слова. Студенты, здоровый образ жизни, волонтеры, человек идущий, смартфон.

MODERN APPROACH TO THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS OF A SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION UNIVERSITY OF ECONOMICS

Shmer V.V.

lecturer

vshmer27@mail.ru

Lesnikova E.A

lecturer

elenlesnik@bk.ru

Dubovik O.A.

lecturer

Novosibirsk State University of Economics and Management, in the Secondary Vocational

Education Sector

olgadbk@mail.ru

Novosibirsk, Russia

Abstract. Today's youth experience a lack of movement, which negatively affects their health. The paper presents the experience of attracting students to a healthy lifestyle. Using the usual format; smartphones, gadgets and programs, become an additional motivation for physical activity. The statistics of the participation of the NSUEM student team in the All-Russian project "Walking Man" states the positive dynamics of the department's work in the health direction of young people.

Keywords. Students, healthy lifestyle, volunteers, walking person, smartphone.

Актуальность. В настоящее время у молодежи растет интерес, к среднему специальному образованию (СПО). Данная тенденция наблюдается и в Новосибирском университете экономики и управления (НГУЭУ), который является базой для сектора СПО. Выпускники колледжа имеют определенные преимущества для дальнейшего обучения в университете. Кроме того, получая среднее образование, выпускники уже получают профессию, востребованную на рынке труда.

Перемены, происходящие во всех областях жизни России серьезно влияют на отношение людей к физкультуре. Они отпечатываются на ценностном отношении человека к физической культуре и спорту. Естественно с учетом возраста и социального положения. Наиболее мобильной категорией современного общества является молодежь. Уровень её физической активности не просто влияет на культуру спорта, он формирует привычки, которые могут быть как полезными, так и вредными. Поэтому так важен анализ побудительных сил, существенно влияющих как на процесс вовлечения молодежи в физкультурно-спортивную деятельность, так и на развитие физкультурно-спортивного движения в целом[2].

Социальное воспитание человека должно занимать ведущее место в процессе физического воспитания. От уровня вовлеченности и заинтересованности зависят не только его здоровье (физическое и ментальное), но и здоровье его сверстников, круга общения. Так как все члены общества оказывают влияние друг на друга, будь оно положительным или отрицательным. Одной из основных компетенций, которыми должен обладать современный выпускник среднего профессионального образования по дисциплине «физическая культура» является приобретение личного опыта творческого использования адаптивных средств и методов двигательной активности для профессионального и физического совершенствования [1].

Следует учитывать, что студенты большую часть времени проводят в учебных заведениях, за компьютером и гаджетами. Эта привычка была сформирована за период пандемии, когда процесс обучения в том числе, и по дисциплине «физическая культура» проходил в дистанционном формате.

Дисциплина «физическая культура» одна из немногих, которая является практической, которая воспитывает определенные личностные качества. К тому же она имеет обратную связь со студентом. В настоящее время когда рынок спортивной индустрии постоянно обновляется, что диктует постоянное обновление с учетом развития, коллектив кафедры предлагает студентам новые формы активной деятельности. Трудно переоценить роль педагога в учебно-воспитательном процессе. Правильно подобранные методы работы способствуют быстрой адаптации студентов 1 курса к учебе, в коллективе.

Первокурсники ещё не успели привыкнуть к изменившейся обстановке в их жизни. Это касается не только места обучения, но и личной жизни, бытовых условий, изменившегося круга общения. Выход из-под постоянного контроля, самостоятельность во всех её проявлениях: ведение собственного бюджета, новый режим дня, проживание в общежитии или на съемной квартире, питание, медицинский осмотр, новые друзья, взаимоотношения со студентами в учебной группе, участие в творческих и спортивных мероприятиях и так далее [3].

От того насколько быстро пройдет период адаптации к новым условиям зависит эмоциональный настрой и успешность в процессе обучения.

Цель исследования. Представить опыт организации различных форм физкультурно-спортивной активности студентов в условиях СПО, направленных на формирование здорового образа жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные анкетирования студентов последних лет и педагогические наблюдения указывают на снижение двигательной активности у молодежи, и как следствие ухудшение здоровья по различным показателям. Негативное воздействие на вчерашних школьников, оказал период вынужденных дистанционных занятий, когда основным источником общения были интернет и мобильные гаджеты. В настоящее время студенты стали больше общаться, тем не менее это носит более праздный характер.

Проведенный осенью опрос учащихся 1 курса показал: здоровье является ценностью только 37% первокурсников, и только половина опрошенных, нуждается в изменении образа жизни [5]. Приведенные данные, выявили основные направления, в котором нужно работать в настоящее время.

Учебным планом СПО предусмотрены самостоятельные занятия для студентов 1 курса, которые проводятся в дистанционном формате в системе Moodle. Первокурсники по видео урокам выполняют методико-практические задания и комплексы по ОФП в удобное для них время. Каждое занятие сопровождается отчетом. В ходе дистанционного обучения решается сразу несколько задач:

1. Обучение технике правильного выполнения упражнений.
2. Расширение круга базовых упражнений на укрепление основных мышечных групп.

3. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой.

4. Обучение навыкам самостоятельного планирования занятий физическими упражнениями с учетом своих биоритмов.

Спортивный клуб НГУЭУ предлагает студентам СПО большой выбор спортивных направлений, с учетом собственных предпочтений и школьного спортивного опыта. Тренировки проводят опытные тренеры по следующим направлениям: ГТО, легкая атлетика, игровые виды спорта, фехтование, плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, настольный теннис, шахматы, киберспорт. Особой популярностью у юношей и девушек, пользуется секция самбо. Данное направление принимает в свои ряды всех желающих, даже без спортивного опыта получить базовые навыки борьбы. Двери открыты как для новичка, так и для спортсмена разрядника с амбициями, позволяя решать каждому студенту свои задачи. Отличная современная спортивная база и тренерский состав позволили воспитать за короткий срок чемпионов и призеров областных, региональных и всероссийских соревнований.

Самым масштабным движением в вузе является «Волонтеры комплекса ГТО», волонтеры являются организаторами спортивных мероприятий, научных семинаров и конференций различного уровня. НГУЭУ является официальной площадкой сдачи норм комплекса ГТО.

Волонтеры принимают активное участие в сопровождении студентов с инвалидностью и помощи им, силами активистов в рамках проекта ГТО был проведен фестиваль «Сделай жизнь ярче!».

В 2022 году проведен Всероссийский конгресс «За самбо будущее». Данный масштабный проект объединил, для обмена опытом представителей различных городов России.

В 2019 году в рамках федерального проекта, стартовало Всероссийское движение «Человек идущий». Это командные соревнования по фоновой ходьбе для различных возрастных групп и коллективов. Основная цель данного проекта – привлечь к здоровому образу жизни представителей разных возрастных групп. Команда НГУЭУ с 2020 г. принимает участие в данных соревнованиях. Состав команды варьируется от 20 до 50 человек, из числа студентов и преподавателей. Обязательное условия для участников, прошагать в день от 10 000 до 25000 шагов. Среднестатистический результат всех участников команды ежедневно суммируется. Двигательная активность по шагам отслеживается в приложении смартфона или часов. Как правило спортсмены участия не принимают. Для них это дополнительная физическая нагрузка, которая отражается на основном тренировочном процессе.

Соревнования проходят от 2-х недель до месяца, что позволяет индивидуально устанавливать оптимальную норму шагов с учетом своих индивидуальных особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Состав команды не стабилен, и может меняться.

Для выполнения минимальной нагрузки 10 000 шагов, требуется не менее 1 часа циклической работы, что способствует повышению уровня общей

выносливости. Известно, что выносливость является одним из основных физических качеств, которая влияет на адаптационные возможности организма, улучшает работоспособность. Потенциал здоровья зависит от общей выносливости человека, а значит, он легче справляется с эмоциональными и физическими нагрузками, способствует стрессоустойчивости.

Участие студентов в данном проекте приучает к самоорганизации, что особенно важно для учащихся СПО, большая часть которых, после 9 класса живут самостоятельно без опеки родителей. Вместе с тем это командные соревнования, где от вклада каждого зависит общий результат. Опыт работы студентов в команде будет полезен в дальнейшей трудовой деятельности. Динамика участия студенческой команды НГУЭУ отражена в таблице [4].

За период 2020-2022 более чем в три раза увеличилось число студенческих команд. Качественный состав команды НГУЭУ значительно вырос, в рейтинге студенческих команд, закрепились в десятке лучших. В настоящее время, студенты самостоятельно формируют второй состав студенческой команды, из числа желающих.

Таблица - Динамика участия студенческой команды НГУЭУ в проекте «Человек идущий»

Год	Число студенческих команд	Место НГУЭУ
Место НГУЭУ	Место НГУЭУ	Место НГУЭУ
Место НГУЭУ	Место НГУЭУ	Место НГУЭУ
Место НГУЭУ	Место НГУЭУ	Место НГУЭУ
Место НГУЭУ	Место НГУЭУ	Место НГУЭУ

Коллектив кафедры физического воспитания и спорта НГУЭУ чутко реагирует на запросы времени и студентов. Так в 2022 году учитывая пожелания студентов, проживающих в общежитии, обустроена современная спортивная площадка. Студенты в свободное от учебы время улучшают свою физическую форму на тренажерах, играют в спортивные игры. В настоящее время завершается модернизация отдельного спортивного блока для сектора СПО, что позволит, проводить занятия физической культурой в современных и комфортных условиях.

Спортивный актив общежития проводит свои спортивные мероприятия, выявляя лучшие команды для выступления в соревнованиях более высокого уровня. Для студентов с подготовительной группой здоровья и имеющих определенные ограничения, стали вовлекать в скандинавскую ходьбу. Этот вид двигательной активности проводится в щадящем режиме на свежем воздухе, и несет определенный оздоровительный эффект. Студенты (в основном девушки) с большим удовольствием занимаются данным видом на уроках физической культуры.

Заключение. Опыт организации различных форм физкультурно-спортивной активности студентов СПО НГУЭУ, на основе применения современных подходов к формированию здорового образа жизни способствует

повышению самостоятельной двигательной активности студентов, вовлечению к занятиям физической культурой и спортом на системной, регулярной основе.

Список литературы:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А Бишаева. – 3-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.
2. Лубышева, Л. И. Социальный вектор трансформации отношения школьников к физической культуре и спортивной деятельности / Л.И. Лубышева, И.М. Салахов //ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА воспитание, обучение, тренировка. – 2019. №2. – С.71-73.
3. Скворцова, С. О. Использование средств физической культуры для повышения стрессоустойчивости студенток-первокурсниц в период неопределенности / С. О. Скворцова: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов // Материалы VIII Международной научно-практической конференции. Казань, 23-24 сентября 2022 г. / под ред. Ш.Р. Юсупова, Р.А. Юсупова. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2022. – С. 120-122
4. Человек идущий. Общероссийская программа повышения физической активности «Человек идущий»: интернет-ресурс: Режим доступа: <https://человекидущий.рф/#archive>
5. Шмер, В. В. Особенности образа жизни студентов 1 курса СПО экономического вуза / В. В. Шмер // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XVI Международной научно - практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского / под ред. проф. Е.Ю. Дьяковой.–Томск: STT,2022.—С.284-287.

ШКОЛА МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

НАПРАВЛЕНИЕ: «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

УДК 796

ПРЕДСТАВЛЕННОСТЬ РЫНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ТОМСКЕ

Бандурова Л. С.

студент

bandurova.lilia@yandex.ru

Кабачкова А. В.

доктор биологических наук, доцент

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»

avkabachkova@gmail.com

Томск, Россия

Аннотация. В статье описаны количественные данные, характеризующие представленность рынка физкультурно-оздоровительных услуг для детей и подростков в городе Томске. Данные сгруппированы как по видам спорта, так и по внутригородским районам, что позволило выявить самые популярные виды и расположение детских спортивных организаций.

Ключевые слова. Спортивная организация, вид спорта, внутригородской район.

REPRESENTATION OF THE MARKET OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH SERVICES FOR CHILDREN IN TOMSK

Bandurova L. S.

Student

National Research Tomsk State University

bandurova.lilia@yandex.ru

Kabachkova A. V.

Doctor of Biological Sciences, Associate Professor

National Research Tomsk State University

avkabachkova@gmail.com

Tomsk, Russia

Abstract. The article describes quantitative data characterizing the representation of the market for physical education and health services for children and adolescents in the city of Tomsk. The data is grouped both by type of sport and by inner-city areas, which made it possible to identify the most popular types and locations of children's sports organizations.

Keywords. Sports organization, type of sport, intracity area.

Актуальность. По данным федеральной службы государственной статистики, можно наблюдать ухудшение общего состояния здоровья детей в России в течение последних лет. Всего лишь 27% осмотренных детей в возрасте до 14 лет относятся к I группе здоровья, в то время как все больше увеличивается процент детей в III и V группах. Причиной тому служит

множество факторов, также отображенных в статистике, а именно – влияние экологических факторов, ритм современной жизни, чрезмерное использование гаджетов, переутомление и отсутствие прогулок на свежем воздухе. Все это ослабляет здоровье маленького человека.

Необходимо поддерживать защитные механизмы организма не только профилактическими мероприятиями, направленными на укрепление иммунитета, но и физической активностью. Ведь регулярные тренировки способствуют поддержанию здорового образа жизни. Спортивные занятия влияют на организм человека, формируя красивую здоровую осанку, улучшая кардиореспираторную и мышечную системы.

Во время занятий спортом вырабатываются целеустремленность и уверенность в себе, улучшается внимание и познавательные способности детей. А что самое главное, спорт воспитывает характер. Обращаясь к государственной политике в сфере физической культуры и спорта, можно также отметить, что к числу приоритетных направлений развития данной области относится, в первую очередь, вовлечение граждан, преимущественно детей и молодежи, в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом [1].

Таким образом, физическое и психическое развитие детей в современном мире становится все более важной задачей. Вместе с тем существует все большая потребность в разнообразных физкультурно-оздоровительных услугах, которые помогают детям гармонично развиваться и успешно адаптироваться к окружающему миру.

Цель исследования: изучить представленность рынка физкультурно-оздоровительных услуг для детей в городе Томске.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами была отобрана и систематизирована информация об учреждениях, предоставляющих услуги физкультурно-оздоровительного дополнительного образования для детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, представленная Управлением физической культуры и спорта Администрации города Томска [2].

Для наглядности данные представлены в таблице. На основе этих данных можно сделать вывод о том, что рынок физкультурно-спортивных услуг для детей и подростков представлен в Томске обширно.

Большую же распространенность среди существующих в городе направлений получила одна из разновидностей восточного единоборства – каратэ.

Клубов, обучающих этому японскому боевому искусству, насчитывается больше всего.

Таблица - Детские спортивные учреждения г. Томска

Вид спорта (пример)	Организация	Район
Циклические виды спорта (плавание, академическая гребля, беговые)	МАУ ДО СШ «Победа» МАУ ДО СШ № 16	К
	МАУ ДО СШ УСЦ ВВС им. В.А. Шевелева	Л

дисциплины легкой атлетики, лыжные гонки)	МАУ ДО СШ «Кедр» ПЦ «Утенок» МБУ ДО СШ № 1	О
	МАУ ДО СШ ЗВС	С
Технические виды спорта (картинг, мотоспорт, радиопеленгация, радиоориентирование)	МБУ ДО СШ ТВС	К
	Спортивный клуб «Пеленг»	Л
	–	О
	–	С
Виды спорта связанные с координацией движений (художественная гимнастика, спортивная гимнастика, фигурное катание, танцевальный спорт, аэробика, йога, прыжки на батуте)	МАУ ДО СШ «Победа» Фитнес-центр «Виктория» Студия современного танца «Skillz School»	К
	ДЮСШ № 3 СК «Кристалл» ДЮСШ «Кенгурум» Спортивный центр «REACTOR»	Л
	МБУ ДО СШ хоккея и фигурного катания МБУ ДО СШ № 15 МАУ ДО СШ «Кедр» СК «StarT»	О
	Школа танцев «9 жизней» Академия танца	С
Единоборства (армспорт, ушу, кикбоксинг, бокс, каратэ, греко-римская борьба, джиу-джитсу, самбо, тхэквондо, айкидо, кендо, рукопашный бой, тайский бокс, капоэйра, ММА, фехтование)	МАУ ДО СШ «Победа» МБУ ДО СШ бокса МАУ ДО СШ единоборств Спортивный клуб «KINDER-DO» МАУ ДО СШ № 16	К
	МАУ ДО СШ УСЦ ВВС им. В.А. Шевелева СК «Кристалл» СШ «Кенгурум» ММА ДОСААФ	Л
	МАУ ДО СШ «Кедр» СК «StarT» ДЮСОО «Кентос» Спортивный клуб «Триада» Спортивный клуб «Мечта» Спортивный клуб «Clinch» Спортивный клуб «Джеб» Спортивный клуб «Юный самбист»	О
	МБУ ДО СШ № 15 СК «Энергетик» СШ «DOJO»	С
Спортивные игры (футбол, хоккей с шайбой, баскетбол, волейбол, теннис, шахматы)	МАУ ДО СШ № 2	К
	ДЮСШ № 7 МАУ ДО СШ № 17	Л

МАУ ДО СШ УСЦ ВВС им. В.А. Шевелева	
ДЮСШ № 6 им. В.И. Расторгуева МАУ ДО СШ «Кедр» МБУ ДО СШ хоккея и фигурного катания	О
СК «Энергетик»	С

Примечание – К – Кировский район, Л – Ленинский район, О – Октябрьский район, С – Советский район

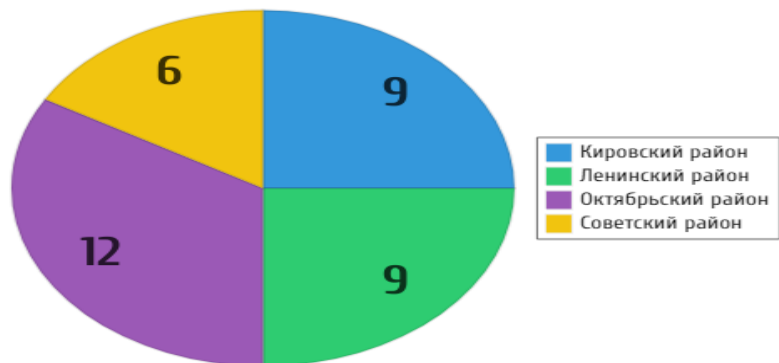


Рисунок 1 – Количественное распределение детских спортивных учреждений по районам города Томска

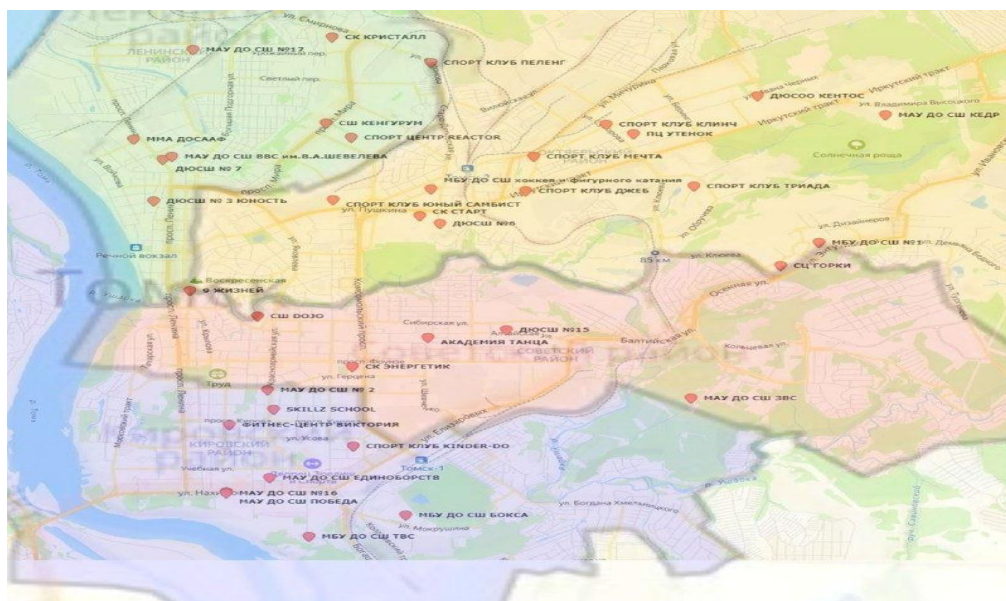


Рисунок 2 – Детские спортивные учреждения на карте города Томска

Поскольку город Томск, административный центр одноимённой области, разделён на четыре района в городе (внутригородских района) – Кировский, Ленинский, Октябрьский, Советский, необходимо было также понять, равномерно ли распределены спортивные организации по территории города (рисунок 1 и рисунок 2).

Глядя на расположение учреждений по городу Томск, мы наблюдаем следующее распределение по районам: Кировский район – 9 орг.; Советский район – 6 орг.; Октябрьский район – 12 орг. и Ленинский район – 9 орг. Мы можем убедиться в равномерности размещения ДЮСШ по территории Томска.

Заключение. Занятия спортом – это возможность дать ребенку жизненно необходимую для организма нагрузку. Исходя из вышеупомянутого даже малая физическая активность ребенка может привести к ряду серьезных физиологических изменений в его организме. Расширение предложения в данной сфере, осведомленность родителей и растущий спрос лишь подтверждают важность спортивно-оздоровительных услуг для местного сообщества. Результаты изучения материала показали, что томскими спортивными учреждениями предлагается широкий спектр возможностей для физиологического и психического развития детей, посредством занятия физической активностью. Благодаря немалым разновидностям физкультурно-оздоровительных направлений, предложенными на рынке услуг, каждый способен найти именно свое. Также город Томск характеризуется равномерностью размещения детских спортивных школ по территории города.

Список литературы:

1. Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. №1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями). [<https://base.garant.ru/402891691/>]
2. Сайт Управления физической культуры и спорта Администрации города Томска [<https://sport-v-tomske.ru/>]
3. Здоровоохранение в России. 2021: Стат. сб./Росстат. – М., 2021. – 171 с.

УДК 37.02

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПУТЁМ МОДЕРНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бахтина С.В.

студентка

Sofiafff3@mail.ru

Николаев. Г.М.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

Йошкар-Ола, Россия

Аннотация. В научной статье рассматриваются некоторые предложения по усовершенствованию физического воспитания через модернизацию занятий по физической культуре и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Тема актуальна, так как система образования нуждается в совершенствовании по причине воздействия на неё технологий. Если должные изменения не произойдут, могут наступить негативные последствия для здоровья и развития детей. Итогом работы являются предложения, реализация которых на практике позволит реализовать некоторые положительные для системы образования меры.

Ключевые слова. Физическое воспитание, безопасность жизнедеятельности, туризм школьников, функциональная грамотность, двигательная активность.

IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION THROUGH MODERNIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND LIFE SAFETY CLASSES

Bakhtina S.V.

Student

Sofiafff3@mail.ru

Nikolaev G.M.

Senior lecturer

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Mari State
University"*

Abstract. The scientific article discusses some of the main modern problems of physical education, sports and tourism, life safety in the education system. The topic is relevant, since the education system needs to be improved due to the impact of technology on it. If proper changes do not occur, there may be negative consequences for the health and development of children. The result of the work is proposals, the implementation of which in practice will allow the implementation of some positive measures for the education system.

Keywords. Physical education, life safety, tourism for schoolchildren, functional literacy, physical activity.

Актуальность. На данный момент система образования нуждается в трансформации многих ее направлений. Особое внимание необходимо уделить функциональной грамотности по предметам. Причина заключается в том, что отсутствие у школьников понимания важности некоторых, как им кажется, сугубо теоретических знаний, приводит к проблемам у них при использовании новых умений и информации на практике. Наиболее это затрагивает сферу физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Первая напрямую влияет на физическое воспитание детей, которое можно считать недостаточным, а второе – на возможность несовершеннолетних верно действовать в нестандартных, опасных ситуациях, которые могут случиться, как в быту, так и в иных ситуациях – этих знаний и умений у них тоже недостаточно. Отметим, что спорт и туризм объединяют эти два направления, а потому тоже должны рассматриваться. В результате, тема работы актуальна на данный момент.

Цель исследования – предложение практических мероприятий, способных благоприятно отобразиться на физическом воспитании в системе образования.

Результаты исследования и их обсуждение. Недостаток в физическом воспитании современных детей достаточно очевиден – это гипокинезия или пониженная двигательная активность. Можно считать, что это опасный феномен, который с каждым годом все больше будет наблюдаться, как у детей, так и у практически любого взрослого человека. Причина заключается в развитии технологий – она формируют необходимость все больше рабочего и учебного времени проводить в сидячем положении. При этом даже досуг все

больше детей и взрослых реализуют посредством компьютера, телевизора и иных современных гаджетов. В результате, большая часть дня не требует двигательной активности, недостаточное физическое воспитание усугубляет ситуацию – человек не осознает важность двигательной активности и занятий физической культурой и спортом. Как итог, жизнедеятельность не формирует необходимость таких действий, а недостаточная двигательная активность не создает сознательной потребности.

В рамках системы образования, необходимо в первую очередь создавать прямую необходимость в двигательной активности. Речь идет о количестве занятий по физической культуре, на данный момент в общеобразовательных школах должно проходить минимум три занятия в неделю. Можно считать, что это положительное направление, однако, уже сейчас становится понятно, что нужно увеличить количество занятий до четырех в неделю, что будет равно времени, проводимого сейчас в среднем студентами университетов по аналогичному направлению. При этом у них тоже рекомендуется увеличить количество занятий на одну пару.

Констатируем наличие распространенного мнения среди учеников большинства учебных заведений относительно того, что занятия по физической культуре являются неинтересными. Можно согласиться, что многие педагоги не подходят к этому вопросу с должным вниманием, просто реализуя однотипную программу. Эта ситуация недопустима, нужно предпринять меры для формирования более разнообразной программы занятий по физической культуре. Так, во-первых, важно постоянно изменять упражнения, используемые в рамках занятий. Предположим, первую неделю ученики изучают основы игры в баскетбол, на второй неделе – волейбол, на третьей – футбол и так далее. В результате, интерес к занятиям возрастет, при этом будет расширяться кругозор и эрудиция учеников, каждый из них сможет выявить именно тот спорт, который ему наиболее интересен, что положительно повлияет на двигательную активность. Аналогичная рекомендация сохраняется и для других образовательных учреждений.

Важной проблемой является осознание важности двигательной активности, спорта и занятий по физической культуре [1]. Занятия в общеобразовательных учреждениях слишком короткие по времени для проведения бесед о роли этого процесса в жизнедеятельности человека (в отличие от университетов, где в обязательном порядке некоторые занятия должны отводиться для просвещения студентов относительно роли физической активности для здоровья). В результате, такое просвещение должно быть реализовано на других занятиях, например, безопасности жизнедеятельности. Отсутствие достаточного разъяснения важности двигательной активности на таких занятиях – одна из проблем данного направления.

В целом занятия по безопасности жизнедеятельности должны иметь наибольшую практическую направленность [2]. Так, на занятиях по физической культуре педагоги могут и должны кратко, с позиции теории, объяснить необходимость двигательной активности. На занятиях по безопасности

жизнедеятельности рекомендуется с практической точки зрения доказать теоретические положения. Так, например, важно с помощью метода кейс-стадии продемонстрировать, что может случиться с человеком при недостаточной двигательной активности (появление заболеваний, в том числе хронических, снижение иммунитета, что может привести к раку и другим последствиям и иные примеры из реальной жизни), противоположностью будут ситуации, когда, наоборот, человек длительно занимается физической культурой, что может произойти вследствие этого. Примеры позволят детям осознать, насколько двигательная активность важна, почему ей необходимо заниматься самостоятельно.

Занятия по безопасности жизнедеятельности могут и в другом направлении сформировать у детей желание самостоятельно увеличить свою двигательную активность – речь идет о спортивном ориентировании. После прохождения занятий, на которых дети научатся пользоваться картой, компасом и иными приспособлениями, требующимися для этого спорта, спортивное ориентирование должно включаться, либо в занятия по физической культуре, либо в занятия по безопасности жизнедеятельности (разницы нет, так как этот спорт является междисциплинарным в нашей ситуации). В результате, дети будут вынуждены заниматься двигательной активностью, при этом они вновь осознают, насколько важны теоретические знания, поймут, что вся информация, предоставляемая им на соответствующих занятиях, имеет практическое назначение. Если кто-либо из школьников заинтересуется этим спортом, то его двигательная активность самостоятельно будет постоянно увеличиваться.

Нельзя не отметить, что высока роль туризма в системе образования. Несмотря на это, его элементы представлены лишь в рамках занятий по географии, если речь идет об общеобразовательной школе [3]. Необходимо констатировать, что занятия по туризму не могут быть включены в школьную программу, однако, нужно увеличить количество элементов этого направления внутри иных предметов. Причина заключается во множестве положительных аспектов от внедрения этого направления.

Так, во-первых, сам туризм напрямую связан с двигательной активностью, потому его включение в школьную программу положительно отобразится на этом направлении. Во-вторых, если туризм связан с походами, то благоприятное воздействие будет оказано на функциональную грамотность школьников относительно безопасности жизнедеятельности. Речь идет о следующем – походный туризм может предполагать использование карты, компаса, установку палатки, разведение костра, сбор грибов и ягод. Все эти изучаются на занятиях по безопасности жизнедеятельности. Если походный туризм будет внедрен в рамках общеобразовательной школы, ученики осознают функциональную направленность занятий по безопасности жизнедеятельности. Так, педагог сможет изучить, умеют ли ученики пользоваться картой и компасом, верно ли выбирают место для костра и палатки, могут ли отличить съедобные грибы и ягоды от несъедобных и так

далее. Нельзя не отметить, что, в случае формирования интереса к походному туризму, двигательная активность детей вновь увеличиться.

Несмотря на все достоинства туризма и особенно его походного варианта, сложность вызывает его включение в рамках школьной программы. Педагоги имеют чрезмерное число занятий и работы с отчетами, документами. В тех образовательных учреждениях, где такая активность применяется, деятельность исключительно некоммерческая – школа не оплачивает походы. При этом многие педагоги не полностью готовы к такой деятельности. В результате, эти вопросы необходимо предварительно изучить на вопрос решения. Можно предложить следующее – так как туристический поход в большей степени относится к безопасности жизнедеятельности, если выбирать из общеобразовательных предметов, то именно педагог по этому направлению должен быть готов к их проведению. Вопрос относительно оплаты можно рассматривать различно. Первый вариант – поход станет частью практико-ориентированной программы, а потому он будет оплачен, как занятия. В этом случае можно предложить следующее – поход на четыре-восемь часов (то есть без ночевки в палатках) в выходной день заменит все занятия по безопасности жизнедеятельности на одной или двух неделях у школьников. Вторым вариантом – школа оплачивает педагогам проведение похода, как рабочий день. Каждый вариант допустим, однако, учитывая финансовое положение многих школ, рекомендуется к практическому внедрению первый.

Заключение. Подводя итог, делаем вывод о том, что на данный момент система образования несовершенна, потому можно и необходимо применять различные меры по ее модернизации. В рамках физического воспитания было выделено, что ученики не видят интереса в занятиях и не осознают роль двигательной активности, которая у современного поколения объективно низкая. Ее можно увеличить, как с помощью занятий по физической культуре, так и по безопасности жизнедеятельности. Второе направление обучение дополнительно не имеет должного функционального значения, потому важно внедрять в его рамках спортивное ориентирование и туристические походы. Предложенные в статье практические направления необходимо реализовывать на практике для совершенствования изученных направлений в системе образования.

Список литературы:

1. Глазков, Н. А. Развитие функциональной грамотности обучающихся на уроках физической культуры / Н. А. Глазков // Функциональная грамотность как основа развития гармоничной личности в современных условиях: Материалы международной научно-практической конференции, Челябинск, 09–10 февраля 2022 года. – Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2022. – С. 99-101.
2. Камерилова, Г. С. Роль функциональной грамотности в школьном курсе «основы безопасности жизнедеятельности» / Г. С. Камерилова, Ю. С. Окунева, Я. А. Пескова // Материалы Ивановских чтений. – 2023. – № 2(41). – С. 22-25.
3. Сверкунова, Н. С. Особенности организации занятий по программе «Туризм и спортивное ориентирование» в условиях школьной секции / Н. С. Сверкунова, Н. Н.

Мелентьева, А. С. Лопухина // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXVI Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 25–30 сентября 2023 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2023. – С. 63-69.

УДК 796.012

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Безуглая У.В.

курсант

«Воронежский юридический институт МВД России»

Воронеж, Россия

ulyanabezuglaya@mail.ru

Горелкин С.И.

преподаватель

serzhkot183@gmail.com

Галкин В.О.

преподаватель

«Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина»

galchonok31sw@yandex.ru

Белгород, Россия

Аннотация. В настоящее время образовательные организации системы МВД России составляют основу образа сотрудника полиции. Основная задача которых - подготовка высококвалифицированных кадров, которые способны эффективно осуществлять свою служебную деятельность в интересах государства и общества. Поэтому в процессе обучения необходимо обеспечить получение курсантами и слушателями профессионально важных качеств и навыков, а также сформировать морально-нравственные ориентиры, которые в будущем будут способствовать эффективному осуществлению должностных обязанностей в практической деятельности.

Ключевые слова. Курсант, слушатель, сотрудник полиции, образовательная организация.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA USING SPECIAL RUNNING EXERCISES

Bezuglaya U.V.

cadet, Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Gorelkin S.I.

serzhkot183@gmail.com

Galkin V.O.

teacher, Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs named I.D. Putilin

Belgorod, Russia

galchonok31sw@yandex.ru

Abstract. Currently, educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia form the basis of the image of a police officer. The main task of which is to train highly qualified personnel who are able to effectively carry out their official activities in the interests of the state and society. Therefore, in the process of training it is necessary to ensure that cadets and trainees receive professionally important qualities and skills, as well as to form moral and ethical guidelines, which in the future will contribute to the effective implementation of official duties in practical activities.

Key words: cadet, student, police officer, educational organization.

Актуальность. При выполнении служебных задач по обеспечению общественной безопасности и охране общественного порядка сотрудникам органов внутренних дел приходится действовать в сложной оперативной обстановке с применением физической силы, огнестрельного оружия и специальных средств. В целях подготовки сотрудников полиции одной из ключевых составляющих учебного процесса в вузах системы МВД является физическая подготовка. Данный факт подтверждается на практике в готовности личного состава качественно выполнять любые оперативно-служебные задачи и адекватно реагировать на быстро меняющуюся обстановку в экстремальных ситуациях.

Цель исследования. Определить специальные беговые упражнения, необходимые для развития физических качеств сотрудников полиции.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая подготовка позволяет обеспечить должный уровень личной безопасности сотрудника органов внутренних дел и общественной защищенности [2 с. 38]. Помимо этого, она оказывает влияние на адаптацию сотрудника к экстремальным и стрессовым ситуациям, в процессе службы.

Особое внимание при подготовке курсантов образовательных организаций МВД России в рамках дисциплины «Физическая подготовка», уделяется занятиям боевыми приемами борьбы что прежде всего, помогают воспитанию морально-волевых качеств, психической устойчивости к быстро меняющимся ситуациям противоборствующих действий [1]. Наряду с изучением боевых приемов борьбы особое внимание уделяется развитию скоростных способностей [5]. Занятия боевыми приемами борьбы, прежде всего, помогают воспитанию морально-волевых качеств, психической устойчивости к быстро меняющимся ситуациям противоборствующих действий.

Способность проявлять значительные мышечные усилия в кратчайший промежуток времени, дает возможность сотруднику полиции быстро и качественно провести действия по задержанию правонарушителя [4]. Тем самым обеспечить безопасность окружающих, восстановить нарушенный режим законности и спасти свою жизнь.

Развитие скоростных способностей в рамках учебного процесса у курсантов и слушателей обеспечивается с помощью специальных беговых упражнений. К основным способам развития скоростных способностей следует отнести:

- 1) челночный бег (13*10 м, 10*10 м, 4*20 м);
- 2) бег на короткие дистанции (30 м, 100 м, 200 м, 400 м).

Челночный бег представляет собой упражнение, которое заключается в многократном выполнении коротких рывков в прямом и обратном направлении. Правильное и регулярное выполнение этого упражнения позволяет развивать скоростные способности, а также двигательную реакцию. При этом быстрота проявляется в поддержании определенной скорости на дистанции, а быстрота реакции на звуковой сигнал перед началом забега.

При спринте (30 м, 100 м, 200 м, 400 м), или беге на короткие дистанции, в большей мере развиваются скоростные способности, а также скоростная выносливость [3]. Это связано с тем, что особенностью данного упражнения является увеличение скорости в начале движения, ее приведение в устойчивое состояние в середине и снижение на финише. Бег на короткие дистанции требует от курсанта преодоления определенного расстояния за минимальный промежуток времени. Поэтому правильная техника выполнения бега на короткие дистанции будет способствовать развитию оперативной мобилизации физических ресурсов сотрудника полиции для решения поставленных задач в практической деятельности.

Заключение. В целом, можно сказать, что беговые упражнения являются основой профессиональной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Они способствуют формированию и развитию наиболее важных для сотрудника органов внутренних дел физических качеств, таких как скорость, выносливость, а также способность быстро реагировать на возникшую ситуацию.

Следует отметить, что решение вопроса эффективной и качественной организации обучения технике бега с использованием специальных беговых упражнений в учебном процессе, является важнейшим направлением в обучении курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Данный факт подтверждается способностью сотрудников полиции своевременно реагировать на сложившуюся ситуацию, принимать грамотное и взвешенное решение в соответствии с российским законодательством, а также быстро и качественно производить действия по задержанию правонарушителей, устойчиво реагировать на экстремальные ситуации, обеспечивать безопасность общества и государства.

Список литературы:

1. Быстрова, О. Л., Особенности обучения приемам самозащиты курсанток в процессе физического воспитания / А. Б. Тинюков, А. С. Михайлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 62-66.
2. Вишняков, С. В. Система организации физической подготовки в территориальных органах Министерства внутренних дел России / С. В. Вишняков, С. В. Пырчев // Автономия личности. – 2021. – № 3(26).
3. Горелкин, С. И. Формирование прикладных двигательных умений и навыков у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России на занятиях по физической подготовке / С. И. Горелкин, В. А. Тарасов, А. А. Коник, И. С. Беляев //

Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVII Международной научной конференции: в 2 ч., Белгород, 14–15 апреля 2021 года. Том Часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 85-88.

4. Дорохин, А.Ю. Роль физической культуры и спорта в восстановлении и оздоровлении курсантов и слушателей в послеучебный (послерабочий) период / А. Ю. Дорохин, И. И. Лопатин, И. С. Беляев, С. И. Горелкин // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола, Орёл, 27 июня 2019 года. – Орёл: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2019. – С. 111-116.

5. Коник, А. А. Совершенствование физической подготовки сотрудников МВД России в период профессионального обучения / А. А. Коник, Б. А. Клименко, Ю. В. Муханов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-3. – С. 139-143.

УДК 796. 072+796.3

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ

Евдокимова Ю.В.

студент

Немытов Д.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет»

имени И.Н.Ульянова

nemytoff@gmail.com

Ульяновск, Россия

Аннотация. Самостоятельность в процессе физического воспитания способствует целостному освоению потенциала физической культуры и служит ключевым признаком личностной физической культуры учащихся. В настоящее время особенно значимым становится выявление средств и методов самостоятельной работы старших школьников в процессе физического воспитания, способствующих углублению полученных знаний, умений и навыков, а также приобретению новых и формированию устойчивой потребности в *самостоятельных занятиях*.

Ключевые слова. Самостоятельная работа, средства и методы, физическое воспитание, общеобразовательная школа, учащиеся старших классов.

INCREASING THE EFFECTIVENESS OF INDEPENDENT WORK IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGH SCHOOL YOUTHS

Evdokimova Y.V.

student

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State

Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"

Nemytov D.N.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Annotation. Independence in the process of physical education contributes to the holistic development of the potential of physical culture and serves as a key sign of students' personal physical culture. Currently, it is becoming especially important to identify means and methods of independent work of senior schoolchildren in the process of physical education, which contribute to the deepening of acquired knowledge, skills and abilities, as well as the acquisition of new ones and the formation of a sustainable need for independent studies.

Keywords. Independent work, means and methods, physical education, secondary school, high school students.

Актуальность. Формирование личности, сохранение и укрепление здоровья школьников в условиях общеобразовательной школы является ключевой частью современной стратегии образовательной политики. В связи с этим все более актуальными задачами в современном образовании становится поиск новых технологий поддержания и развития физического здоровья, формирование мотивации к занятиям физической культурой и навыков самостоятельной физкультурной деятельности, учащихся в процессе обучения в общеобразовательной школе [1, 2].

В тоже время современные школьники отличаются недостаточной ответственностью за личное здоровье, низким уровнем самостоятельной физкультурной деятельности [5]. В старших классах продуктивность учебной деятельности напрямую зависит от личного двигательного потенциала и физической потребности в двигательной активности школьников, а значит ключевое значение приобретает развитие самостоятельной физкультурной деятельности учащихся [4].

В организации самостоятельной работы современного физического воспитания наблюдаются ряд недостатков [3]:

- отсутствует система в организации самостоятельных работ по физическому воспитанию, по содержанию и по форме они часто носят случайный характер;
- недостаточно проявляется индивидуальный подход в заданиях для самостоятельных работ, учебные возможности школьников чаще всего выше чем уровень предлагаемой самостоятельности;
- однообразие содержания самостоятельных работ.

Значение организации самостоятельной работы в процессе физического воспитания возрастает еще и в связи с тем, что в настоящее время начали активно развиваться технологии дистанционного обучения, а это приведет к увеличению доли самостоятельной учебной деятельности школьников [1, 3].

Таким образом, имеется противоречие между высокими потенциальными возможностями самостоятельной работы для оптимизации физического воспитания школьников и не достаточной разработанностью методики использования самостоятельной работы в физической культуре школьников. Данное противоречие актуализирует тему нашего исследования.

Цель исследования – повышение эффективности самостоятельной работы в процессе физического воспитания старших школьников.

Результаты исследования и их обсуждение. Самостоятельная деятельность учащихся в нашем эксперименте организована на различных уровнях, от воспроизведения действий по образцу до составления модели и алгоритма действий в нестандартных условиях.

Таблица 1 – Методика организации самостоятельной работы учащихся

Подготовительный этап		
(Постановка цели. Вооружение учащихся знаниями о системе самоотренировок, привитие необходимых технических и организационных навыков, разработка индивидуальной технологической карты)		
Общая цель - повышение уровня физической подготовленности; улучшение самочувствия в режиме дня. Индивидуальная цель - коррективировка телосложения, получение положительных эмоций.	Инструкторская практика на уроке физической культуры: -проведение комплексов ОРУ в парах, в группах; -взаимопомощь и страховка при выполнении физических упражнений.	Освоение знаний для организации и проведению самостоятельной работы
Деятельностный этап		
(ученик - активная самостоятельная позиция; учитель - консультационная деятельность)		
<i>Гигиеническое направление</i>		<i>Оздоровительно-тренировочное направление</i>
Комплексы упражнений утренней гимнастики. <u>Физкультпаузы</u> при работе за компьютером. Выполнение простейших закаливающих процедур.		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы упражнений для коррективировки телосложения и массы тела.
Контрольно-оценочный этап		
Представление и оценка реферата (презентации).		Тесты по физической подготовке. Анализ качества выполнения заданий по технологической карте.

При этом ключевой становится нравственно-волевая мотивация. Такой подход, по мнению Е.А. Шахова (2014), переориентирует самостоятельную работу с простого усвоения знаний, приобретения умений и навыков на развитие внутренней и внешней самоорганизации школьников, активно преобразующих отношения к получаемой ими информации и способности формировать индивидуальную траекторию самообучения [4].

Экспериментальная методика направлена на развитие у школьников желания и умения развивать себя (табл.1). В основе этого лежит потребность улучшить себя, свое физическое и интеллектуальное состояние. Основой формирования познавательных потребностей является любознательность и творческий поиск.

В целях научного обоснования эффективности разработанной методики использования самостоятельной работы в физическом воспитании юношей старших классов, нами был проведен педагогический эксперимент. Результаты проведенного исследования, основывались на данных сравнительного анализа усредненных показателей, полученных в результате тестирования школьников контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента.

Исходный уровень физической подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп был примерно одинаковым, что подтверждается результатами тестирования на этапе констатирующего эксперимента (табл.2). После проведения тренировочного периода в течении двух месяцев, мы получили достоверный прирост всех исследуемых показателей в экспериментальной группе, что доказало благоприятное воздействие опытного фактора.

В ЭГ произошел наибольший прирост показателей в силовом упражнении, отражающем уровень развития силы мышц брюшного пресса, а именно в тесте «В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног к перекладине ». Так в контрольной группе показатели улучшились на 16,6% (при $p > 0,05$); в экспериментальной группе, соответственно на 29,6% ($p < 0,05$).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности юношей старших классов

№ п/п	Контрольные упражнения, тесты	Группы испытуемых		Достоверность различий
		Показатели (M±m)		
		КГ	ЭГ	
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	$\frac{9,8 \pm 1,65}{11,1 \pm 3,21}$	$\frac{9,9 \pm 1,84}{12,4 \pm 1,17}$	$\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	$\frac{203,3 \pm 0,71}{209,8 \pm 1,83}$	$\frac{202,7 \pm 0,72}{217,3 \pm 1,37}$	$\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$
3	В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног к перекладине (кол-во раз)	$\frac{6,6 \pm 0,65}{7,8 \pm 0,43}$	$\frac{6,6 \pm 0,13}{8,9 \pm 0,18}$	$\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$
4	Наклон вперед из положения стоя на <u>гим. скамейке</u> (см)	$\frac{6,0 \pm 2,41}{6,5 \pm 3,86}$	$\frac{6,1 \pm 2,52}{7,4 \pm 3,64}$	$\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$

Примечание: в числителе – показатель до педагогического эксперимента, в знаменателе – после эксперимента

Для изучения отношения учащихся старших классов к самостоятельной работе, мы предложили ответить на вопрос: "Что привлекает Вас в самостоятельной работе?" (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты изучения отношения школьников к самостоятельной работе в процессе физического воспитания

Ответы на вопрос: "Что привлекает в самостоятельной работе?"	До эксперимента		После эксперимента	
	(доля учащихся в %)			
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Возможность дополнить и углубить знания	21,3	20,3	22,0	28,8
Желание получить отметку	36,8	37,0	38,1	26,2
Возможность проявить творчество	32,4	33,7	33,2	46,2
Не привлекает ничего	15,3	16,4	14,3	4,2

Результаты опроса показывают, что до эксперимента, отношение к самостоятельной работе у школьников контрольной и экспериментальной групп было примерно одинаковое. После эксперимента в экспериментальной группе показатели значительно изменились, по сравнению с контрольной группой. Особенно это заметно по показателю "Возможность проявлять творчество" - так в контрольной группе этот показатель изменился только на 0,8% (до эксперимента - 32,4%, после эксперимента - 33,2%), а в экспериментальной группе - показатель улучшился на 12,5% (до эксперимента - 33,7%, после эксперимента - 46,2%).

Показатель "Не привлекает ничего" в контрольной группе изменился на 1,0% (до эксперимента 15,3%, после эксперимента - 14,3%).

В экспериментальной группе показатель улучшился на 12,2% (до эксперимента показатель составил 16,4%, после эксперимента количество школьников, которых не привлекает самостоятельная работа, составило всего лишь 4,2%).

Это свидетельствует о том, что занятия в экспериментальной группе с использованием элементов самостоятельной работы обеспечивают достоверно большой прирост в показателях качества теоретических знаний, в сравнении с традиционно используемой формой теоретической подготовки.

После эксперимента получены значения, которые по своим показателям достоверны. Следовательно, после эксперимента эффективность самостоятельной работы юношей в экспериментальной группе достоверно выше, чем до эксперимента.

Заключение. Экспериментальная методика, позитивно действуя на физическую подготовленность юношей, оказалась эффективна для повышения уровня их теоретической подготовки. Применение специально разработанных комплексов практических и теоретических заданий позволило повысить эффективность образовательной направленности занятий по физической культуре. Многообразии видов самостоятельной работы, используемых в

экспериментальной методике в условиях, отражающих специфику занятий с юношами, способствовало повышению физической подготовленности юношей. В то же время это, повышало у них интерес к выполнению самостоятельной работе.

Список литературы:

1. Голованова, Т. А. Педагогические технологии организации самостоятельной работы учащихся / Т. А. Голованова. - 2018. [Электронный ресурс]. URL: <http://net.knigi-x.ru/24pedagogika/490718-1-udk-3713-pedagogicheskie-tehnologii-organizacii-samostoyatelnoy-raboti-uchaschihsya-golovanova-nauchniy-rukovoditel-pe.php>.
2. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова; под ред. М.Я. Виленского. М.: КНОРУС. - 2019. - 184 с.
3. Филимонова, Н. И. Влияние самостоятельных занятий физической культурой на физическую подготовленность старших школьников / Н. И. Филимонова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2019.- Т.2. №3. - С. 79-82.
4. Шахова, Е. А. Формирование общих и профессиональных компетенций через организацию самостоятельной работы обучающихся / Е. А. Шахова // Образование. Карьера. Общество. - 2018. - № 2 (41). - С. 18-20.
5. Яфизова, Р. А. Самостоятельная работа как средство раскрытия потенциала школьников / Р. А. Яфизова, Л. И. Кожевникова А. Р. Галиханова // Современная наука: теоретический и практический взгляд. М., 2019. С. 67–71.

УДК 7967012.68

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ СРЕДСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Колганова А.Е.

магистрант

Костюнина Л.И.

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. Игровой метод представляет собой многостороннее развитие: игра одновременно осуществляет физическое, умственное, моральное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная активность и положительные эмоции, усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Неожиданные ситуации, возникающие в игре, обучают детей использовать приобретенные моторные навыки целесообразно. В работе представлены результаты исследования влияния соревновательно-игровых средств на физическую подготовленность детей 9-10 лет учащихся в младшей школе.

Ключевые слова. Игровой метод, физическая культура, младший школьный возраст, физическая подготовленность, наглядный метод.

THE METHOD OF USING THE GAME METHOD IN THE PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Kolganova A.E.

Master's student

Kostyunina L.I.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

Annotation. The game method is a multi-sided development: the game simultaneously carries out physical, mental, moral, aesthetic and labor education. Active motor activity and positive emotions enhance all physiological processes in the body, improve the work of all organs and systems. Unexpected situations that arise in the game teach children to use the acquired motor skills expediently. The paper presents the results of a study of the influence of competitive gaming means on the physical fitness of children aged 9-10 years of students in primary school.

Keywords. Game method, physical culture, primary school age, physical fitness, visual method.

Актуальность. Игровой метод является одним из основных методов физического воспитания детей младшего школьного возраста. Применение игрового метода эффективно для комплексного развития координации движений и физических качеств в зависимости от характера и интенсивности используемых игр. В процессе игр формируется соревновательная среда, способствующая созданию положительной мотивации у занимающихся к выполнению упражнений, появляется конкуренция, требующая максимального проявления волевых качеств, отдельных физических качеств. Игровой метод на уроках физической культуры в начальных классах является одним из важных средств комплексного воспитания детей [1, 4].

Исследователи отмечают, что в уроках физической культуры с преимущественным использованием подвижных игр заложены значительные возможности для совершенствования физических и функциональных возможностей учащихся младших классов, а также укрепления их здоровья. Развитие и функционирование основных систем организма детей младшего обусловлено использованием различных форм игровой деятельности [2, 3]. Таким образом, подвижные игры являются наиболее привлекательным и доступным средством физической подготовки детей, в связи с чем научно обоснованное использование игрового метода на уроке будет способствовать оптимальному решению проблем физического воспитания, способствовать формированию гармоничной личности.

Цель исследования: разработать комплекс соревновательно-игровых средств для младшего школьников 9-10 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В основу нашего исследования положена гипотеза, согласно которой использование комплекса соревновательно-игровых средств на уроках физической культуры в начальных классах будет способствовать повышению уровня физической подготовленности младших школьников 9-10 лет.

Для того, чтобы проверить гипотезу исследования мы организовали педагогический эксперимент, который заключался в проверке эффективности разработанного комплекса соревновательно-игровых средств. Педагогический эксперимент проходил на базе МБОУ Инзенская СШ № 4.

Таблица 1 – Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности младших школьников 9-10 лет

Физические качества	Норматив	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовл-но
1. Гибкость	Подвижность голеностопных суставов – сидя на полу оттянуть носок максимально к полу. (в градусах – °)	>180°	140 – 180°	<180°
	Подвижность позвоночника и эластичность мышцы – складка из положения стоя.	Полное касание пола ладонями рук	Касание кончиками пальцев	Нет касания
2. Координация	Равновесие «пассе» (колени вперед) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги, с	8 с	5 с	1 – 2 с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки.	Не менее 5 раз подряд и успешная ловля	2-3 раза подряд и успешная ловля	1 бросок и успешная ловля

Перед началом и после завершения педагогического эксперимента мы провели педагогическое тестирование с детьми 9-10 лет, учащихся в 3 классах, первичное тестирование – для определения контрольной и экспериментальной группы, итоговое тестирования – для выявления эффективности влияния предложенных соревновательно-игровых средств.

В таблице 1 представлены тестовые упражнения. В тестирование входили упражнения, отражающие двигательно-координационные качества и гибкость, так как данные качества наиболее преобладают в младшем школьном возрасте и рекомендованы рабочей программой в соответствии с ФГОС [5].

После проведения первичного тестирования дети были распределены в контрольную и экспериментальную группу, по 20 учащихся в каждой группе (10 мальчиков и 10 девочек). На начало исследования группы не имели достоверных различий при выполнении предлагаемых упражнений ($p < 0,05$).

Идея педагогического эксперимента заключалась в применении комплекса соревновательно-игровых средств на основе метода наглядности, детям перед выполнением упражнения демонстрировался презентационный материал, включающий в себя видео и картинки различных движений игрового характера – все упражнения были связанными с ассоциациями на различные мультфильмы, животные и предметы. В представленном материале также отражалась техника выполнения движений и правила подвижных игр.

В таблице 2 представлены примеры используемых упражнений, которые применялись как в разминке, так и комплексно в качестве эстафеты.

Таблица 2 – Соревновательно-игровые средств, применяемые с детьми ЭГ

Упражнения применяемые с детьми ЭГ	Описание упражнения
Гонки паучков	Передвижение лицом вперед и спиной вперед в положении упор лежа сзади. Выполняется на перегонки подгруппами или по парам.
Гонки обезьянок	Передвижение лицом вперед и спиной вперед в положении упор лежа согнувшись. Выполняется на перегонки подгруппами или по парам.
Прыжками с кочку на кочку	Передвижение прыжками с ноги на ногу по матам, расположенным на одинаковом расстоянии. Выполняется на перегонки подгруппами или по парам. Также выполняется на правильную технику выполнения упражнения.
Гонки лягушек	Передвижения прыжками из упора присев вверх с продвижением вперед через скакалки, скакалки расположены на одинаковом расстоянии. Выполняется подгруппами или по парам. Преподаватель акцентирует внимание на высоком прыжке, а не на скорости выполнения. Оценивается техника выполнения упражнения.
Партизан	Передвижение в положении лежа по матам не поднимая корпус выше конусов, расположенных параллельно. Выполняется подгруппами или по парам. Преподаватель акцентирует внимание на техники выполнения, а не на скорости. Оценивается техника выполнения упражнения.
Пингвин на горке	Передвижение в положении лежа по скамье подтягивая себя руками вперед. Выполняется подгруппами или по парам. Преподаватель акцентирует внимание на техники выполнения, а не на скорости. Оценивается техника выполнения упражнения. Преподавателем для страховки раскладываются маты вдоль скамеек.
Скалолаз	Передвижение по шведской стенке слева направо поднимаясь вверх, опускаясь вниз. Преподаватель акцентирует внимание на техники выполнения, а не на скорости. Оценивается техника выполнения упражнения. Преподавателем для страховки раскладываются маты вдоль шведской стенки.
Игра «делай так»	Преподаватель показывает статические позы, которые необходимо выполнить учащимся. Каждый, кто выполнил правильное движение выполняет шаг вперед, победителями становятся те, кто дошел от заданной линии до учителя.

Разработанные соревновательно-игровые средства применялись с детьми экспериментальной группы в подготовительной части в качестве разминки и в заключительной части в форме эстафет в течении 6 месяцев, 2 раза в неделю на занятиях физической культурой.

После проведения педагогического эксперимента нами было проведено повторное тестирование исследуемых показателей, на рисунке 1 представлена динамика физической подготовленности детей 9-10 лет в процессе исследования.

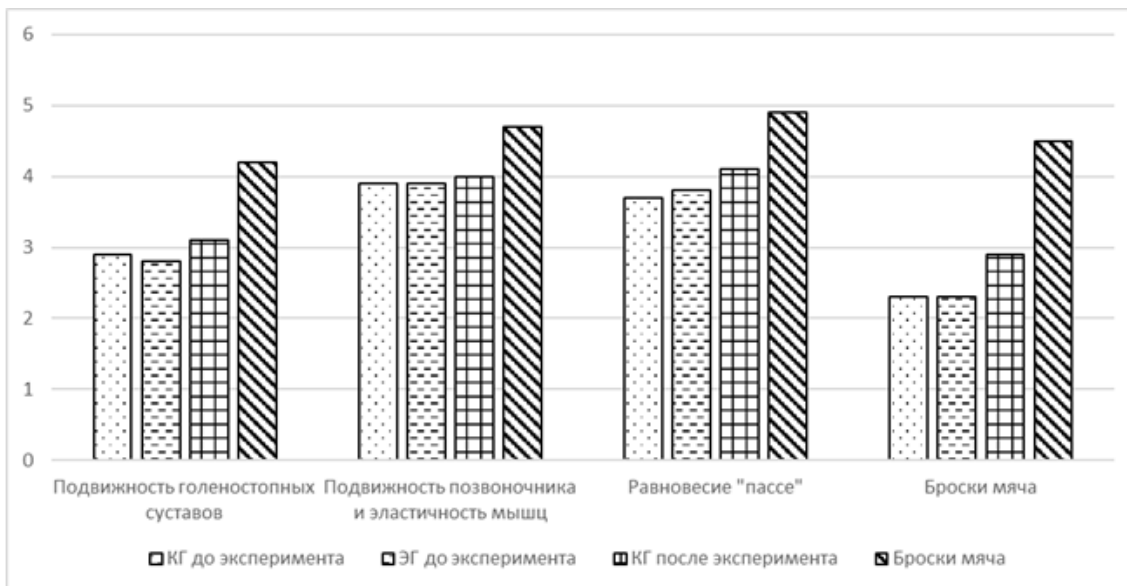


Рисунок – Динамика показателей физической подготовленности КГ и ЭГ в процессе педагогического эксперимента

Как видно из рисунка 1, средняя оценка за выполнение всех тестов у экспериментальной группы значительно выше, чем оценка детей контрольной группы. Так в оценке подвижности голеностопных суставов в ЭГ среднегрупповой прирост составил 1,4 балла, в КГ всего 0,2 балла, результаты достоверны ($p < 0,05$). В оценке подвижности позвоночника и эластичности мышц среднегрупповой прирост ЭГ – 0,8 балла, КГ – 0,1 балла, результаты достоверны ($p < 0,05$). Самый большой прирост в экспериментальной группе, произошел при выполнении упражнения «пассе», которое проводилось для оценки равновесия, у ЭГ составил 1,1 балла, в КГ 0,4 балла, результаты достоверны ($p < 0,05$). Оценка координации движений верхних конечностей проводилась с помощью бросков мяча (подбрасывания мяча и ловля), по ее итогам у ЭГ прирост составил 2,2 балла, в КГ всего лишь 0,6 балла, результаты ($p < 0,05$), мы считаем это связано с большим объемом работы верхних и нижних конечностей, с более качественным ощущением своего тела и перемещения в пространстве после применяемых соревновательно-игровых средств.

Таким образом опираясь на итоги нашего исследования, можно утверждать, что применение правильно подобранных комплексов соревновательно-игровых средств на основе метода наглядность для определенного возраста детей благоприятно влияет на их физическую подготовленность, а также повышает интерес к занятиям, благодаря интересной и современной подаче информации.

Заключение. Экспериментальным путем доказано, что применение соревновательно-игровых средств, включающих в себя различные перемещения, статичные позы, заданные исходные положения на основе метода наглядности с использованием медиа сопровождения являются эффективным способом повышения физической подготовленности учащихся, а также создает благоприятную атмосферу занятия. Также экспериментальные

данные в очередной раз подтверждают, что игровые методы и средства являются актуальными в любое время, а применение современной подачи информации повышает интерес современных детей к занятиям.

Список литературы

1. Бежанян, М. П. Особенности игрового метода в физическом воспитании младших школьников / М. П. Бежанян, И. Ф. Нагайцева // Наука-2020. – № 4 (58), 2022. – С. 191-197.
2. Даянова, М. А. Методика использования игрового метода в педагогическом процессе по физическому воспитанию в младшем школьном возрасте / М. А. Даянова, Е. В. Коробейникова, Е. В. Лахина // Наука-2020: совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки. – № 6 (22), 2018. – С. 86-92.
3. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – с. 5-10.
4. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы 1-4. [Текст] / А.п. Матвеев.- М.: Просвещение, 2014. – 32 с.
5. Примерная рабочая программа начального образования: физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций) / Министерство просвещения Российской Федерации // ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования». – Протокол № 1/22 от 18.03.2022г. решения федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Москва, 2022. – 64 с.

УДК 796.855

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ УШУ

Конькова С.И.

аспирант

ФГАОУ ВО "Научно-Исследовательский Томский Государственный Университет"

swetakon@yandex.ru

Томск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается педагогическая технология физического воспитания студентов вуза средствами ушу. Необходимость в предоставлении самостоятельного выбора студентами физической активности в рамках Элективных курсов по физической культуре в вузе. Также затрагивается влияние этого вида китайского боевого искусства на повышение физической выносливости студентов, мотивация к изучению этого вида оздоровления и активному образу жизни.

Ключевые слова. Студенты, вуз, физическое воспитание, физическая культура и спорт.

PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF WUSHU

Konkova S.

Teacher, postgraduate student

Federal State Educational Institution of Higher Professional Education "Tomsk State

University"

Tomsk, Russia

Annotation. The article deals with the pedagogical technology of physical education of university students by means of Wushu. The necessity of providing students' independent choice of physical activity within the framework of Elective courses on physical culture in higher education institution. The influence of this kind of Chinese martial art on the increase of physical endurance of students, motivation to study this kind of health improvement and active lifestyle is also touched upon.

Key words. Students, university, physical education, physical culture and sport.

Актуальность. Ушу – древняя китайская система боевых искусств, включающая в себя различные техники и методы тренировки. С каждым годом ушу становится популярнее. Это связано с укреплением российско-китайских отношений в последние годы. «Поворот России на Восток» дает надежду на популяризацию этого эффективного средства физического воспитания среди студентов вузов. Данная педагогическая технология позволяет эффективно развивать физические качества вчерашних школьников, повышать уровень их энергии, улучшать здоровье и самочувствие.

Восточные единоборства в настоящее время переживают новый пик популярности. Они были востребованы в нашей стране с конца 80-х г.г. XX века и являлись совокупностью состязательных видов спорта азиатских стран – Китая, Японии, Кореи.

Цель исследования показать на примере Томского Государственного Университета эффективность занятий ушу в рамках элективных курсов по физической культуре.

Элективные курсы (от лат. *electus* – избирательный) – это учебные дисциплины, выбранные для освоения обучающимися из представленного перечня в соответствии с личными интересами и обязательные для образовательных программ бакалавриата и специалитета очной формы обучения.

Специализация «Ушу» появилась в НИ ТГУ на кафедре «Физической культуры и спорта» с 2022 года. Занятия проводились по направлению спортивное ушу-таолу, основанное на изучении стиля ушу «чанцюань» или «длинный кулак». Это современный стиль, созданный в 50-х годах прошлого века на основе ряда классических стилей — шаолиньцюань, хуацюань, паочуй, хунцюань и др. Он рассматривается как подготовительный этап к другим направлениям ушу. "Длинный кулак" не включает в себя изучение философских тонкостей ушу, сложных способов психофизической тренировки. Его задача: подготовить связки, мышцы и сухожилия тела занимающегося, выработать культуру движения, овладеть основными способами ударной техники, способов дыхания и методами концентрации внимания. В настоящее время — это фундамент многих стилей ушу. На начальном этапе изучения основу занятий составляют общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка [3].

На практических занятиях по физической культуре студенты ТГУ 1 и 2 курсов разных факультетов выполняют беговые упражнения, суставную гимнастику, упражнения на гибкость и подвижность суставов, отрабатывают стойки, ударную технику. Это улучшает функциональную и физическую

готовность организма занимающихся, увеличивает выносливость, развивает скоростно-силовые и координационные способности, готовит к предстоящей нагрузке для разучивания и выполнения комплексов – таолу «18 форм чанцюань» и «32 формы чанцюань».

Несмотря на то, что Специализация «Ушу» появилась в ТГУ совсем недавно, уже сейчас можно делать определенные выводы о необходимости и востребованности этого направления в вузе и рассмотрению педагогической технология физического воспитания студентов средствами ушу. Педагогическая технология проектируется и реализуется с учетом условий конкретной образовательной организации, с её предназначением, материально-техническим обеспечением, кадровым составом, уровнем квалификации (компетентности) и педагогической культуры. Педагогическая технология физического воспитания должна обеспечить становление личности, успешной в профессиональной и семейной сферах, находящейся в согласии с другими людьми и с самим собой (А. Маслоу, К. Роджерс, Д. Сникг, А. Комбс, К. Хорни и др.). Одной из приоритетных целей вуза является сохранение здоровья студентов. Здоровье и здоровый образ жизни – важные компоненты в самореализации молодых людей, возможности их активного долголетия, создания семьи и деторождения, в поддержании учебного и профессионального труда, общественно-политической и творческой активности.

Педагогическая технология физического воспитания студентов средствами ушу решает эти задачи, основываясь на использовании различных техник и методов тренировки, характерных для этого вида китайского боевого искусства.

Результаты исследования. Для выяснения причин выбора Специализации «Ушу» был проведен опрос 89 студентов, которые приняли решение заниматься в вузе именно этим видом спорта. Как показал опрос, лишь единицы из опрошенных (5 респондентов) ранее занимались ушу, остальные студенты не были знакомы с этим видом физической активности. Причинами выбора данной специализации большинство студентов называло: желание заниматься новой дисциплиной, стать более гибким, скоординированным. Многих участников опроса привлекают в ушу принадлежность к азиатским боевым искусствам, самооборона, воспитание силы и выносливости.

Целью занятий ушу студенты назвали – улучшение физических качеств организма, гибкость и растяжка, возможность стать сильнее, убрать скованность и зажатость в теле, повышение уровня выносливости, поддержание хорошей физической формы и здорового образа жизни. Два респондента честно признались, что посещают занятия для получения зачета по дисциплине «физическая культура». На вопрос, нужна ли Специализация «Ушу» в вузе все студенты ответили положительно, отметив при этом, что это «интересное разнообразие в базовых специализациях», «хорошая альтернатива простым физическим упражнениям», «возможность расширить кругозор и укрепить тело». Специализацию «Ушу» выбрали многие студенты, изучающие китайский язык, как возможность лучше узнать культуру Китая.

Заключение. Привлекательность ушу для студентов выражается в нескольких ярко-выраженных аспектах - самого культурного феномена; внешней красоте и эстетике движений; ориентации на здоровый образ жизни, ценности здоровья и долголетия; ритуальность; медитативность; возможность научиться защищаться физически и психологически; экзотичность.

Педагогическая технология физического воспитания средствами ушу в качестве Элективного курса по Физической культуре способствует развитию физических качеств студентов. Важным аспектом занятий является обучение правильной технике выполнения движений, избегая возможных травм и повреждений. Кроме того, ушу помогает улучшить психологическое состояние студентов. Занятия способствуют снятию стресса и напряжения, повышению настроения и самооценки.

Таким образом, педагогическая технология физического воспитания студентов средствами ушу представляет собой эффективный метод развития физических качеств и улучшения самочувствия. Она позволяет не только укрепить тело, но и улучшить психологическое состояние студентов.

Список литературы:

1. Алтанчулуу. Повышение эффективности физического воспитания в вузе средствами психофизического тренинга ушу / Алтанчулуу : дис. ... кан. пед. наук. 13.00.04. – Улан-Удэ, 2007. – 160 с.
2. Антонова, И. Н. Уровень физической подготовленности студентов в рамках урочных занятий по физической культуре / И.Н. Антонова, С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.В. Носова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 7–10.
3. Черкасов, А. Ю. Использование средств ушу в системе физического воспитания студентов в вузе / А. Ю. Черкасов // Наука-2020. № – 1(37). – С. 168–184.

УДК 796/799, 377.3

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ ССУЗОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Никитина Е. В.

магистрант

nikitina_98@mail.ru

Костюнина Л.И.

доктор педагогических наук, профессор

likost@mail.ru

Богатова С.В.

кандидат биологических наук, доцент

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются возможности физической культуры в формировании профессиональных компетенций будущих специалистов физической культуры и спорта. Изучены особенности содержательного и организационно-методического обеспечения учебной дисциплины физическая культура в профессиональной подготовке учащихся ССУЗов физкультурно-педагогической направленности. Обоснована необходимость реализации физической культуры с учетом индивидуальных показателей физической, двигательной подготовленности студентов ССУЗа

Ключевые слова. Физическая культура, профессиональная подготовка, училище олимпийского резерва, студенты физическая подготовленность.

THE CONTENT AND ORIENTATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS OF SECONDARY SCHOOLS OF PHYSICAL CULTURE AND PEDAGOGICAL ORIENTATION

Nikitina E. V.

Master's student

nikitina_98@mail.ru

Kostyunina L.I.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

likost@mail.ru

Bogatova S.V.

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

Annotation. The article discusses the possibilities of physical culture in the formation of professional competencies of future specialists of physical culture and sports. The features of the content and organizational and methodological support of the discipline physical culture in the professional training of students of colleges of physical culture and pedagogical orientation are studied. The necessity of realization of physical culture taking into account individual indicators of physical, motor readiness of students of SSU is proved.

Keywords. Physical education, professional training, Olympic Reserve school, students physical education

Актуальность. Основной целью физического воспитания в средних специальных учебных заведениях (далее, ССУЗы) является подготовка будущих специалистов отрасли физического воспитания и спорта, владеющих профессиональными педагогическими компетенциями, личности мотивированной к педагогической деятельности, интеллектуальной, духовно развитой, отличающейся позитивным отношением к жизни и активной гражданской позицией.

В соответствии со Стратегией развития Воспитания в Российской Федерации главной задачей до 2025 года в сфере воспитания, является развитие индивида, готового разделять российские традиционные ценности, владеть актуальными знаниями, навыками и умениями; обладающего высоконравственным поведением, чувством патриотизма, способного к реализации собственного потенциала в современном обществе [4].

Цель исследования – изучить особенности содержательного и организационно-методического обеспечения учебной дисциплины физическая культура в профессиональной подготовке учащихся ССУЗов физкультурно-педагогической направленности

Методы и организация исследования. В ходе работы был проведен теоретический анализ и обобщение литературных источников. Изучались программы по физическому воспитанию в ССУЗов физкультурно-педагогической направленности, что позволило раскрыть особенности их содержательного и организационно-методического обеспечения.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе изучения научно-методической литературы, авторефератов, диссертаций, научных статей по проблеме исследования нами было выделено, что содержание учебной программы по физической культуре в каждом ее разделе имеет преемственность с содержанием программ по физическому воспитанию общеобразовательной школы.

В процессе физического воспитания в средних специальных учебных заведениях используются в основном те же формы организации занятий, что и в физическом воспитании в общеобразовательной школе. Уроки делятся на теоретические и практические. Теоретический раздел включает в себя основные понятия и термины, принципы и положения, сущности явлений в физической культуре, а также связи между ними; научные факты и доказанные методики в области физического воспитания; практические рекомендации, касающиеся самих занятий физической культурой и дальнейшего опыта преподавания.

Практический раздел программы реализуется на комплексных и специализированных занятиях. Учебные занятия предусмотрены учебным планом и проводятся 4 часа в неделю. Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 152 часа из которых, 117 часов обязательной аудиторной учебной нагрузки и 35 часов самостоятельной работы обучающегося [3].

В содержание комплексных уроков включаются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тесно связанные со специфическими спортивно-педагогическими дисциплинами, входящими в учебные планы подготовки будущих учителей, тренеров по видам спорта. По типовому признаку уроки с профессиональной направленностью делятся на: вводные, контрольные, специальные и смешанные. В специализированном уроке подбор средств осуществляется для обеспечения целенаправленного воздействия на те способности, навыки и функциональные системы, которые имеют определяющее, профессионально-важное значение.

Училища олимпийского резерва имеют возможность самостоятельно определять формы и методы организации учебной, тренировочной и воспитательной работы, сроки начала занятий и проведения каникул, вводить ускоренную форму обучения, организовывать группы с углублённой программой по специальным дисциплинам. Кроме работы со своими учащимися УОР имеют возможность организовывать тренировочные сборы с

переменным составом спортсменов-кандидатов на поступление в училище общим сроком до 60 дней в году.

Направленность и особенности содержания физической культуры в средних и специальных учебных заведениях обусловлены выполнением ряда общекультурных и специфических функций, реализуемых с учетом специфических требований избранной профессии [2]:

- биокомпенсаторной, связанной с созданием оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов в профилактике заболеваний;
- преобразовательно - созидательной, связанной с оптимизацией физического развития студенческой молодежи, совершенствованием личности, укреплением ее здоровья и подготовкой к профессиональной деятельности;
- интегративно-организационной, объединяющей студентов в клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
- информационно- гедонистической (получения удовольствия от информации), обеспечивающей освоение знаний, накопленных в сфере физической культуры;
- проективно-творческой, стимулирующей творческие способности студентов в самосовершенствовании;
- проективно-прогностической, обеспечивающей реализацию сформированного потенциала физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- ценностно-ориентационной, связанной с формированием профессионально-ценностных ориентаций студентов;
- коммуникативно-регулятивной, определяющей особенности взаимодействия студентов в физкультурно-спортивной деятельности;
- социализация, в процессе которой происходит включение студентов в систему общественных отношений [2].

В результате усвоения дисциплины «Физическая культура» в рамках среднего профессионального образования, студент должен уметь:

- объяснить влияние занятий физической культуры и спорта на организм;
- самостоятельно организовать и провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия, выбрать целесообразную последовательность действий в роли проводящего. Подобрать средства и методы;
- выполнить установленные нормативы по общей физической подготовке, спортивно-технической подготовке;
- осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой;
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных личных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями и видами спорта; [1]

На примере Ульяновского училища (техникума) олимпийского резерва был проведен анализ особенностей реализации программы по физической культуре 1 курса. Данные анализа показали, что, во-первых, абитуриенты, поступающие на 1 курс УУ(т)ОР имеют разный уровень развития физических качеств, более 25% бывших абитуриентов имеет очень низкие показатели по общефизической подготовке. Из-за отсутствия всесторонней подготовки абитуриенты-спортсмены (в основном: волейболисты, гимнастки, гребцы), показывают хорошие результаты только в тех тестовых упражнениях, которые определяют эффективность их соревновательной деятельности в избранном виде спорта (одно-два ведущих физических качества) при этом демонстрируют крайне низкие результаты при сдаче других контрольных нормативов.

Во-вторых, учебные группы формируются исходя из спортивных специализаций студентов, таким образом, ударные, борцовские и смешанные направления составляют одну группу, игровые группы разбавляются гимнастками, легкоатлетами, пловцами и т.д. Различный состав учебной группы (специализация, уровень физической, двигательной подготовленности) обуславливает необходимость корректировки содержания занятий по физической культуре. Средства и методы физической подготовки должны учитывать требования специфики вида спорта, и в тоже время, обеспечивать необходимый уровень двигательной подготовленности, культуры движений, необходимых в будущей профессиональной педагогической деятельности. Для разностороннего физического развития и достижения должных показателей физической подготовленности будущих педагогов в сфере ФКиС в процессе усвоения программы по физической культуре необходимо делать акцент на развитии отстающих физических качеств. Для эффективной реализации физической культуры необходим всесторонний анализ результатов вступительных испытаний, входного тестирования и разработка содержания занятий для каждой учебной группы.

В-третьих, из-за специфики выбранной деятельности, профессиональные спортсмены, поступающие и обучающиеся в УОР не могут освоить дисциплину в полном объеме из-за плотного тренировочного процесса и долгосрочных выездных сборов. В ОГБПОУ УУ(т)ОР предусмотрено применение дистанционных образовательных технологий. Все общеобразовательные, куда входит физическая культура и профессиональные дисциплины имеют аналог занятия в электронном виде на сайте училища. Студенты, отсутствующие по причине выступления на соревнованиях, или прохождении тренировочных сборов имеют возможность своевременно осваивать учебный материал, не отставая от своих сокурсников. По физической культуре студентам-спортсменам преподавателем разрабатываются программы индивидуальных самостоятельных занятий с учетом показателей физической подготовленности.

В-четвертых, к сожалению, как показывает статистика данных за 2020-2022 г.г., одного года недостаточно для повышения показателей физической подготовленности. Включение в программу подготовки дисциплины «Физическая культура» на протяжении всего периода обучения (3 года 10

месяцев) позволило бы более масштабно подойти к проблеме подготовки будущих специалистов, как с теоретической, так и с практической стороны (подготовка не только в рамках общепедагогических компетенций, но и профессиональных компетенций учителя физической культуры, тренера).

После успешного прохождения программы спортивно-педагогической дисциплины в рамках первого года обучения, студенты должны иметь следующие результаты в области профессиональной компетенции:

- Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
- Проводить учебные занятия по физической культуре.

То есть, уже после 1 семестра, продолжительностью 4 учебных месяца, студенты овладевают навыками самостоятельного проведения части учебного занятия. В процессе отрабатываются умения четко формулировать строевых упражнений, командный голос, гимнастическая терминология.

После 2 семестра, в течении 10 месяцев теоретического и практического изучения дисциплины, студенты могут осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения, анализировать учебные занятия, вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

Общекультурная компетенция, формируемая учебной дисциплиной физическая культура, выражается в понимании сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявления к ней устойчивого интереса, самостоятельности определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации, владении базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, реализация программы по физической культуре в ОГБПОУ УУ(Т)ОР направлена на приобретение знаний, умений и навыков в области ФК и С, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

ССУЗы физкультурно-педагогической направленности в своих стенах готовят будущих педагогов по физической культуре и спорту, которые, в свою очередь, после окончания ССУЗа обладают важными умениями и навыками в профессионально-педагогической деятельности, которые выражаются в умении организовать и провести учебно-тренировочное занятие, руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта; . организовывать физкультурно-спортивную деятельность различных возрастных групп населения; оказывать методическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности [1].

Заключение. Подводя итоги исследования, хочется отметить, что учебная дисциплина физическая культура в ССУЗах физкультурно-педагогической направленности решает специфические задачи. Формируя общекультурные компетенции в соответствии требованиями ФГОС,

обеспечивает достижение необходимых показателей физической, двигательной подготовленности, системных знаний, умений и навыков из базовых видов спорта, и в тоже время, позволяет скорректировать «двигательные дефициты» студентов-спортсменов различных специализаций, формирует готовность будущих учителей физической культуры, тренеров к реализации педагогической деятельности, умение демонстрировать выполнение упражнений.

Список литературы:

1. Воронкова Т.И. Содержание учебно-профессиональной деятельности учащихся школ олимпийского резерва в процессе педагогической практики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.И. Воронкова; РГАФК. М., 2000. 23 с.
2. Горшков А.Г. Физическое воспитание в процессе адаптации студентов первого курса. Дисс. канд. пед наук, 13.00.01, М.: 1986. 150 с.
3. Логинова Л.А. Организационно-управленческие аспекты совершенствования деятельности училищ олимпийского резерва. /Автореферат. МГАФК. 2006. 15-17 с.
4. Шейкин В. А. Методические основы реализации программ спортивной подготовки в училищах олимпийского резерва // Научные труды Института Непрерывного Профессионального Образования. 2016. № 6. 175-185 с.

УДК 796.011.3

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЯ СТРЕСС ИНДЕКСА БАЕВСКОГО ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-2 КУРСОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ И.С. ЯРЫГИНА

Пугачев Р.В.

студент

roman.pugachyov.00@mail.ru

Кузугет А.А.

кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет

имени В.П. Астафьева»

Красноярск, Россия

kartysh84@mail.ru

Аннотация. В работе проведено исследование динамики показателя стресс индекса Баевского у студентов 1-2 курса ИФКСиЗ имени И.С. Ярыгина. В результате были выявлены особенности влияния учебной деятельности на показатель стресс индекса Баевского. На основе результатов показателя ИНБ, в динамике, было обнаружено, что у студентов 1-2 курсов имеются различия в уровне адаптационных способностей к учебной деятельности и в уровне стрессоустойчивости.

Ключевые слова. Вариационная пульсометрия, стресс индекс Баевского, студенты, адаптационные способности, стрессоустойчивость.

DYNAMICS OF THE BAEVSKY STRESS INDEX OF 2-3 YEAR STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND HEALTH NAMED AFTER I.S. YARYGINA

Pugachev R.V.

Student

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

«Krasnoyarsk State Pedagogical University

named after V.P. Astafieva»

roman.pugachyov.00@mail.ru

Kuzhuget A.A.

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

«Krasnoyarsk State Pedagogical University

named after V.P. Astafieva»

kartysh84@mail.ru

Abstract. The work carried out a study of the dynamics of the Baevsky stress index among 1st-2nd year students of the I.S. Institute of Physical Culture and Culture. Yarygina. As a result, the features of the influence of educational activities on the Baevsky stress index were identified. Based on the results of the IBI indicator, in dynamics, it was found that 1st-2nd year students have differences in the level of adaptive abilities to educational activities and in the level of stress resistance.

Keywords. Variation pulsometry, Baevsky stress index, students, adaptive abilities, stress resistance.

Актуальность. Приоритетным условием развития любого общества является здоровье населения, а для любого государства, особенно важно, его генофонд, который несет в себе интеллектуальный и кадровый потенциал [5]. Образовательный процесс является самым эффективным процессом для развития общества, но, у образовательного процесса есть и негативная сторона. Из-за высокой учебной нагрузки студенты подвержены стрессу, который неблагоприятно влияет на психическое здоровье [1]. Эмоциональное напряжение является неотъемлемой частью образовательного процесса. Практически каждый студент в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов оказывается под влиянием сильного стресса, а также большого объема информации и недостатка времени на ее переработку, представляют аналогичную опасность для психологического здоровья. За счёт этого проявляется активация симпатического отдела вегетативной нервной системы и появляется стресс [4].

В период сдачи сессии вегетативное равновесие снижается на 15%, а симпатический тип регуляции возрастает до 80% [2]. Данные результаты подтверждаются исследованием адаптационных возможностей организма по методу Р.М. Баевского: так в семестровый период у всех студентов наблюдается удовлетворительный уровень адаптации, а во время сессии у 25% студентов снижаются адаптационные возможности организма.

Адаптация студентов стрессу во время экзаменов и зачётов проявляется напряжением в функциональных системах организма, снижением адаптивных

возможностей, т.е. студенты жертвуют своим здоровьем за адаптацию к учебному стрессу.

Таким образом, актуальной проблемой здорового образа жизни среди студентов является проблема влияния учебной деятельности на самочувствие студентов.

Цель работы. Изучить динамику показателя стресс индекса Баевского обучающихся 1-2 курсов института физической культуры спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина.

Методы исследования. Было проведено обследование 25 студентов в течении обучения на 1-2 курсах института физической культуры имени И.С. Ярыгина. Чтобы выявить уровень стресса студентов во время учебного процесса, необходим специальный метод диагностики. ВСП – это диагностический метод исследования состояния здоровья человека, а именно его вегетативной нервной системы (его симпатического и парасимпатического отделов) и сердечно-сосудистой системы. Метод вариабельности сердечного ритма является достаточно сложным и требует изучения большого количества показателей вегетативной и сердечно-сосудистой систем. Данный метод определяет, как хорошо человек адаптируется к изменениям внешней и внутренней сред. Диагностика ВСП может быть полезна для всех, но чаще всего метод используется для людей, у которых в жизни присутствует высокая физическая нагрузка и умственная нагрузка [3].

Статистическая обработка полученных результатов исследования выполнена на персональном компьютере с использованием пакета программы Office Excel для Windows. Статистически значимые различия результатов оценивали при уровне значимости $p < 0,05$, принятого в биологических исследованиях.

В работе анализировали результаты показателя индекса напряжения Баевского (ИНБ), который характеризует степень централизации управления ритмом сердца. У здоровых людей ИНБ составляет 80-140 ед. При увеличении симпатического тонуса возрастает значение ИНБ, и, наоборот, при ваготонии он уменьшается.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анализа данных (табл. 1) показали, что данные индекса напряжения Баевского у 1 и 2 курса имеют различия. Изучение результатов показателя индекса напряжения Баевского демонстрируют следующие особенности: у студентов 1 курса преобладает доля лиц ИНБ выше нормы над ИНБ в норме (на 6,2%) и ниже нормы (на 6,3%), что указывает на преобладание у большей части студентов симпатического отдела над парасимпатическим, следовательно, присутствует стресс. У студентов 2 курса преобладает доля студентов ИНБ ниже нормы над ИНБ в норме (на 10%) и выше нормы (на 10%), эти результаты свидетельствуют о том, что у большинства студентов преобладает активность парасимпатического отдела над симпатическим, следовательно, уровень стресса низкий.

Таблица – Показатели внутри группового анализа ИНБ

	ИНБ, выше нормы, %	ИНБ, норма, %	ИНБ, ниже нормы, %
1 курс	37,5	31,3	31,2
2 курс	30,0	30,0	40,0

В динамике показателя ИНБ 1-2 курсов мы видим, что студенты на 2 курсе более стрессоустойчивы, чем на 1 курсе. Видимо это объясняется тем, что студенты на 2 курсе адаптировались к учебной нагрузке. На 1 курсе студенты только привыкали к образовательной деятельности, поэтому организм испытывал стресс и вынужден адаптироваться к новой учебной и социальной нагрузке.

Анализ среднего арифметического значения результатов показателя ИНБ значительно различается между 1-2 курсом. Так, среднее арифметическое значение у первого курса составило $91,2 \pm 11,9$ усл/ед, а у 2 курса – $76,4 \pm 10,6$ усл/ед. Оказалось, что у 1 курса величина ИНБ была значительно выше (на 14,8 усл/ед), по сравнению со 2 курсом. Причём различия между группами были достоверными ($p < 0,05$).

Заключение. В результате проведенного исследования выявлено, что студенты 2 курса адаптировались к образовательному процессу и уровень стресса ниже, чем на 1 курсе. Следовательно, применяемая методика позволяет оценивать уровень стресса у студентов на текущий момент времени, выявлять дезадаптацию организма и в соответствии с этим давать рекомендации по повышению уровня адаптации и снижению уровня стресса у студентов.

Список литературы:

1. Абдулаева, Э. С. Влияние эмоционального стресса на учебную деятельность студента / Э. С. Абдулаева, Х. А. Исмаилова // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – №. 118-3. – С. 74-76.
2. Баевский, Р. М. Анализ variability сердечного ритма: история и философия, теория и практика / Р. М. Баевский // Клиническая информатика и телемедицина. – 2004. – Т. 1. – № 1. – С. 54-64.
3. Кужугет, А. А. и др. Морфофункциональные показатели подростков коренных малочисленных народов Севера из разных природно-климатических зон / А. А. Кужугет и др. // Журнал медико-биологических исследований. – 2019. – Т. 7. – №. 4. – С. 389-398.
4. Мельников, В. И. Стресс студентов и методы его коррекции / В. И. Мельников // Вестник СГУПС: гуманитарные исследования. – 2018. – №. 1 (3). – С. 86-92.
5. Шукуров, Ф. А. Психоэмоциональные признаки стресса студентов в процессе обучения / Ф. А. Шукуров, Ф. Т. Халимова // Биология и интегративная медицина. – 2021. – №. 6 (53). – С. 460-466.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ НА АККОРДЕОНЕ

Ролина К.В.

студентка

kristina.ro.2001@mail.ru

Магун Т.Я.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет

имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского»

magun@mail.ru

Липецк, Россия

Аннотация: в статье раскрыта роль развития мелкой моторики при обучении игре на аккордеоне. Приведен ряд упражнений, для улучшения мелкой моторики рук. Проведено исследование по определению эффективности использования пальчиковых упражнений в игре на аккордеоне. Представлены результаты данной работы.

Ключевые слова. Мелкая моторика, скорость игры на аккордеоне, пальчиковые игры, упражнения, правильная постановка рук, выносливость, эксперимент.

DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS WHEN LEARNING TO PLAY THE ACCORDION

Rolina K.V.

student

kristina.ro.2001@mail.ru

Magun T.Y.

candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky

magun@mail.ru

Lipetsk, Russia

Abstract: the article reveals the role of the development of fine motor skills in learning to play the accordion. A number of exercises are given to improve fine motor skills of the hands. A study was conducted to determine the effectiveness of using finger exercises in playing the accordion. The results of this work are presented.

Keywords. Fine motor skills, accordion playing speed, finger games, exercises, correct hand placement, endurance, experiment.

Актуальность. Уроки игры на аккордеоне развивают мелкую моторику пальцев, способствуют развитию личности ребенка, направляют его энергию в созидательное русло и укрепляют веру в свои силы. Динамично развивается не только музыкальный вкус и стремление к творчеству, но интеллект в целом. Развитие мелкой моторики очень тесно сопрягается с физической культурой и подготовкой.

«Мелкая моторика - это двигательная деятельность, которая обусловлена скоординированной работой мелких мышц рук и глаз» [1, с. 15]. Развитие мелкой моторики у детей влияет на работу мозга, ускоряя протекающие в нем процессы.

Однако, у современных детей, судя по нашим наблюдениям, мелкая моторика заметно отстает, поэтому мы решили провести исследование, которое заключалось в определении моторики пальцев рук у детей занимающихся в музыкальной школе.

Цель исследования: определить эффективность применения пальчиковых упражнений при игре на аккордеоне, проверить состояние сформированности и развития мелкой моторики у обучающихся.

Результаты исследования и их обсуждения. Исследование проводилось на базе музыкальной школы № 9 г. Липецка. В эксперименте принимали участие 5 учеников 2 класса обучающихся игре на аккордеоне. В начале учебного года, детям было предложено на скорость сыграть элементарные, лёгкие упражнения, гаммы для кистей рук и пальцев. Мы засекали время и определяли с какой скоростью дети выполняли данное задание. Время выполнения задания варьировалось от 20 до 25 секунд.

В чем же была причина плохого результата? Проблема заключалась в недостаточном развитии мышц, ограниченной подвижности суставов. Это связано с тем, что летом ученики неохотно занимались на аккордеоне, поэтому придя на первый урок, пальцы были «непослушными». Иными словами, пальцы детей не были готовы выполнять высококачественные действия из-за своей слабости и ограниченной подвижности.

Поэтому для укрепления и развития мелкой моторики мы составили комплекс пальчиковых игр. Использование пальчиковых упражнений оказывает неспецифическое тонизирующее воздействие на мозг, вызывая у учеников эмоциональный подъем и сброс нервно-психологического напряжения. Их особенность в том, что они просты, отсутствуют какие-либо специальные приспособления и, что немаловажно, они безопасны.

Комплекс пальчиковых упражнений:

1. Все пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь повернута вперед;
2. Указательный палец выпрямлен, остальные собраны в кулак;
3. 2-й и 3-й пальцы расположены в виде буквы V;
4. 2-й и 5-й пальцы выпрямлены, остальные собраны в кулак;
5. 2-й и 3-й пальцы скрещены, остальные собраны в кулак;
6. 1-й и 2-й пальцы соединены кольцом, остальные выпрямлены.

После выполнения учениками пальчиковых упражнений результаты их игры на аккордеоне улучшились с 20-25 секунд до 17-18 секунд.

Кроме этого мы применяли методику известного профессора кафедры музыкально-педагогического образования Левитес Д. Г., который разработал ряд упражнений для развития мелкой моторики на инструменте [2, с. 90].

Данная методика включала в себя такие упражнения как: «Прыжки»; «Классики»; «Мячик». В них все упражнения выполняются кистью руки

лежащей на столе с различными отталкиваниями пальцами от его поверхности. Сначала одной рукой, потом двумя руками. Сначала на столе, затем во время практических занятий на инструменте. При этом руки во время выполнения упражнений должны быть пластичными и красивыми. Избегать угловатых и неуклюжих движений.

Данные игры проводились в течение 2022-2023 учебного года. В конце года, мы повторили свой эксперимент, с целью проверки эффективности применяемых нами упражнений по использованию пальчиковых игр в процессе обучения игре на аккордеоне. Средние показатели скорости игры на аккордеоне улучшились (по сравнению с началом учебного года) на 10 секунд. При этом ученики играли гаммы, не глядя на клавиатуру, со средней скоростью 10-15 секунд. Так же улучшилось и качество игры на инструменте.

В заключении хочется отметить, что результативность развития мелкой моторики зависит не только от количества посещаемых учениками занятий, но и от применения специальных упражнений для развития мелкой моторики в процессе игры на инструменте. При этом увеличивается результативность, у детей появляется мотивация к достижению высокого результата. Они не просто манипулируют инструментом, но настойчиво ищут нужный способ решения поставленной перед ними задачи. А достигнув желаемого, дети стремятся тут же продемонстрировать свои успехи.

Список литературы

1. Бубен, В. П. Теория и практика обучения игре на аккордеоне : учеб. пособие / В. П. Бубен. – Минск : БГПУ, 2005. – 170 с.
2. Левитес, Д.Г. Практика обучения: Современные образовательные технологии. – М.; Воронеж, 1998. – 190 с.

УДК 796.01

ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Рязанов С.М.

курсант

belui@mvd.ru

Горелкин С.И.

преподаватель

serzhkot183@gmail.com

Галкин В.О.

преподаватель,

«Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина»

galchonok31sw@yandex.ru

Белгород, Россия

Аннотация. В статье освещаются важные аспекты занятий в тренажерном зале, которые улучшают физическую подготовку сотрудников полиции. Сложность данной темы

заключается в отражении наиболее эффективных упражнений для выполнения их в зале. В работе представлен материал, который уделяет внимание анализу разработки программ тренировок, способам повышения выносливости и увеличения силовых показателей для последующего улучшения физической подготовки сотрудников полиции с помощью тренажерного зала.

Ключевые слова. Тренажерный зал, тренировки, программа тренировок, улучшение физической подготовки.

EXERCISING AT THE GYM AS A WAY TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF POLICE OFFICERS

*Ryazanov S.M.
cadet,*

*Gorelkin S.I.
teacher,*

serzhkot183@gmail.com

*Galkin V.O.
teacher,*

*Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs named I.D. Putilin
galchonok31sw@yandex.ru*

Belgorod, Russia

Abstract. The article covers important aspects of exercising at the gym that improve the physical fitness of police officers. The complexity of this topic lies in reflecting the most effective exercises to be performed in the gym. The paper presents material that focuses on the analysis of workout program development, methods to increase endurance and strength levels, and subsequently improve the physical fitness of police officers using the gym.

Keywords. Gym, workouts, training program, improvement of physical fitness.

Актуальность. Физическая подготовка является одним из важнейших аспектов работы сотрудников полиции. Ведь только благодаря высокой физической подготовке сотрудники могут эффективно выполнять свои обязанности и обеспечивать безопасность граждан. Одним из главных мест для поддержания высокой физической формы сотрудников полиции является тренажерный зал.

Целью работы является изучение вопроса о необходимости использования сотрудниками полиции занятий в тренажерном зале, а также, какие упражнения наиболее эффективны в повседневной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Занятия в тренажерном зале являются одним из самых эффективных способов к улучшению и повышению разноплановости физической нагрузки и высокой развитости физической формы сотрудников полиции. Они позволяют не только укреплять мышечную массу и улучшать выносливость, но и развивать координацию движений, баланс и гибкость. В то время как традиционные занятия, проводимые в обучающих организациях МВД, в большей степени представляют собой набор традиционных анаэробных упражнений (высокоинтенсивные тренировки, выполняемые в течение более короткого периода времени [1]) и силового комплекса, преимущественно связанного с

работой с собственным весом. Такие упражнения, как бег, отжимания, подтягивания, комплексы упражнений на выносливость хорошо помогают в развитии общей физической выносливости, но малоэффективны в развитии силовых показателей и набору мышечной массы. В свою очередь в тренажерном зале есть возможности проводить как анаэробные тренировки, так и аэробные[2], что позволяет подходить к наиболее комплексному физическому развитию.

Одним из главных преимуществ занятий в тренажерном зале для сотрудников полиции является возможность индивидуального подхода к каждому сотруднику. В тренажерном зале можно составить индивидуальную программу тренировок, учитывая физические возможности. Кроме того, такие занятия позволяют сотрудникам полиции улучшить свою координацию движений, что особенно важно в процессе выполнения служебных обязанностей. Благодаря тренировкам в тренажерном зале сотрудники полиции лучше контролируют свои движения, увереннее чувствуют себя в пространстве и умеют быстро реагировать на изменения ситуации.

Еще одним преимуществом занятий в тренажерном зале для сотрудников полиции является возможность повышения выносливости и увеличения силовых показателей. Выносливость является необходимым качеством для сотрудников полиции, которые должны быть готовы к длительным периодам службы и быстрому реагированию в критических ситуациях. Тренировки в тренажерном зале могут помочь улучшить кардиоваскулярную систему[3], повысить уровень кислорода в крови и уменьшить усталость. Кроме того, занятия в тренажерном зале способствуют увеличению мышечной массы и улучшению физической формы сотрудников полиции. Сильная мышечная масса и хорошо развитая форма не только улучшают здоровье, но и повышают самооценку и уверенность в себе, что также важно для эффективного выполнения служебных обязанностей.

При выборе упражнений для тренировок сотрудников полиции в тренажерном зале следует учитывать особенности их служебной деятельности. Они должны быть подготовлены к быстрому реагированию на изменения ситуации и готовы к длительным периодам службы. Ниже приведены наиболее эффективные упражнения для сотрудников полиции.

1. *Кардио-упражнения.* Кардио-упражнения являются основным элементом программы тренировок для сотрудников полиции. Они позволяют улучшить кардиоваскулярную систему, увеличить уровень кислорода в крови и повысить выносливость. Кардио-упражнения могут включать в себя бег на беговой дорожке, эллиптический тренажер, велотренажер и другие кардио-тренажеры.

2. *Силовые упражнения.* Силовые упражнения позволяют увеличить мышечную массу, тем самым улучшив физические показатели и улучшить форму тела. Для сотрудников полиции особенно важны упражнения на мышцы ног, так как это самая большая мышечная группа и от ее развития также зависят и другие группы мышц. Так же сотрудники полиции часто проводят много времени на ногах, поэтому от развития этой мышечной группы напрямую

зависит и общая продуктивность сотрудника. В программу тренировок могут быть включены упражнения, такие как приседания, выпады с гантелями, жим ногами, жим гантелей на грудь и другие упражнения на мышцы ног.

3. *Стретчинг*. Так же стретчинг является важной частью программы тренировок для сотрудников полиции, так как он позволяет уменьшить риск травм и повысить гибкость.

Возникает вопрос, как целесообразно разработать программу тренировок. Программа тренировок для сотрудников полиции должна быть индивидуальной и учитывать особенности их служебной деятельности. Перед началом тренировок необходимо провести медицинское обследование для оценки состояния здоровья и определения возможных ограничений в тренировках. После этого следует разработать программу тренировок, которая будет включать в себя кардио-упражнения, силовые упражнения, функциональные упражнения и упражнения на растяжку. Программа должна быть индивидуальной и учитывать уровень физической подготовки каждого сотрудника. Важно также учитывать режим службы сотрудников полиции и расписание их тренировок. Тренировки должны проводиться регулярно, чтобы сотрудники могли поддерживать хорошую физическую форму и повышать уровень своей выносливости.

Заключение. Таким образом, занятия в тренажерном зале могут быть очень полезны для сотрудников полиции, которые должны быть готовы к длительным периодам службы и быстрому реагированию на различные ситуации. Регулярные тренировки в тренажерном зале позволят сотрудникам полиции поддерживать высокий уровень физической подготовки, улучшать свою физическую форму и повышать уровень своей выносливости. Для того чтобы разработать эффективную программу тренировок для сотрудников полиции, необходимо учитывать их особенности служебной деятельности, уровень физической подготовки и здоровье. Программа должна быть индивидуальной и включать в себя кардио-упражнения, силовые упражнения, функциональные упражнения и упражнения на растяжку.

Несмотря на то, что занятия в тренажерном зале могут быть очень полезны для сотрудников полиции, они не должны заменять другие формы тренировок, такие как бег и плавание. Разнообразие форм тренировок позволит сотрудникам полиции разносторонне развивать свою физическую подготовку и повышать свой уровень выносливости. Тренировки в тренажерном зале также не должны заменять другие аспекты физической подготовки, такие как правильное питание и достаточный отдых. Сотрудники полиции должны следить за своим режимом питания и обеспечивать достаточное количество времени для отдыха и восстановления. Регулярные тренировки позволят им поддерживать высокий уровень физической подготовки, улучшать свою физическую форму и повышать уровень своей выносливости.

Список литературы:

1. Алексеев, Н. А. Обоснование применения технологии однонаправленных учебно-тренировочных занятий с сотрудниками полиции в период первоначальной подготовки / Н. А. Алексеев, Б. А. Клименко, А. А. Коник [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 3-9.
2. Дыбов, В. Е. К вопросу о развитии силовых способностей курсантов МВД России средствами современных фитнес-технологий / В. Е. Дыбов, И. С. Беляев // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник научных статей, Орёл, 23 июня 2022 года. – Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2022. – С. 79-81.
3. Кулиничев, А. Н. Факторы, способствующие физической работоспособности сотрудников органов внутренних дел / А. Н. Кулиничев, В. Е. Дыбов // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2018. – № 3. – С. 36-39.

УДК 378

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Taungaver M.P.

студентка
cool.teddita@yandex.ru

Золотова М.Ю.

кандидат педагогических наук, доцент
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»
mariy-zolotova@yandex.ru

Коломна, Россия

Аннотация. Рассматривается влияние занятий спортом в студенческих секциях на психологические и социальные аспекты жизни студентов посредством анкетирования студентов. Исследуется их мотивация к занятиям спортом, а также оценивается их социальное и психологическое благополучие после вступления в спортивные студенческие секции.

Ключевые слова. Студенческая молодежь; спорт; самооценка; физическая форма.

THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF THE LIFE OF STUDENTS

Taungaver M.R.

student
cool.teddita@yandex.ru

Zolotova M.Y.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
State Social and Humanitarian University
mariy-zolotova@yandex.ru

Kolomna, Russia

Abstract. *The influence of sports in student sections on the psychological and social aspects of students' lives is examined through a survey of students. Their motivation to play sports is examined, and their social and psychological well-being is assessed after joining student sports sections.*

Keywords. Student youth; sport; self-esteem; physical form

Актуальность. В современном обществе физическая культура играет важную роль в формировании личности человека, особенно в период его активной социализации, который приходится на студенческие годы. Занятия физической культурой способствуют развитию не только физических качеств, но и психологических и социальных аспектов личности. В связи с этим изучение влияния физической культуры на жизнь студентов становится актуальной и значимой темой для научных исследований.

Цель исследования. Целью данной статьи является анализ влияния занятий физической культурой на психологическое и социальное благополучие студентов. Для достижения этой цели будут рассмотрены такие аспекты, как улучшение самооценки и уверенности в себе, повышение коммуникативных навыков, а также снижение уровня стресса и тревожности.

Методы исследования включают в себя анализ научной литературы, проведение опросов и анкетирования среди студентов, занимающихся физической культурой, а также статистическую обработку полученных данных. Результаты исследования позволят сформировать рекомендации для преподавателей и организаторов занятий физической культуры, направленные на повышение эффективности влияния физических нагрузок на психологическое состояние студентов и их социальную адаптацию.

Физическая культура - ключ к здоровью и успеху в современном мире. Она не только помогает поддерживать здоровье и физическую форму, но и способствует развитию личностных характеристик, например, целеустремленность, упорство, стрессоустойчивость и умение работать в команде. Все это незаменимые навыки в современном обществе, где конкуренция велика, а стресс и высокие требования являются повседневностью. Занятия физической культурой вызывают выделение эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают настроение и помогают справиться с депрессией и тревогой. Они также стимулируют умственную работу и повышают концентрацию, что делает их отличным средством для студентов, которым необходимо поддерживать высокую работоспособность.

Психологические аспекты в физической культуре - это методы и подходы, которые используются для улучшения психологического состояния и благополучия людей, занимающихся физической активностью. Они включают в себя развитие уверенности в себе, самодисциплины, умение справляться со стрессом и усталостью, а также улучшение социальных взаимодействий и коммуникации в контексте занятий спортом.

Психологические аспекты важны для достижения успеха в спорте и улучшения качества жизни занимающихся физической культурой. Они

помогают преодолевать страхи, формировать позитивное мышление и достигать личных целей, связанных с физическим здоровьем и благополучием.

Социальные аспекты в физической культуре играют важную роль в формировании здорового образа жизни и укреплении социальных связей. Физическая культура способствует развитию коммуникативных навыков, созданию дружественной атмосферы и улучшению социального взаимодействия между участниками. Она также помогает в формировании чувства принадлежности к определенной группе и развитию чувства общности.

Физическая культура может быть использована для улучшения социальных навыков и укрепления социальных связей, особенно среди молодежи. Это может включать в себя организацию спортивных мероприятий, таких как соревнования или командные игры, которые способствуют социальному взаимодействию и укреплению дружбы.

В целом, социальные аспекты физической культуры играют ключевую роль в укреплении здоровья и благополучия общества, а также в создании более гармоничного и устойчивого мира.

Психология физической культуры относится к сфере знаний, которая исследует психологические аспекты спортивной активности и физического развития. Она изучает такие вопросы, как мотивация, обучение, восприятие, внимание, эмоции, стресс, лидерство и другие психологические процессы, связанные с занятиями спортом и физическими упражнениями. Психология физической культуры способствует улучшению результатов спортсменов и помогает им справляться со стрессом, развивая навыки саморегуляции и целеполагания.

Нами был проведен опрос студентов Государственного Социально-Гуманитарного Университета (ГСГУ) и Рязанского Государственного Радиотехнического Университета им. В. Ф. Уткина (РГРТУ), которые занимаются в студенческих спортивных секциях. Анкетирование прошли 75 студента (50 студентов из ГСГУ и 20 из РГРТУ соответственно). Среди респондентов были студенты с 1 по 5 курс всех факультетов, из них 30 девушки и 45 юношей, возраст студентов от 18 до 25 лет.

На вопрос «Как долго вы занимаетесь в спортивной студенческой секции?» были выбраны ответы «2 года и более» - 60%, «1-2 года» - 26,7%, «1-6 месяцев» - 13,3% и «6 месяцев-1 год» - 0%. Из них 60% занимаются в спортивной секции 3 раза в неделю и более и 40% респондентов занимаются 2 раза в неделю.

Для лучшего понимания мотивации для занятий в спортивных секциях среди опрошенных был задан вопрос: «Какие цели вы ставите перед собой, занимаясь в студенческой спортивной секции?»: «хочу иметь здоровое и спортивное тело» - 36.1%, «хочу добиться высоких спортивных результатов» - 27.8%, «хожу на занятия за компанию с другом/подругой» - 19.4%, «вырабатываю стрессоустойчивость и самодисциплину» - 16.7%.

Было выявлено, что большинство опрошенных в первую очередь занимаются спортом для поддержания своего здоровья и хорошей физической

формы, что впоследствии влияет на улучшение когнитивных функций, укрепление иммунитета и развитие выносливости.

Влияние занятий в студенческих спортивных секциях на социальные и психологические аспекты жизни студентов было выявлено с помощью следующих вопросов:

«Как вы думаете, как занятия спортом влияют на вашу социальную жизнь?» - «сильно влияют (появилось много друзей и знакомых благодаря спорту, активно участвую в спортивных мероприятиях и соревнованиях)» - 66.7%, «средне влияют (появилось несколько друзей из знакомых благодаря спорту, иногда участвую в спортивных мероприятиях и соревнованиях)» - 26.7%, «не влияют» - 6,7%.

«Как вы считаете, какой вклад вносят занятия спортом в ваше психологическое благополучие?» - «большой вклад (появилась уверенность в себе, стрессоустойчивость, развились самодисциплина и лидерские качества)» - 80.0%, «средний вклад» -20.0%, «занятия спортом никак не повлияли на мое психологическое благополучие» - 0.0%, «мое психологическое состояние начало ухудшаться» -0.0%.

«Как занятия спортом помогают вам справляться со стрессом?» В этом вопросе можно было выбрать несколько вариантов и мнения респондентов оказались следующими: «появилась разрядка негативной энергии с помощью занятий спортом» - 30.2%, «улучшилась самооценка и повысилась уверенность в себе» - 27.9%, «улучшились социальные контакты» - 23.3%, «улучшилось качество сна» - 11.6%, «занятия не помогают справляться со стрессом» - 7.0%. (рис.).



Рисунок - Как занятия спортом помогают вам справляться со стрессом?

Следовательно, с помощью анкетирования нами было выявлено, что занятия в спортивных студенческих секциях оказывают положительное влияние на респондентов, так как занимающиеся спортом студенты смогли завести новые знакомства и вести более социально активную жизнь, а также оценили спорт как отличную возможность борьбы со стрессом, который возникает у них.

Преподавателям, которые организуют спортивные студенческие секции необходимо проводить соревнования и турниры, которые смогут позволить студенческой молодежи проявлять себя и свои навыки, а также повышать эффективность социальной адаптации студентов.

Заключение. Подводя итог нашему исследованию, можно сделать вывод о том, что мотивацией для занятий спортом для студентов ГСГУ и РГРУ является, во-первых, возможность иметь здоровое и спортивное тело, а во-вторых, желание добиваться высоких спортивных результатов. Также респонденты отметили значительное влияние занятий спортом на психологические и социальные аспекты их жизни, такие как повышение самооценки, расширение социальных связей, развитие лидерских качеств, а также появление возможности «экологично» выплескивать негативную энергию. Таким образом, занятия спортом имеют целый ряд положительных эффектов на психологические и социальные аспекты жизни студенческой молодежи.

Список литературы:

1. Воронина, Е. Г. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Е. Г. Воронина, М. В. Чайченко // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. - Сб. статей: - Ялта: РИО ГПА, 2018. - Вып. № 61-4. С. 53-57.

2. Золотова, М. Ю. Проблемные аспекты формирования интересов студенческой молодежи к физической культуре и спорту в вузе / М. Ю. Золотова, О. А. Погодина, С. Е. Глачаева // Сборник трудов Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли». Москва: 2019. - С. 57-62

3. Таунгавер, М. Р. Анализ мотивационной сферы студентов гуманитарных вузов в области физической культуры и спорта / М.Р. Таунгавер., М.Ю. Золотова // Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме». Витебск: 2023. - С. 161-163.

УДК 796. 072+796.3

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ПО СИЛОВОМУ ТРЕНИНГУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Теревников А.В.

студент

Катенков А.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет»

имени И.Н. Ульянова

sportfak.017@gmail.ru

Ульяновск, Россия

Аннотация. Кроссфит и табата - это интенсивная форма физической тренировки, которая объединяет элементы силовых упражнений, кардиотренировок и функциональных

движений. В последние годы функциональный тренинг стал популярным среди студентов, потому что он предлагает не только физические выгоды, но и улучшает общую физическую форму и здоровье.

Ключевые слова. Кроссфит, табата, функциональный тренинг, студенты, выносливость.

INFLUENCE OF FITNESS TECHNOLOGY FOR STRENGTH TRAINING ON THE PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Terevnikov A.V.
student

Katenkov A.N.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State
Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"
sportfak.017@gmail.ru
Ulyanovsk, Russia

Annotation. CrossFit and Tabata are intense forms of physical training that combine elements of strength training, cardio, and functional movement. In recent years, functional training has become popular among students because it not only offers physical benefits, but also improves overall fitness and health.

Keywords. Crossfit, Tabata, functional training, students, endurance.

Актуальность. Значительная часть студенческой молодежи кроме регламентированных занятий физической культурой, в силу различных причин, в том числе и экономических, не имеет других форм двигательной активности. Поэтому представляется достаточно актуальным поиск методик повышения уровня физической подготовленности студентов в рамках регламентированных занятий физической культурой. Результаты собственных экспериментальных исследований и данные научной литературы свидетельствуют о том, что студенты одной учебной группы, имеют разный уровень физической и функциональной подготовленности. При этом, следует отметить, что различные стороны подготовленности студентов также имеют существенные вариации [2,3].

Для решения данной задачи, возникает необходимость внедрения в вузовский процесс физического воспитания студентов современных комплексных физических упражнений, которые бы активизировали и мотивировали молодежь. И поиск таких технологий становится сейчас актуальным. Из всех фитнес-технологий по силовому тренингу для своего исследования мы выбрали методическую разработку на основе применения кроссфита и табата на уроках физической культуры [1,4].

Цель исследования – изучение влияния занятий кроссфитом и табата на физическую подготовленность студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе исследования участники опытных групп были протестированы с помощью контрольных упражнений. Студенты сдавали нормативы по четырем тестам: бег на 100 м; бег на 3 км (юноши) и 2 км (девушки); подтягивание из виса на высокой

перекладине (юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. После проведения итогового тестирования были проанализированы результаты по каждому виду испытаний.

За время исследования у девушек достигнуты достоверные различия в следующих контрольных упражнениях: бег на 100 м – динамика от 17,13 сек до 16,56 сек., что составляет 3,3% прирост среднего показателя по группе; «отжимания» – от 8,5 раз до 15,3 раз – динамика результата составляет 80%, в упражнении наклон вперед динамика от 15,1 см до 20,6 см – результат улучшился на 36,7%; в беге 2 км результат изменился от 12,57 мин до 10,28 мин – средний показатель по группе после занятий кроссфитом и табата лучше на 18,2%.

За время исследования у юношей достигнуты достоверные различия в следующих контрольных упражнениях: в беге на 100 м динамика от 14,29 сек до 13,47 сек – средний результат по группе после занятий кроссфитом и табата улучшился на 82 мс. что составляет 5,7%; в упражнении наклон вперед результат улучшился на 62,3%. от 7,7 до 12,5 см.; после занятий показатель в беге на 3 км так же улучшился на 13,6%, о чем свидетельствует динамика среднего результата от 14,12 мин до 12,20 мин.; подтягивания - динамика от 10,7 раз до 15,7 раз - что составляет улучшение результата на 46,7%.

Полученные результаты показывают эффективность занятий кроссфитом и табата, обеспечивающих комплексное развитие физических качеств студентов. Критерием результативности учебных занятий на основе фитнес-технологий служил прирост показателей физической подготовленности студентов за учебный год.

Заключение. Основу экспериментальной методики составили регламентированные занятия физической культурой со студентами вуза на базе современного силового тренинга кроссфита и табата, направленные на решение конкретных задач улучшения физической подготовленности студентов.

В целом, как кроссфит, так и табата могут быть полезными и эффективными формами физической активности для студентов, с положительным влиянием на физическую форму, психологическое состояние и общее благополучие.

Список литературы:

1. Глубокий, В. А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СИБЮИ ФСКН России / В. А. Глубокий // «Инновации и перспективы ФКиС в современном обществе: Материалы III студ. заоч. междунар. научн. конф. – Иркутск: ФГОУ НИ Ир ГТУ, 2014. – Том 1 – С. 40–45.
2. Кокорев, Д. А. Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов / Д. А. Кокорев // Приоритетные направления развития науки и образования: материалы VIII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 29 янв. 2016 г.) Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016, № 1 (8). С. 134–137.

3. Кортава, Ж. Г. Срочный оздоровительно–тренировочный эффект воздействия на организм человека различных режимов выполнения силовых упражнений / Ж. Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета, 2013 – № 2 (25). – С. 125–129.
4. Табата Идзуми. Японская система тренировок. Метод Табата. / Табата Идзуми. Табата Идзуми. – Издательство: Питер, 2022. – 196 с.

УДК 796.42

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТО–СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ СТАШЕГО ЗВЕНА МОЖГИНСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Усова П.А.
магистрант
p.usova2015@yandex.ru
Мутаева И.Ш.
кандидат биологических наук, профессор
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
Елабужский институт
mutaeva-i@mail.ru
Елабуга, Россия

Аннотация. В данной статье представлена методика развития скоростно-силовых качеств у школьников старшего возраста, занимающихся бегом на короткие дистанции. Повышение эффективности подготовки школьников, занимающихся бегом на короткие дистанции, требует разработку различных методик развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Основу подготовки бегунов на короткие дистанции, по мнению специалистов, является физическая подготовка и развития физических качеств.

Ключевые слова. Школьники, бег на короткие дистанции, методика, скоростно-силовые качества, учебно-тренировочные комплексы.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN SENIOR SCHOOLCHILDREN OF MOZHGINSK SECONDARY EDUCATIONAL SCHOOL WHO ARE DOING SHORT-DISTANCE RUNNING

Usova P.A.
master's student
p.usova2015@yandex.ru
Mutaeva I.Sh.
Candidate of Biological Sciences, Professor
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region)
Federal University",
Elabuga Institute
mutaeva-i@mail.ru
Elabuga, Russia

Abstract. This article presents a methodology for developing speed and strength qualities in older schoolchildren involved in short-distance running. Increasing the effectiveness of training schoolchildren involved in short-distance running requires the development of various methods for developing speed and speed-strength qualities. The basis of shoeing for short-distance runners, according to experts, is physical training and the development of physical qualities.

Keywords. Schoolchildren, short-distance running, methodology, speed-strength qualities, educational and training complexes.

Актуальность. Анализ научно-методической литературы и изучения работ специалистов показал, что сенситивным периодом для развития скоростно-силовых качеств является возраст 15-17 лет. В этом возрасте организм школьника быстрее адаптируется к физическим нагрузкам различной направленности и интенсивности. Этот возраст дает возможность выбрать любой вид спорта, в котором можно целенаправленно развивать силу, в том числе в целом преимущество остаётся за теми видами спортивных занятий, которые максимально восполняют «двигательный голод», уменьшают стресс, укрепляют сердечно-сосудистую систему, поднимают иммунитет. Корректирование осанки, достижения лёгкости в движениях, вера в себя – это минимум, что могут дать скоростно-силовые упражнения. В организме каждый орган начинает работать лучше. Рационально спланированные и подготовленные занятия, могут способствовать всестороннему и гармоничному развитию личности, что очень важно, для построения организма.

Известно, что подготовка в беге на короткие дистанции требует выполнение комплекса тренировочных воздействий скоростной и скоростно-силовой направленности. При помощи скоростно-силовых упражнений можно повысить упругость скелетных мышц, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой ткани, усилить и укрепить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру, а также поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость.

Старший школьный возраст характеризуется процессом формирования роста и развития организма. В этом возрасте замедляется рост в длину и увеличивается размер тела в ширину, а также прирост массы. Различия между мальчиками и девочками становятся заметными. Мальчики за счет скачка роста перегоняют девочек в размерах и формах тела.

У юношей и девушек повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом [1, 2, 3, 4].

Школьники старшего звена могут проявлять достаточно высокую волевою активность. Но у девушек снижается смелость, что создает некоторые трудности в физическом воспитании [2, 3].

Факторы, влияющие на развитие скоростно-силовых качеств: собственно мышечные, центрально-нервные, личностно-психические, биомеханические, биохимические, физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

К скоростно-силовым способностям относят: быструю силу; взрывную силу. Быстрая сила отличается непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях. Они выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины [4].

Взрывная сила характеризуется способностью человека во время выполнения двигательного действия показывать максимальные показатели силы в короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.).

Главным средством скоростно–силовой подготовки являются упражнения, которые характеризуются высокой мощностью мышечных сокращений. Для всех упражнений типично соотношение силовых и скоростных характеристик движения, в которых значительная сила проявляется в меньшее время.

Цель исследования: разработать и практически апробировать методику развития скоростно-силовых качеств школьников старшего звена, занимающихся бегом на короткие дистанции.

Методика исследования. Проведен анализ научно-методической литературы по проблеме тренировки школьников старшего звена в беге на короткие дистанции. Проведена оценка уровня физической подготовленности школьников 15-17 лет в условиях образовательного учреждения МБОУ «Можгинская СОШ» Республика Удмуртия в рамках написания магистерской диссертации. Исследования проводилась в период с 01.09.22 по 01.05.2023 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Для установления необходимости в разработке инновационной методики повышения уровня физической подготовленности в области скоростно-силовых показателей школьников 15-17 лет (старшей школьный возраста) определили исходный уровень физической подготовленности по пяти уровням, таким как: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

На рисунке 1 представлены результаты оценки уровней физической подготовленности школьников старшего звена за исследуемый период (1 этап).

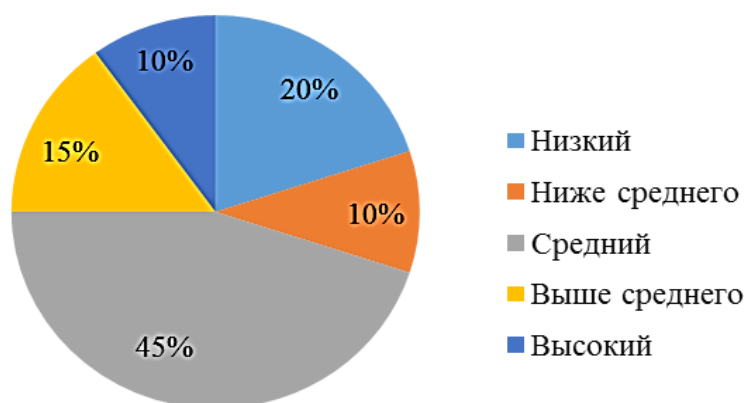


Рисунок 1 – Уровень физической подготовленности школьников среднего звена за 2021-2022 уч. год

Из рисунка 1 мы видим, что 20% школьников старшего звена имеют низкий уровень физической подготовленности 10% - ниже среднего, 45% - средний, выше среднего - 15% и 10% высокий уровень физической подготовленности соответственно. Низкий уровень физической подготовленности школьников в большей мере связан со снижением двигательной активности, а особенно во время летних каникул.

Представленная картина позволяет отметить, что школьники старшего звена в сентябре не готовы к выступлениям на соревнования «Шиповка юных». Чтобы справиться с соревнованиями школьникам, необходимо иметь уровень физической подготовленности выше среднего уровня проявления, а также владение соответствующими двигательными умениями и навыками.

Таким образом, можно сделать вывод, что для достижения высоких показателей на соревнованиях, необходимо разработать инновационный метод комплексного развития физических качеств старшеклассников. Использование средств и методов проводить комплексно с учетом индивидуальных особенностей организма школьников.

В наших предварительных исследованиях отмечена значимость тренировочных занятий в беге на короткие дистанции, где можно комплексно развивать необходимые физические качества. С учетом того, что школьник не выполняют требования по прыжкам в длину с места и в беге на короткие дистанции в рамках эксперимента разработана экспериментальная методика включающие в себя несколько вариантов учебно-тренировочных комплексов.

На рисунке 2 наглядно представлены варианты сочетания физических упражнений разной направленности при занятиях школьниками бегом на короткие дистанции.

■ Скорость ■ Сила ■ Гибкость ■ Выносливость

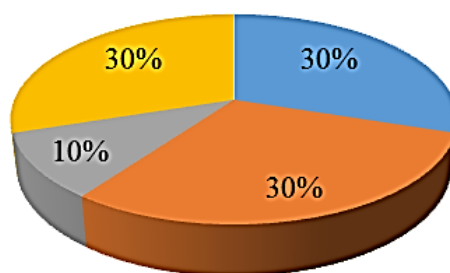


Рисунок 2 - Варианты сочетания физических упражнений различной направленности на занятиях школьников, занимающихся бегом на короткие дистанции

Из рисунка видно, что на одном тренировочном занятии реализуются физические упражнения и тренировочные задания различной направленности. Например, первый вариант включает в себя учебно-тренировочный комплекс с реализацией упражнений на скорость (30%), силу (30%), выносливости (30%) и заканчивается комплекс с упражнениями на гибкость. При этом выбранные и

включенные в комплекс упражнения могут быть однонаправленными и однообразными, что повышает работоспособность школьников. Тренировочные задания выполняются при режимах различных методов, оказывает более широкое положительное воздействие на организм школьников. Происходит более яркое проявление комплекса физических качеств и двигательных способностей школьников.

Второй вариант сочетания упражнений может включить в себя координационные упражнения направленной на развития ловкости, точности выполнения (челночный бег на различных отрезках) с включение ускорений 20 м. 4-5 раз, на 30-40 м. 5-10 раз, в зависимой от индивидуальных особенностей школьников с полным восстановлением организма в течение 3-5 минут отдыха. Объем выполняемой работы на каждые тренировочные занятия берем в объеме 100% и интенсивность от 85- до 96% от максимальной скорости.

Тренировка комплексной направленности для школьников реализовано от 1 до 3 повторений за микроцикл подготовки. Комплексные занятия эмоционально, что указывают задачи и последовательных решений задач с использованием широкого круга методов. Школьники успевают восстанавливаться и качественно выполняют задания, что не влияет на психику и функционально не загружает организм. Сочетания физических нагрузок различной величины контролируется показателями ЧСС, что позволяет индивидуализировать тренировочные нагрузки.

На рисунке 3 представлены результаты оценки уровня физической подготовленности школьников старшего звена после реализации экспериментальной методики.

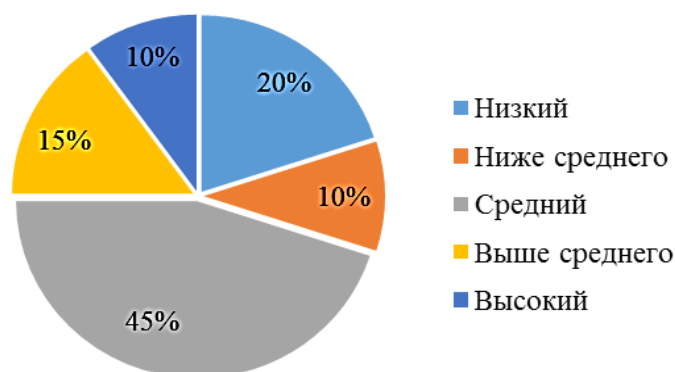


Рисунок 3 - Уровень физической подготовленности школьников среднего звена после реализации экспериментальной методики

Из рисунка 3 мы видим, что у школьников старшего звена, имеющие низкий уровень физической подготовленности вышли на средний уровень проявления физической подготовленности. Отмечается увеличение высокого уровня проявления физической подготовленности школьников. Следовательно, комплексное использование физических нагрузок различной направленности при занятиях бегом на короткие дистанции положительно влияет на их проявления в виде выполнения контрольных и нормативных требований.

Заключение. Важно отметить значимость чередования малых и средних нагрузок в период восстановления после занятий с использованием игрового арсенала и бега трусцой. Так как универсальным средством восстановления оказались циклические упражнения и игры в виде настольного тенниса и бадминтона.

Список литературы:

1. Гизатуллина, Ч.А Пути индивидуализации подготовки бегунов на короткие дистанции на основе учета типологических особенностей кровообращения / Ч.А. Гизатуллина, И.Ш. Мутаева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 3(24). – С. 11-119.
2. Еркомайшвили, И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников: учеб. пособие / И.В. Еркомайшвили. - Екатеринбург, 2004. - 118с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 549 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.

УДК 37.014

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Хафизова К.К.

студент

hafizovakamilla03@gmail.com

Каримова С.Г.

кандидат философских наук, доцент

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

г. Казань, Россия

Аннотация. В основе статьи лежит идея о необходимости привлечения молодёжи в физическую культуру и спорт, благодаря которым воспитываются военно-патриотические взгляды на жизнь. Авторы подчёркивают необходимость интеграции такого воспитания в различные социальные институты, с целью сохранения и передачи традиционных ценностей современному поколению.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, патриотизм, гражданственность, военно-патриотическое воспитание, физическая подготовка.

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE
PROCESS OF PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS**

Khafizova K.K.

3rd year student of group 21116

*Volga Region State University
of Physical Culture, Sports and Tourism*

Kazan, Russia

hafizovakamilla03@gmail.com

Abstract. This article is built upon the idea of the necessity to engage the youth in physical culture and sports, fostering a sense of military patriotism in life. The authors emphasize the need to integrate such education into various social institutions with the aim of preserving and passing on traditional values to the modern generation.

Keywords. Physical culture, sports, patriotism, citizenship, military-patriotic education, physical fitness.

Актуальность. В современных геополитических условиях наблюдается ускорение темпов научно-технического прогресса, идет поступательное развитие всего производительного потенциала общества, что, в свою очередь, вызывает изменения в общественном сознании. Именно в такой переломный период необходимо обратить особое внимание на развитие «скрытого ресурса и объективной ценности современного общества – молодёжи» [1, 26]. Важно, чтобы на этапе своего жизненного поиска и включения в общество молодое поколение сумело сориентироваться в стремительно меняющемся мире, руководствуясь освоенными в процессе своего воспитания традиционными для нашего общества ценностями. Этот сложный осознаваемый всеми его участниками процесс должен проходить со всеми категориями молодежи. Согласно результатам исследования, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения в 2022 году, преобладающее большинство граждан России считают себя как патриотами, что составляет 92% общей численности, а 54% опрошенных назвали себя безусловными патриотами [2]. Согласно данным Фонда общественного мнения в 2022 году, доля россиян, считающих себя патриотами, составляет 85% [3]. Что же касается молодежи, то исследования показывают средний уровень патриотизма студенческой молодежи (безусловными патриотами считают себя 21,92% студентов, еще 33,85% скорее считают себя патриотами) [4, 113]. Именно поэтому возникла острая необходимость активизации работы по военно-патриотическому воспитанию молодежи, с целью предотвращения депатриотизации молодого поколения. Так, физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание молодежи, допризывного и призывного возраста осуществляемые в разных социальных институтах общества: как в семьях, так и в учебных заведениях, могли бы стать ключевым решением проблемы депатриотизации. Таким образом, **актуальность** данной статьи заключается в неотложной необходимости рассмотрения вопросов военно-патриотического воспитания молодежи в современных условиях.

Цель статьи заключается в обосновании необходимости активизации военно-патриотического воспитания молодежи как способа предотвращения депатриотизации общества за счет привития, сохранения и укрепления патриотических ценностей среди молодежи.

Для каждого человека есть свое определение слова «патриотизм», и оно формируется у него с течением времени, опыта, мировоззрения и внутренних убеждений. Патриот – человек, который видит себя с народом и понимает, что является частью его истории и культуры, чувствует внутреннюю ответственность за благополучие Отечества, осознает свое место в социуме, готов и стремится вносить свой вклад в процветание Родины и стоять на защите ее интересов.

Физическая культура и спорт неразрывно связаны между собой и их компоненты являются одной из систем формирования гражданственности и патриотизма личности, такая взаимосвязь рассматривается как спортивно-патриотическое воспитание граждан.

Спортивно-патриотическое воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга [5].

Самодисциплина, настойчивость, инициативность чаще вырабатывается именно на занятиях по физической культуре и спортом. Осознанное преодоление физических трудностей, самостоятельная борьба с утомлением воспитывают такие качества как, выносливость и решимость, поднимают самооценку и придают уверенности в своих силах.

Такие качества как, коллективизм, трудолюбие, уважение к другим особенно воспитываются в соревновательной и игровой деятельности, и положительно сказываются в повседневной жизни. Благодаря физкультуре и спорту человек достигает духовного и морального богатства, физического совершенства, повышается трудовая и социальная активность, личность гармонично развивается во всех сферах.

В процессе занятий физкультурой воспитываются такие морально-волевые качества, как мужество, смелость, решительность, инициативность, находчивость, сила воли, навыки коллективных действий, организованность, чувство дружбы и товарищества [6].

Физическая культура и спорт, свою роль, в поэтапном формировании патриотизма и гражданственности, играет в учебных заведениях:

- идентификация – активное получение знаний и овладение жизненно важными двигательными действиями, которые позволяют включаться в отношения с окружающим миром;

- индивидуализация – усвоение и воспроизведение уже полученных знаний, двигательных действий и умений с учетом индивидуальных физических способностей и личностных особенностей, приобретаемых в процессе освоения, воспроизведения и использования.

– персонификация – овладение, совершенствование и целенаправленное использование видов и форм физической и спортивной деятельности, которые формируют индивидуальный опыт.

Физическая культура и спорт имеют сложную систему организации и имеют свои параметры, которые включают в себя несколько компонентов такие как, информационные (знание своего организма и его возможности), деятельностные (показание положительных результатов и скорости реакции в непредвиденных условиях в ходе соревнований), операционные (формы патриотической деятельности), мотивационные (готовность добровольно встать на защиту Родины), ценностные (обретение идеалов самоотверженности)

Благодаря физической культуре и спорту, которые обладают большим воспитательным потенциалом, возможно формирование таких важных мировоззренческих взглядов личности, как патриотизм и гражданственность.

Военно-прикладные виды спорта являются фундаментальным средством формирования будущих защитников Отечества в процессе военно-патриотического воспитания детей и молодежи.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 2007 года № 329 к военно-прикладным и служебно-прикладным относятся виды спорта, основанные на действиях и приемах, связанных с выполнением служебных обязанностей военнослужащих и сотрудников спецслужб [7].

Благодаря сформированной физической военно-прикладной подготовленности юноши допризывного и призывного возраста смогут сократить сроки адаптации к военной службе, что позволит увеличить их время на обретение новых навыков, а также вести здоровый образ жизни, добиваться успехов в профессиональной и общественной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Для подтверждения актуальности проблемы исследования было проведено анкетирование 25 юношей-студентов высшего учебного заведения, обучающихся на 1,2, и 3 курсах по направлению «Спорт». Данные, полученные в ходе исследования, отражены в таблице 1.

Уровень патриотизма среди юношей: Ответы на вопрос о необходимости молодежи обладать патриотическими ценностями показывают, что большинство (89%) респондентов признают это важным, что свидетельствует о высоком уровне патриотической осознанности среди юношей.

Эффективные методы воспитания: 38% респондентов выделили необходимость проведения культурно-массовых демонстрационных мероприятий Вооруженных Сил как наиболее эффективный метод военно-патриотического воспитания. Также юноши (31%) считают необходимым задействовать к этой работе учебные заведения, активизировать работу на местах и в регионах и коренным образом изменить отношение государства к проблеме патриотического воспитания.

Таблица 1- Анкета «Патриотическое воспитание в студенческой среде вуза»

Вопрос	Ответ	Юноши
Сколько Вам лет?	20–21	53%
	22–23	27%
	18–19	20%
Считаете ли вы себя патриотом?	Да	89,00%
	Нет	11,00%
Служили ли Вы в армии?	Да	11,00%
	Нет	89%
В чем на Ваш взгляд, наиболее ярко проявляется патриотизм молодого человека?	В выполнении воинского долга в рядах Вооруженных Сил	57%
	Активное выполнение трудовых заданий	34%
	Активная учебная деятельность и активное участие в патриотических мероприятиях	9%
Как Вы считаете, нужно ли сегодня в нашей стране уделять больше внимания патриотическому воспитанию молодежи?	Необходимо уделять больше внимания	60%
	Затруднились ответить на этот вопрос	33%
	Не нужно	7%
Что, на Ваш взгляд, необходимо в первую очередь сделать для возрождения патриотизма в нашем обществе?	Необходимо усилить работу Вооруженных сил (рекламу, демонстрационные мероприятия)	38%
	Задействовать в этой работе учебные заведения, активизировать работу на местах и в регионах	31%
	Коренным образом изменить отношение государства к проблеме патриотического воспитания	31%
Считаете ли вы, что физическая культура и спорт могут способствовать формированию патриотических ценностей среди студенческой молодежи?	Да	86%
	Нет	14%
Участвовали ли Вы в мероприятиях патриотического или военно-патриотического характера за последние 2-3 года? (в школе/колледже/ВУЗе)	Очень редко или не участвовали совсем	2%
	Довольно часто	45%
	Неоднократно принимали участие	53%
В каких мероприятиях Вы бы больше хотели участвовать?	Больше встречаться с ветеранами войн.	13%
	Участвовать в военно-спортивных играх	67%
	Быть в составе патриотических клубов и центров	20%

Это указывает на важность углубленного изменения аспектов для формирования патриотических чувств. Например, в ПГУФКСиТ, проводят такие мероприятия, как:

- участие в городской акции «Георгиевская ленточка»;
- встречи студентов с ветеранами (участниками ВОВ, боевых действий, спорта);
- участие во Всероссийской акции «Бессмертный полк»;
- участие в сводном студенческом хоре «Поющая Казань» на площади Тысячелетия г. Казани;
- проведение мероприятий и акций, посвященных Дню России;
- книжная выставка «Война. Народ. Победа» и мн.др.

Мероприятия могут включать следующие формы проведения: лекции, документы, разговоры, истории, тематические вечера, встречи, организация поездок и экскурсий, уроки мужества, военно-спортивные праздники. Такие формы патриотического воспитания включают основные известные методы педагогического воспитания (методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта поведения личности, методы стимулирования деятельности и поведения, методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании).

Уровень осознания роли спорта в патриотическом воспитании: Большинство респондентов (86%) согласны с идеей, что физическая культура и спорт могут способствовать формированию патриотических ценностей. Это подчеркивает актуальность исследования, так как студенческая молодежь признает потенциал спорта для воспитания патриотизма.

Участие в спортивной деятельности: 13% респондентов утверждают, что они участвуют в спортивных мероприятиях или занимаются физической активностью. Это может предоставить основу для разработки программ и инициатив, ориентированных на активное включение этой аудитории.

Согласие с активной поддержкой инициатив: Существует значительная поддержка (60%) среди студентов идеи о том, что необходимо уделять больше внимания патриотическому воспитанию. Это предоставляет информацию о готовности студентов активно участвовать в различных, в том числе и в физкультурных, и спортивных, инициативах.

Рекомендации и изменения: Большинство респондентов (67%) желают участвовать в военно-спортивных играх, которые, разумеется, неразрывно связаны и физической культурой, и спортом и которые могли бы стать более эффективным инструментом патриотического воспитания. Эти рекомендации могут стать отправной точкой для разработки новых программ и стратегий.

На основе этих результатов можно заключить, что студенческая молодежь признает актуальность и потенциал физической культуры и спорта в патриотическом воспитании, однако не все студенты участвуют в подобных мероприятиях. Это подтверждает необходимость дальнейших исследований и

разработки программ, направленных на интеграцию патриотических элементов в спортивную деятельность студентов

Заключение. Военно-патриотическое воспитание важно для формирования у подрастающего поколения чувства верности Отечеству, любви, готовности встать на защиту Родины, желания к выполнению гражданского долга. Эффективным инструментом для этого является физическая культура и спорт, благодаря которым воспитываются такие важные качества, как целеустремленность, нравственность, ответственность, верность, любовь к своему делу, выносливость и упорство. В будущем у молодежи проявится желание добиваться успеха в решении как личных профессиональных, так и государственных дел.

Список литературы:

1. Усынина, Н. И. Определение сущности понятия «Молодежь» / Н. И. Усынина // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2013. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-suschnosti-ponyatiya-molodezh> (дата обращения: 14.09.2023).
2. Патриотизм сегодня: любить, заботиться и защищать // Всероссийский центр изучения общественного мнения. 2022. 28 апреля. URL: <https://wciom.ru/analyticalreviews/analiticheskii-obzor/patriotizm-segodnja-ljubit-zabotitsja-i-zashchishchat>
3. Патриотизм и патриоты // Фонд «Общественное мнение». 2022. 9 июня. URL: <https://fom.ru/TSennosti/14733>
4. Рожкова, Л. В. Роль высших учебных заведений в развитии патриотических ценностей молодежи в современных условиях / Л. В. Рожкова, О. В. Сальникова // Гуманитарий Юга России. – 2023. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-vyshshih-uchebnyh-zavedeniy-v-razviti-patrioticheskikh-tsennostey-molodezhi-v-sovremennyh-usloviyah> (дата обращения: 24.09.2023).
5. Козлов, А.А. Отношение общественного сознания к проблеме воспитания / А.А. Козлов. – СПбГУ, 2010. – 87 с.
6. Лихачев, Б.Т. Педагогика и физическая культура / Б.Т. Лихачев. – М.: АСТ, 2012. – 249 с.
7. <https://rosgvard.ru/ru/page/index/voennoprikladnye-i-sluzhebno-prikladnye-vidy-sporta>

УДК 796.015.534

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Чевелев А.В.

*магистрант, старший преподаватель
acevelev21@gmail.com*

Севдалев С.В.

кандидат педагогических наук, доцент

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

sevdalev@mail.ru

Гомель, Республика Беларусь

Аннотация. В статье представлена методика общей физической подготовки девушек-спринтеров медицинского университета, направленная на совершенствование их скоростных характеристик в беге на 100. Показана эффективность предложенной методики проведением педагогического эксперимента с контрольными испытаниями. В эксперименте принимали участие 14 девушек из спортивной секции по легкой атлетике Гомельского государственного медицинского университета. Результаты эксперимента обработаны методами математической статистики с использованием критерия Стьюдента.

Ключевые слова. Общая физическая подготовка, бег, спринт, методика, тренировка.

GENERAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE SPRINTERS AT A MEDICAL UNIVERSITY

Chevelev A.V.

Master's student, senior lecturer

acevelev21@gmail.com

Sevdalev S.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Educational institution "Gomel State University named after Francysk Skaryna"

sevdalev@mail.ru

Gomel, Republic of Belarus

Annotation. The article presents the methodology of general physical training of female sprinters of the Medical University, aimed at improving their speed characteristics in the 100-meter run. The effectiveness of the proposed methodology is shown by conducting a pedagogical experiment with control tests. 14 girls from the athletics sports section of the Gomel State Medical University took part in the experiment. The results of the experiment were processed by methods of mathematical statistics using the Student's criterion.

Keywords. General physical training, running, sprinting, methodology, training.

Актуальность. В сфере подготовки студентов медицинского вуза, занимающихся в секции легкой атлетики и специализирующихся в спринтерском беге, необходимо уделить внимание ключевым аспектам подготовки: теоретической, технической, тактической, общефизической, специальной и соревновательной подготовке. Важно разработать структурированное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении годового цикла, обосновав задачи каждой стадии с учетом особенностей данной группы студентов [1].

Также следует отметить, что режим учебно-тренировочных занятий для студентов существенно отличается от нормативных требований и режима специализированных спортивных школ для легкоатлетов. Например, нормативные требования для легкоатлетов спортивных школ предполагают занятия от 9 часов в неделю для начинающих и до 32 часов в неделю для профессиональных спортсменов. В то время как студенты вузов сталкиваются с ограничениями в количестве тренировок из-за учебной нагрузки и отсутствия соответствующей инфраструктуры [2].

Таким образом, практика показывает, что нельзя безоговорочно применять этапы многолетней подготовки и нормативные требования,

разработанные для легкоатлетов спортивных школ, к начинающим легкоатлетам студенческих секций [3].

Целью исследования является анализ эффективности общей физической подготовки спортсменок медицинского вуза, специализирующихся в беге на 100 метров в сравнении со студентками секции по мини-футболу. Для достижения этой цели была разработана методика общей физической подготовки спортсменок, учитывая высокую нагрузку на них в рамках учебного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках исследования, проведенного на кафедре физического воспитания и спорта ГомГМУ, 14 девушек из спортивной секции по легкой атлетике были подвергнуты тестированию. Для оценки их физической подготовленности использовались следующие контрольные упражнения: бег на 30 метров с разбега и со старта, бег на 60, 100, 150, 300 и 1000 метров с разбега, прыжки в длину и тройной прыжок. Длина прыжков измерялась с точностью до 0,01 метра, а время в беге фиксировалось с помощью секундомера.

Исходно средний результат в беге на 100 метров у девушек, начавших заниматься в секции легкой атлетике, соответствовал третьему юношескому спортивному разряду.

Была разработана годовичная методика общей физической подготовки спортсменок, включая два макроцикла: осенне-зимний и весенне-летний. Режим тренировочных нагрузок учитывал учебные нагрузки студенток в семестре и во время экзаменов.

В методике общей физической подготовки использовались упражнения на развитие скоростной выносливости, включая дистанции от 50 до 300 метров. Повторные и переменные методы выполнения использовались в упражнениях.

Для развития скоростно-силовых способностей использовались упражнения с барьерами, упражнения с гирями и прыжковые упражнения. При выполнении упражнений использовались повторные и интервальные методы.

Для укрепления общей выносливости использовались бег продолжительностью 15-30 минут и бег с периодическим включением разнообразных упражнений разной интенсивности. В этом случае физические упражнения выполнялись равномерно и с переменной интенсивностью.

Силовая подготовка включала упражнения с собственным весом, использование отягощений и тренировку на специальных тренажерах. Упражнения силовой подготовки, выполнялись методом круговой и интервальной тренировки.

Для развития взрывной силы в подготовке использовались упражнения с ядрами и прыжковые упражнения. При выполнении упражнений для развития взрывной силы были применены такие методы выполнения, как повторный и интервальный.

Для развития координации движений у легкоатлеток использовались упражнения с барьерами. При развитии координации движений физические упражнения выполнялись повторным методом. Контрольные испытания были

проведены после окончания весенне-летнего макроцикла. Средний показатель прогресса по тренировочной группе представлен в таблице 1.

Для оценки эффективности разработанной методики общей физической подготовки была выбрана контрольная группа из 15 девушек, занимающихся в футбольной секции на кафедре физического воспитания и спорта ГомГМУ.

Таблица 1 – Средний показатель прироста результатов спортсменок секции

Бег, с							Прыжок, м	
30 м	30 м с ходу	60 м	100 м	150 м	300 м	1000 м	в длину	тройной
-0,15	-0,14	-0,26	-0,64	-1,64	-4,96	-25	+0,11	+0,32

Для сравнительной оценки изменений в экспериментальной и контрольной группе мы выбрали следующие контрольные тесты: «Бег на 100 метров с высокого старта» (таблица 2), и «Прыжок в длину с места» (таблица 3).

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний в беге на 100 м

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Среднее значение	Стандартная ошибка	Среднее значение	Стандартная ошибка
Хср	0,64	0,04	0,2	0,02

Таблица 3 – Результаты контрольных испытаний в беге на 100 м

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Среднее значение	Стандартная ошибка	Среднее значение	Стандартная ошибка
Хср	0,11	0,013	0,04	0,004

Проведем расчет t -критерия Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Для бега на 100 м $t=9,8$. Для прыжка в длину $t=5,1$. При числе степеней свободы $k = n_1 + n_2 - 2$ находим граничное значение критерия Стьюдента ($t_{гр}$). $k = 14 + 15 - 2 = 27$, отсюда следует, что по таблице граничных значений критерия Стьюдента, $t_{гр} = 2,05$. Сравним критерий Стьюдента и его граничное значение t и $t_{гр}$. Критерий Стьюдента контрольной и экспериментальной групп в упражнении «Бег на 100 м с высокого старта»: $9,8 > 2,05$, а значит $t > t_{гр}$ и различие между сравниваемыми выборками статистически достоверно. Критерий Стьюдента контрольной и экспериментальной групп в упражнении «Прыжок в длину с места»: $5,1 > 2,05$, а значит $t > t_{гр}$ и различие между сравниваемыми выборками статистически достоверно.

Заключение. Результаты итоговых тестов, проведенных после завершения весенне-летнего цикла подготовки, для оценки скоростных характеристик студенток, подтвердили эффективность выбранной методики

тренировок. Сравнение с контрольной группой подтвердило статистическую значимость улучшений.

Список литературы:

1. Врублевский, Е. П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты / Е.П. Врублевский [и др.]; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 282 с.
2. Непомнящих, Т. А. Специфика подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега / Т. А. Непомнящих: автореф. дис.канд. пед. наук. – Омск: СГУФКиС, 2018. – 24 с.
3. Юшкевич, Т. П. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / Т. П. Юшкевич [и др.]; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск: БГУФК, 2021. – 562 с.

УДК 796. 072+796.3

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Чигвинцева Е.М.

магистрант

Ключникова С.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет»

имени И.Н. Ульянова

kaf.sport@gmail.com

Ульяновск, Россия

Аннотация. Результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения, имеет различные отклонения здоровья, отстают в физическом развитии. Необходимы пути оптимизации работы в дошкольных учреждениях. К числу основных направлений оптимизации системы физического воспитания детей можно отнести изменение содержания программы по физическому воспитанию и создание новых организационно-методических подходов, обеспечивающих улучшение результатов физического воспитания и обеспечения оздоровительного эффекта.

Ключевые слова. Дошкольные учреждения, физическое воспитание, оздоровление, дети старшего дошкольного возраста.

**FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITIES WITH CHILDREN OF SENIOR
PRESCHOOL AGE**

Chigvintseva E.M.

master's student

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State

Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"

Klyuchnikova S.N.

Head of the Department of Sports Disciplines and Physical Education,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Annotation. The results of in-depth medical examinations show that a significant proportion of children attending preschool institutions have various health problems and are lagging behind in physical development. Ways are needed, to optimize work in preschool institutions. The main directions for optimizing the system of physical education for children include changing the substantive meaning of the physical education program and creating new organizational and methodological approaches that ensure improved results for students in their health improvement.

Keywords. Preschool institutions, physical education, health improvement, children of senior preschool age.

Актуальность. Физическое и психическое здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, дарований и природных способностей. Особенно важно подчеркнуть, что развитие, обретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата, движение способствует развитию всех областей головного мозга, влияет на развитие умственных способностей ребенка [2].

Таким образом, не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объемов и интенсивности учебно-познавательной деятельности, гармоничное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. К числу основных направлений оптимизации системы физического воспитания детей можно отнести изменение содержательного смысла программы по физическому воспитанию, а также совершенствование старых и создание новых организационно-методических подходов (традиционных и нетрадиционных), отвечающих современным потребностям общества и обеспечивающих улучшение результатов у воспитуемых в их оздоровлении, воспитании и образовании [1, 4].

Практика также подсказывает, что педагогам часто не хватает знаний и умения по использованию условий окружающей среды при обучении детей движениям и двигательным действиям с целью развития у них физических качеств, ознакомления с правилами выполнения физических упражнений и приобщении к ним с помощью игровых ситуаций [3, 5].

Это свидетельствует о том, что проблемы воспитания здорового ребенка были и останутся актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Цель исследования – теоретико-практическое обоснование методики физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился на базе МБДОУ детский сад №150 «Чебурашка», г. Ульяновск. В нем приняло участие 20 детей 5-6 лет. Были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, в каждой по 10 человек.

Контрольная группа занималась по традиционной программе ДОУ, а экспериментальная по предложенной нами методике физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста.

В методику физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста были включены: самомассаж биологически активных точек кистей для формирования тонко-координированных движений и способствующие развитию мелких мышц и моторики, закаливающие процедуры и система комплексов сложно-координационных упражнений, основанная на этапах двигательной сенсорики.

Предлагаемые комплексы упражнений представляют собой – сложно-координационные упражнения, выполняемые поточным способом под музыку. Включение в занятия движений под музыку повышает эмоциональный настрой, дает возможность ребенку раскрепоститься, выразить свои чувства с помощью движений. Комплексы упражнений можно использовать в любой части физкультурного занятия, на зарядке, на гимнастике после сна и в других видах двигательной активности.

Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с целью выявления исходного уровня физического развития и физической подготовленности.

Исходный уровень показателей физического развития и физической подготовленности контрольных и экспериментальных групп по средним показателям и по процентному соотношению достоверных различий не имел.

К концу педагогического эксперимента наблюдалось различие в показателях обеих групп, с улучшением результатов в ЭГ.

В оценке уровня физического здоровья дошкольников мы использовали экспресс-скрининг (Г.Л. Апанасенко, 1992). Согласно результатам данного комплекса обследования, мы получили сравнительную характеристику уровня физического здоровья детей экспериментальных и контрольных групп.

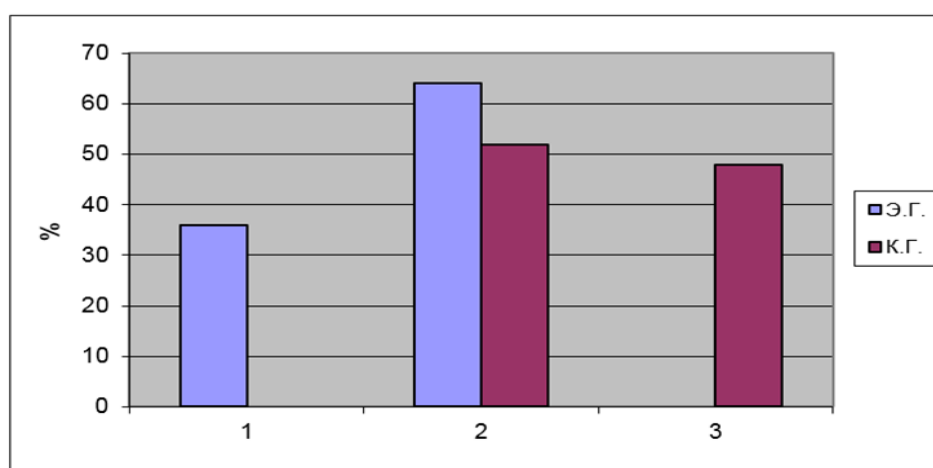


Рисунок 1 – Уровень физического развития детей до и после эксперимента: ЭГ. – экспериментальная группа; КГ. – контрольная группа.

Примечания: 1 – высокий уровень; 2 – средний уровень; 3 – низкий уровень

До эксперимента получены следующие данные: в экспериментальной группе высокий уровень здоровья имели - 4,3%, средний уровень - 69,5%, низкий - 26,2%; в контрольной группе имели высокий уровень – 5,1%, средний – 72,3%, низкий – 22,6%.

Анализируя результаты уровня физического здоровья после педагогического эксперимента, обращает на себя внимание изменение соотношения уровней здоровья в каждой из групп. Так, экспериментальную группу отличает улучшение соотношения различных уровней здоровья, а именно: количество детей с высоким уровнем здоровья в ЭГ с 4,3% выросло до 20,5%; количество детей со средним уровнем здоровья стало 79,5%, а детей с низким уровнем нет ($P < 0,05$).

В контрольной группе процент количества детей с высоким уровнем изменился до 11,3, со средним уровнем здоровья вырос до 78,2%, с низким составил 10,5%.

Заключение. Эффективность разработанной методики физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста подтвердилась превосходством показателей экспериментальной группы над показателями контрольной группы. Предлагаемая нами методика не вводит в распорядок дня дошкольников какие-либо новые формы занятий, а наполняет обязательные программные занятия новым содержанием, учитывает комплексный и системный подход в использовании оздоровительных средств.

Список литературы:

1. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие / С.В. Гурьев. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 218 с.
2. Богачева, Е. В. Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «ИГРАЙ-КА»: учебно-методическое пособие / Е. В. Богачева, А. Ю. Горобий [и др.]. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 36 с.
3. Демиденко, О. В. Модель организации физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи / О. В. Демиденко, Е. О. Панова, С. Н. Ключникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 5. – С. 34-38
4. Ключникова, С. Н. Формирования навыков самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у детей младшего школьного возраста / С. Н. Ключникова, Е. А. Сёмочкина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием: сборник статей. Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова». – 2020. – С.112-115.
5. Михайлова Н.В. Дошкольное образование: традиции и инновации: учебно-методическое пособие / составители [и др.]. Оренбург: ОГПУ. – 2020. – 118 с.

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Шароварова М.А.

аспирант

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

ma.sharovarova@utmn.ru

Тюмень, Россия

Аннотация. В современных условиях мониторинг вентиляционной способности легких является важным инструментом не только в рамках сбора медицинского анамнеза с последующим медикаментозным лечением, но и в рамках проектирования физического воспитания студентов. Учет индивидуальных особенностей и текущего состояния занимающихся на наш взгляд является оптимальным путем повышения адаптационных возможностей и укрепления здоровья студенческой молодежи, а также способствует профилактике респираторных заболеваний.

Ключевые слова. Физическое воспитание, студенты, жизненная емкость легких, функция внешнего дыхания, проектирование тренировочного процесса.

STUDY OF STUDENTS' EXTERNAL RESPIRATORY FUNCTION

Sharovarova M.A,

PhD student

senior teacher

Tyumen State University

a.sharovarova@utmn.ru

Tyumen, Russian

Abstract. In today's conditions monitoring of the ventilatory capacity of the lungs is an important tool as part of the medical history and also as part of students' physical education planning. In our opinion, taking into account the individual parameters and current state of the students is the way to increase their adaptive capacity and health, and also contributes to the prevention of respiratory diseases.

Keywords. physical education, students, vital capacity, external respiratory function, training process' planning.

Актуальность. В клинической практике в последнее время все больше внимания уделяется оценке функции внешнего дыхания. Данная тенденция обусловлена эпидемиологической ситуацией, сложившейся начиная с 2019 года во всем мире. С начала пандемии в Тюменской области по официальным данным зарегистрировано более 280000 случаев заражения новой коронавирусной инфекцией (данные за сентябрь 2023 года), и если первым штаммам по статистике были более подвержены лица пожилого возраста и/или с хроническими заболеваниями, то новые мутации, по мнению вирусологов опасны как для молодого поколения, так и для детей (Соседова Н., Чумаков П.). Отягчающим обстоятельством является и суровый Западно-Сибирский климат

с ярко выраженной сезонностью [4]. В связи с чем особую значимость приобретает положительный оздоровительный эффект организованной двигательной активности, направленной, согласно основным принципам физического воспитания, на всестороннее гармоничное развитие занимающихся. Мониторинг вентиляционной способности легких является важным инструментом не только в рамках сбора медицинского анамнеза с последующим назначением медикаментозного лечения, но и в рамках проектирования физического воспитания студентов, способствующего профилактике респираторных заболеваний.

Одним из показателей физического развития, наиболее точно характеризующим дыхательный объем и вентиляционную способность при спокойном дыхании является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - наибольший объем воздуха, который человек способен выдохнуть при максимальном выдохе, после максимального вдоха. В то же время, при рассмотрении функции внешнего дыхания следует учитывать разницу между «функциональными возможностями» и «функциональными способностями». Именно на потенциальные возможности роста дыхательного объема указывает величина ЖЕЛ, что дает основание рассматривать ее низкие показатели как лимитирующий фактор, ограничивающий физическую работоспособность [2]. Подтверждением тому служит факт, что у спортсменов данный параметр в среднем на 20% выше, чем у лиц, не занимающихся спортом [1].

В связи с этим, **целью** нашего исследования явилось изучение жизненной емкости легких у студентов.

Методы и организация работы: материалом для исследования явились данные комплексного морфофункционального обследования 70 студентов Тюменского государственного университета (26 девушек и 44 юноши). Средний возраст испытуемых составил 19 лет. Диагностическое обследование было проведено в сентябре-октябре 2022 года. Оценка жизненной емкости легких проводилась методом спирометрии с помощью спироэргометрической системы QuarkCPET (Cosmed) в кабинете функциональной диагностики института физической культуры ТюмГУ. Обработка результатов проводилась с помощью сравнительного и ретроспективного анализов.

Результаты и их обсуждение: согласно полученным в ходе спирометрического исследования студентов Тюменского государственного университета данным, средний уровень ЖЕЛ у юношей составил 3,67 л, у девушек – 3,01 л (таблица 1).

Также стоит отметить и крайние значения, указывающие на высокую вариацию показателя внутри группы испытуемых. Так, у студентов максимальное выявленное значение жизненной емкости легких соответствует 8,5 л, при минимальном – 1,32 л. У студенток степень вариабельности исследуемого показателя не столь велика: от 5,43 до 1,35 л.

Таблица 1 – Показатели жизненной емкости легких студентов Тюменского государственного университета

испытуемые	ЖЕЛ, л		
	$\bar{X} \pm \sigma$	max	min
Юноши, n=44	3,67 ± 1,7	8,5	1,32
Девушки, n=26	3,01 ± 1,05	5,34	1,35
Все испытуемые, n=70	3,43		

Как свидетельствуют данные литературных источников, уровень ЖЕЛ тесно взаимосвязан с полом, возрастом, а также степенью развития грудной клетки. Согласно возрастной физиологии, величин, характерных для взрослого человека жизненная емкость легких достигает к 16—17 годам, что в первую очередь обусловлено их высокой эластичностью, а также подвижностью грудной клетки [3]. Средние границы норм ЖЕЛ по данным Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию РФ составляют от 4 до 5 литров у мужчин, и от 3 до 4 литров у женщин, в то время как согласно медицинской учебно-методической литературе диапазон нормальных значений несколько отличается: от 3,5 до 4,5 литров для мужчин, и от 2,5 до 4 литров у женщин (Журавлева Л.В., Моисеенко Т.А.).

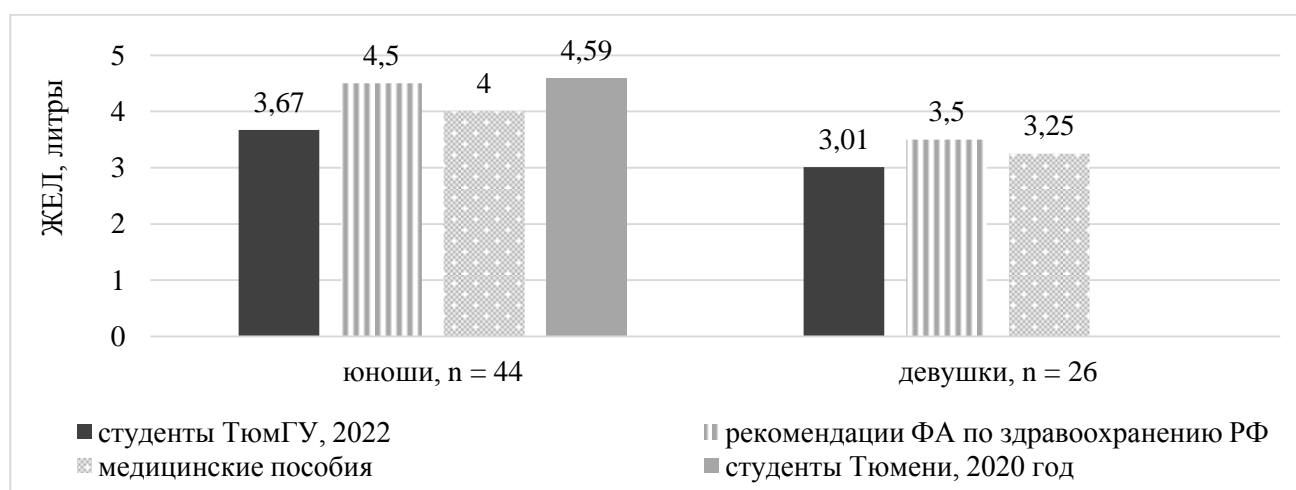


Рисунок 1 - Жизненная емкость легких студенческой молодежи по данным различных исследований.

Как правило, в медицинских практических пособиях референсы нормальных значений показателей физического развития для взрослых указываются с расчетом на человека среднего возраста и среднего телосложения, в связи с чем, на наш взгляд, более объективным будет сравнение полученных данных с аналогичной социальной группой (студенты Тюменских вузов возрастом от 18 до 21 года).

Как показало исследование уровня жизненной емкости легких студентов юношеского возраста, обучающихся в вузах Тюмени, проведенное в 2020 году, среднее значение у юношей составило 4,59 литра [4] (Рис. 1). Сравнительный анализ полученных в ходе диагностики данных с границами нормальных

значений, а также аналогичными показателями той же социальной группы указывает на низкий уровень ЖЕЛ у обследуемых 70 студентов. Однако во избежание субъективности в оценке функции внешнего дыхания, следует учитывать, насколько она детерминирована антропометрическими параметрами: значение длины тела наряду с половозрастными отличиями играет определяющую роль в абсолютном значении ЖЕЛ [2]. В связи с этим, нами был рассмотрен относительный показатель (ДЖЕЛ – должная жизненная емкость легких, с учетом пола, возраста и длины тела), выраженный в процентах от должного, рассчитанного по формуле Болдуина-Курнака-Ричардсона:

$$\begin{aligned} \text{ДЖЕЛ у мужчин} &= (27,63 - 0,112 \cdot \text{возраст}) \cdot \text{рост или ДЖЕЛ} = 25 \cdot \text{рост} \\ \text{ДЖЕЛ у женщин} &= (21,78 - 0,101 \cdot \text{возраст}) \cdot \text{рост или ДЖЕЛ} = 20 \cdot \text{рост} \end{aligned}$$

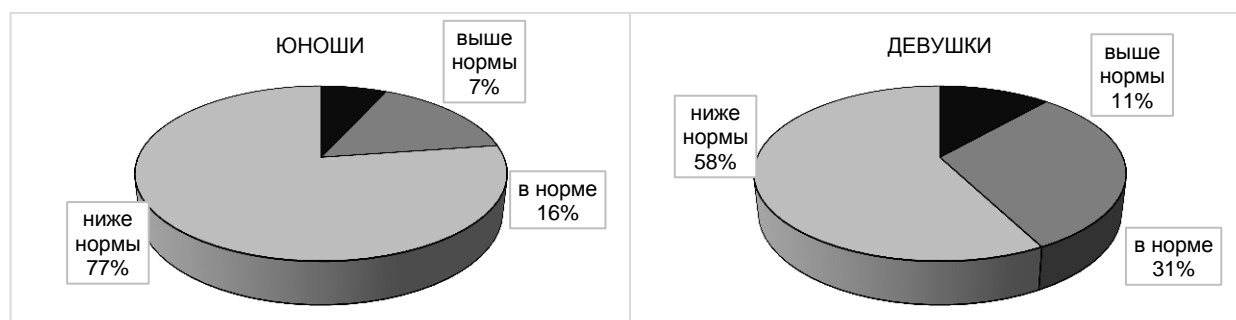


Рисунок 2 - Соотношение фактической и должной жизненной емкости легких студентов Тюменского государственного университета.

Исходя из того, что в норме отклонение ЖЕЛ от ДЖЕЛ не должно превышать 20%, полученные результаты позволяют сделать объективный вывод о достаточно низком уровне функции внешнего дыхания обследуемых студентов по данным их жизненной емкости легких, как в абсолютных показателях, так и в относительных (рис. 2). Согласно полученным данным, в среднем у юношей соотношение ЖЕЛ/ДЖЕЛ составило 66,8%, у девушек – 77,7%. Из 70 испытуемых, жизненная емкость легких выше должной ЖЕЛ более чем на 20% лишь у 6 студентов (3 юноши и 3 девушки). С учетом ретроспективного анализа, уровень ЖЕЛ у юношей за период пандемии (с 2020 по 2022 год) снизился в среднем на 1 литр. Наиболее очевидными причинами, по нашему мнению, являются:

- перенесенные заболевания верхних дыхательных путей, вызванные как новой коронавирусной инфекцией, так и другими острыми респираторными вирусными инфекциями (в том числе и незадолго до диагностического обследования);
- общее снижение уровня двигательной активности в обозначенном периоде, обусловленное карантинными ограничениями.

Тем не менее, низкие показатели дыхательного объема и вентиляционной способности легких при спокойном дыхании студентов (при отсутствии выявленного заболевания согласно МКБ) не являются достаточным основанием

к освобождению от занятий физической культурой и спортом в основной по здоровью медицинской группе. Напротив, занятия физическими упражнениями способствуют повышению ЖЕЛ за счет эффекта положительного переноса: чем больше физическая нагрузка, тем больше изменяется функция дыхания и его паттерн — увеличиваются его частота и глубина [3].

В то же время, на наш взгляд, взяв во внимание неблагоприятную эпидемиологическую ситуацию и высокие факторы риска, следует проектировать физическое воспитание студентов исключительно из их особенностей здоровья, не смотря на то, что в рекомендациях учебно-методической литературы, посвященной планированию и организации занятий физической культурой студентов нередко встречается следование нормативному подходу:

- объем двигательной активности в неделю: 12 часов;
- энергозатраты на обеспечение мышечной работы: 300 ккал в день (Евсеев Ю.И., Виленский М.Я.);
- интервал отдыха после 20 минут бега: 5 минут (Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В.);
- частота сердечных сокращений, соответствующая тренировочной нагрузке: 130 удар./мин.;
- наиболее оптимальная пульсовая зона во время физической тренировки: от 120 до 170 удар./мин. (Холодов Ж.К., Вайнбаум Я.С., Кузнецов В.С.).

Очевидно, что, следуя рекомендациям, не учитывающим индивидуальные особенности и текущее состояние занимающихся, велика вероятность снижения оздоровительного эффекта занятий физической культурой. В то время как составленная с учетом объективных метаболических параметров (индивидуальных границ зон пересечения типов энергообеспечения мышечной деятельности) аэробная тренировка на наш взгляд, а также по мнению ряда отечественных и зарубежных ученых (Мякинченко Е.Б., Сарсания С.К., Конрад А.Н., Волков Н.И., Norpeler H.) позволяет развить окислительный потенциал и аэробную производительность за счет локализации диффузии кислорода и углекислого газа - наиболее тесно связанных с функцией внешнего дыхания систем (Московенко А.В.).

Наряду с этим, в последнее время активно исследуется положительное влияние нагрузок анаэробного (в том числе и силового) характера на показатели общей выносливости, в большой степени формируемой посредством функции внешнего дыхания [5]. Однако учитывая повышенную (в сравнении с аэробной) нагрузку, во избежание риска перенапряжения, обусловленного ее несоответствием приспособительным возможностям организма, стоит гораздо более кропотливо подбирать ее параметры, такие как объем и интенсивность.

Заключение. Проведенный анализ результатов диагностического обследования функции внешнего дыхания студентов Тюменского государственного университета, выявил низкие показатели жизненной емкости легких, как в абсолютных, так и относительных значениях. Ретроспективный

анализ 2020 года аналогичной социальной группы позволяет сделать вывод о причинах полученных результатов: снижение уровня двигательной активности молодежи, а также высокая вероятность перенесенных в период с 2020 по 2022 год вирусных респираторных инфекций. Рекомендации по планированию и организации занятий физической культурой и спортом студентов, отраженные в учебно-методической литературе, по нашему мнению, не обеспечивают должного оздоровительного эффекта ввиду не актуальности в современных условиях. Объективное проектирование физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния занимающихся, на наш взгляд является оптимальным путем повышения адаптационных возможностей и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Список литературы:

1. Беленко, И. С. Особенности адаптации системы внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у юных спортсменов игровых видов спорта с различными соматическими типами / И. С. Беленко, А. В. Шаханова / Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2008. – №4, С. 96-104.
2. Кузикович, А. С. Особенности функционального состояния системы внешнего дыхания юных спортсменов: практическое пособие / А. С. Кузикович, А. П. Баскакова, А. Л. Захаревич, Д. С. Пфейфер. – М.: РНПЦ спорта, – 2017. – 24 с.
3. Ляко, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для вузов / Е. Е. Ляко, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — М.: Юрайт, 2023. — 396 с.
4. Семизоров, Е. А. Жизненная и должная жизненная емкость легких у студентов юношеского возраста, обучающихся в профильных вузах Тюмени / Е. А. Семизоров, Н. Я. Прокопьев, Д. Г. Губин, С. В. Соловьева / Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – №5 (2), С. 135-141.
5. Farrell, J. W. Aerobic Exercise Supplemented with Muscular Endurance Training Improves Onset of Blood Lactate / J. W. Farrell, D. J. Lantis, C. J. Ade, G. S. Cantrell, R. D. Larson / Journal of strength and conditioning research. – 2018, – №32 (5), P. 1376–1382.

УДК 796.011.3

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Юсупова Э.А.

магистрант

Тимченко Т.В.

кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма"

elvina.yusupova.96@bk.ru

Казань, Россия

Аннотация. В статье проведен теоретический анализ средств и принцип построения занятий адаптивным физическим воспитанием детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки. Известно, что среди заболеваний опорно-двигательного аппарата одно из первых мест, как по частоте, так и по сложности патологий занимают различные виды нарушений осанки. Стоит отметить, что вопрос повышения физической активности детей с нарушением осанки представляет одну из наиболее актуальных проблем.

Ключевые слова. Нарушение осанки, младший школьный возраст, опорно-двигательный аппарат, адаптивное физическое воспитание.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE, HAVING POSTURE DISORDERS

Yusupova E.A.

Master's student

Timchenko T.V.

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

Volga State University

physical culture, sports and tourism"

elvina.yusupova.96@bk.ru

Kazan, Russia

Annotation. The article presents a theoretical analysis of the means and the principle of constructing adaptive physical education classes for children of primary school age with posture disorders. It is known that among diseases of the musculoskeletal system, various types of posture disorders occupy one of the first places both in frequency and complexity of pathologies. It is worth noting that the issue of increasing the physical activity of children with impaired posture is one of the most pressing problems.

Keywords. Violation of posture, primary school age, musculoskeletal system, adaptive physical education.

Актуальность исследования. На этапе первого звена обучения в школе организация физического воспитания не обеспечивает необходимого фундамента физического развития учащихся. Начиная с начальных классов наблюдается тенденция к снижению двигательной активности на 50%. Это приводит к тому, что слабая физическая подготовленность ребенка, способствует ухудшению функций позвоночника во всех отделах, становится фактором поражения не только опорно-двигательного аппарата, но и вызывает патологии основных органов и систем организма. Дети с нарушениями осанки, как правило, неловкие, физическая подготовленность слабая. Выбирая физическую активность, отдадут предпочтение неспешным прогулкам, чем подвижным играм. В последующих годах наблюдается повышение дистрофических изменений опорно-двигательной системы, так как в младшем возрасте дети не занимались физическими упражнениями.

Анализ научно-методических данных, а также изучение передового опыта ведущих специалистов в области физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки, позволили выявить основные средства и методы, направленные на улучшение физического развития

функционального состояния и физической подготовленности. В качестве основных средств, рекомендуемых авторами, используются: лечебная корригирующая гимнастика, игровой стретчинг, фитбол-аэробика, танцевальная ритмика, плавание [1-5].

Таким образом, для детей младшего школьного возраста естественной считается потребность в высокой двигательной активности. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности уменьшается. По этой причине актуальность проблемы обеспечения детям с нарушениями осанки достаточного объема суточной двигательной деятельности, является несомненной.

Цель исследования. Выполнить теоретический анализ средств адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки.

Результаты исследования и их обсуждение. Для построения оптимального осуществления учебно-воспитательного процесса преподавателю физической культуры в школе необходимо достаточно подробно знать о морфофункциональных особенностях организма детей, особенно имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Необходимо подобрать упражнения с учётом степени искривления позвоночника, течения болезни, прогнозов на ее прогрессирование.

Таблица – Направленность и содержание занятий детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки

Часть урока (мин.)	Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки
Подготовительная часть (7-15 мин.)	-умеренное общетонизирующее воздействие на организм; -повышение мышечного тонуса мышц; -растяжка основных мышечных групп.	-упражнения общеразвивающего характера; -ходьба, бег, кратковременный бег; -упражнения с фиксацией правильной осанки (контроль положения спины, плеч, мышц живота); -прыжки, ползания; -используются массажные дорожки, гимнастические палки, спортивные мячи.
Основная часть (33-25 мин.)	-коррекция основных и сопутствующих проявлений дефекта осанки; -укрепление отдельных мышечных групп; -совершенствование деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	-упражнения корригирующего характера; -упражнения без отягощений; -гимнастические упражнения на ковре для укрепления и растягивания отдельных мышечных групп; -упражнения на расслабление и напряжение мышц - изотонические упражнения; -гимнастика для укрепления мышц живота и спины; -упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, набивными мячами; -упражнения в положении лежа и полулежа для снижения нагрузки на позвоночник.

Закл. часть (5 мин.)	восстановление организма.	-растягивание; -дыхательные упражнения.
-------------------------	---------------------------	--

Основными задачами занятий должны быть: укрепление ослабленных мышц, повышение выносливости, создание мышечного корсета, повышение общего тонуса всего организма, воспитание правильной осанки, воздействие на позвоночник с целью разгрузки и мобилизации.

В работе с детьми следует придерживаться следующих принципов: разнообразить упражнения при небольшой дозировке, учитывать физическую и психологическую усталость, сохранять постоянство структуры урока.

На основе проведенного анализа работ российских специалистов в области адаптивного физического воспитания нами предложен примерный план занятий детей, имеющих нарушения осанки, таблица [1-5].

Как утверждают специалисты И. С. Юрина, В. Ю. Кротова в основной части также можно использовать танцевальную ритмику. Для детей с нарушениями осанки она помогает вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к двигательной деятельности, активизирует мышление, снимает психоэмоциональное напряжение, дает заряд бодрости, воспитывает навыки группового поведения, то есть социализирует ребенка. К средствам танцевальной ритмики относятся: притопы, приседы, прыжки, хлопки, ходьба, различные двигательные манипуляции с инвентарем (ленты, мячи и т.д.) [5].

В своих работах Е. Г. Сайкина отмечает одним из ведущих видов адаптивного физического воспитания - метод «Игрового стретчинга» А. И. Константиновой. Основное отличие от других видов стретчинга в том, что занятия проводятся в игровой форме. Дети имитируют действия животных, насекомых используя специально подобранные упражнения на растяжку мышц, связок, сухожилий. Упражнения могут развиваться по определенному сценарию, в форме сказки или другого сюжета. Эффективность игрового стретчинга заключается в увеличении подвижности суставов, мышцы становятся наиболее эластичными и гибкими, в меньшей мере подверженными травмам и дольше поддерживают работоспособность. Занятия игровым стретчингом позволяют детям развить чувство ритма, укрепить мышцы, сформировать правильную осанку [4].

Н.А. Брюханова в своей работе подчеркивает эффективность программы фитбол-аэробики, заключающейся в ее комплексном оздоровительно-развивающем воздействии на занимающихся. Основной задачей является укрепление мышц спины и формирование мышечного корсета. При нарушениях осанки и сколиозе методика должна быть ориентирована на симметрическую тренировку мышц. Оздоровительный эффект обусловлен физиологическим механизмом действия упругих свойств гимнастических мячей на позвоночный столб и, как следствие происходит воздействие на весь опорно-двигательный аппарат и работу систем организма ребенка в целом [1].

Занятия на мячах проводятся с несколькими пиками нагрузки, минутным отдыхом между сериями движений и пятиминутным отдыхом в конце. Время восстановления детей младшего школьного возраста от 10 секунд до 5 минут.

По мнению Б.С. Калмуратова плавание является отличным методом повышения физической активности детей младшего школьного возраста. Преимущественное отличие от других видов спорта в том, что тело находится в положении гидростатической невесомости в связи с чем совершается разгрузка позвоночника от веса всего тела. Таким образом, данный вид спорта является эффективным методом профилактики и лечения сколиоза. При плавании между позвоночными дисками увеличивается расстояние, это содействует возвращению их в правильное положение. Также преимуществом плавания является увеличение объёма легких, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, координация движений человека [3].

Заключение. Дети младшего школьного возраста подвержены «двигательному дефициту». Связано это с тем, что они проводят наибольшую часть времени в статичном положении: за компьютерами, столами, телевизорами. Это приводит к утомлению определенных мышечных групп, и впоследствии - нарушению осанки, искривлению позвоночника, плоскостопию, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации, выносливости. Таким образом, главной задачей преподавателя по физической культуре является создание необходимых условий для повышения двигательной активности, поиск подходов к адаптивному физическому воспитанию и оздоровлению детей младшего школьного возраста.

Список литературы:

1. Брюханова Н. А. Оздоровительная аэробика: Метод, указания / сост. Брюханова Н. А. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2004. 35 с.
2. Глазунова, А. Н. Формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста / А. Н. Глазунова // Реализация компетентного подхода в системе профессионального образования педагога: Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции, Евпатория, 23 апреля 2020 года. - Евпатория: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2020. - С. 174-178.
3. Калмуратова, Б.С. Методы профилактики и физической реабилитации детей со сколиозом / Б. С. Калмуратова, Х. К. Турсынбекова, Н. Бекниязова // Бюллетень науки и практики. — 2020. — № 5. — С. 153-156. — ISSN 2414-2948. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/312708> (дата обращения: 21.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Сайкина Е. Г. Использование средств детского фитнеса в физическом воспитании детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Е. Г. Сайкина // Адаптивная физическая культура. 2006. 2 (26). С. 32-35.
5. Юрина, И.С. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей дошкольного возраста средствами и методами ЛФК / И.С. Юрина, В.Ю. Кротова // Культура физическая и здоровье. — 2014. — № 1. — С. 85-88.

**НАПРАВЛЕНИЕ: «ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА,
СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ»**

УДК 37.037.2

**ОПЫТ ПОСТРОЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ И ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ**

Беляев И.С.

старший преподаватель

belyaervis92@yandex.ru

Митина Е.Н.

курсант

elen12072002@gmail.com

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Белгород, Россия

Аннотация. Цель исследования – обобщение, структурирование и анализ построения индивидуализированного тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации и его применения в гиревом спорте. В статье рассматриваются некоторые аспекты тренировочного процесса гиревиков высокой квалификации. Предлагается использование различных методов тренировок с учетом индивидуальных характеристик спортсмена, его соматотипа, показателей силовых кондиций.

Ключевые слова. Тренировочный процесс, гиревой спорт, зарубежный опыт, спортсмены высокой квалификации, индивидуализация.

**EXPERIENCE IN BUILDING AN INDIVIDUALIZED TRAINING PROCESS
OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES AND ITS IMPLEMENTATION IN
KETTLEBELL LIFTING**

Belyaev I.S.

Senior lecturer

belyaervis92@yandex.ru

Mitina E.N.

policestudent

elen12072002@gmail.com

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin

Belgorod, Russia

Abstracts. The aim of the study is to summarise, structure and analyse the construction of individualised training process of high-skill athletes and its application in kettlebell lifting. The article deals with some aspects of the training process of high-skilled kettlebell lifters, including those from other countries. It suggests the use of different training methods taking into account the individual characteristics of the athlete, his somatotype, strength conditioning indicators.

Keywords. Training process, kettlebell lifting, foreign experience, highly qualified athletes, individualization.

Актуальность. В современном мире гиревой спорт считается одним из эффективных средств развития силовых способностей, поэтому находясь на высоком уровне популяризации среди молодежи, находит своё отражение в изменении правил соревнований и введении нового варианта Федерального стандарта подготовки по виду спорта. В частности, данные поправки способствуют активному распространению гиревого спорта не только в России, но и в зарубежных странах; в системе профессиональной прикладной физической подготовки сотрудников силовых ведомств, являются ресурсом для решения различных оперативных и служебных задач. По данным обзора специальной литературы в настоящее время гиревой спорт культивируется более чем в 50 странах [1]. В этой связи существует необходимость пересмотра и обновления подходов к тренировочной подготовке спортсменов-гиревиков.

Цель исследования. На основе данных специальной научно-методической литературы сформулировать основы индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов - гиревиков.

Результаты исследования и их обсуждение. Перейдем к характеристике спорта высших достижений. Основная направленность - установление мировых рекордов и достижения наивысших результатов на международных турнирах. Подготовка спортсменов высшей квалификации характеризуется научно-обоснованными подходами к тренировке, требует грамотного психолого-методического сопровождения тренера высокой квалификации. Основными элементами подготовки являются применение в процессе занятий новейших достижений спортивной науки, использование возможностей современных информационных технологий в целях медико-педагогического сопровождения тренировочного процесса, прохождение многоэтапного отбора.

Данные положения служат основой для построения индивидуализированного тренировочного процесса, в частности, это зависит от:

- 1) сочетания определенных параметров конституции телосложения;
- 2) высокого уровня функционирования систем, которые обеспечивают специфичную физическую и техническую подготовленность спортсмена.

Таким образом, при установлении индивидуализированного подхода тренеры спортсменов высокой квалификации активно используют их анатомические преимущества при выполнении соревновательного упражнения [5]. Так, это учитывается при построении тренировочных нагрузок, адаптации и повышения уровня физических качеств.

По данным зарубежных научных публикаций, выделяют следующую направленность исследований тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей человека:

- 1) исследования биомеханических параметров выполнения действия спортсмена;
- 2) исследование физических кондиций спортсмена;
- 3) оценка техники выполнения соревновательного упражнения;
- 4) изучения морфофункционального состояния спортсмена и другие [1].

Перечисленные аспекты показывают, что вне зависимости от вида спорта большую роль в определении плана тренировок играют физические способности спортсмена и технические действия при совершении соревновательных упражнений.

Такой опыт построения активно применяется и в гиревом спорте. К примеру, применение определенных методик позволяет спортсменам высокой квалификации достигать значимых результатов не только на соревнованиях на всероссийских турнирах, но и на международном уровне. Так, индивидуальная программа основателя Всемирного клуба гиревиков В. Федоренко была взята за основу при гиревой подготовке силовых структур США. Проведение экспериментов показало, что гиревой спорт полезен для повышения уровня боевой подготовки у сотрудников силовых структур [2].

Другим вариантом построения индивидуализированного тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации является применение Немецкого объемного тренинга «10x10». В классическом варианте такая методика подразумевает выполнение одного упражнения в количестве 10 подходов, каждый из которых состоит из 10 повторений. Однако данную систему можно активно применить и относительно тренировок с гирями. Для этого необходимо максимально увеличить вес гирь в подходе, с которым можно сделать 10 повторов за сет. Для этого используются гири весом 34, 36, 40 кг. Так, основными преимуществами выполнения этого метода тренировки в гиревом спорте будет:

- 1) совершенствование техники упражнения;
- 2) увеличение силовых показателей;
- 3) получение отдыха центральной нервной системы от сверхинтенсивных нагрузок [3].

Построение индивидуализированного тренировочного процесса зависит от физиологических возможностей каждого спортсмена и от техники выполняемого им упражнения. Только с учетом вышеперечисленных факторов спортсмен будет достигать высоких результатов и эффективно реализовывать свой спортивный потенциал.

Такая схема достижения значимых побед берется за основу руководства тренерами высокой квалификации. С опорой на данные исследований биомеханических параметров человека, его физических кондиций и оценки техники выполнения определенного упражнения, создается своя индивидуальная программа под каждого спортсмена и под каждый вид спорта. С помощью проведенного исследования получилось провести параллель применения данных техник на построение тренировочных занятий в гиревом спорте. Так, было выяснено, что некоторые методики и тренировочные системы, применяемые в классических вариантах и в других видах спорта, могут активно использоваться в программах спортсменов-гиревиков [4].

Заключение. Активное внедрение различных методик и упражнений, используемых спортсменами высокой квалификации в гиревом спорте и их применение с учетом индивидуальных особенностей поднимут уровень

технического мастерства. Также применение спортивных зарубежных систем позволят создать свою специализированную схему построения индивидуализированного тренировочного процесса в гиревом спорте. Предлагается использование средств гиревого спорта для решения оздоровительных, оперативно-служебных задач, реабилитации после травм в спорте и достижения физического совершенствования.

Список литературы:

1. Горская, И. Ю. Современное состояние разных аспектов подготовки в гиревом спорте (по данным обзора зарубежных публикаций) / И. Ю. Горская, Н. С. Акимочкина, А. С. Мартынова / Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7.
2. Интервью с главным тренером Американского гиревого клуба Валерием Федоренко // Портал о гиревом спорте в России «Гиревой спорт». – Режим доступа: <http://www.girevik-online.ru/index.php/news/142-interview-with-valery-fedorenko> (дата обращения: 02.10.2023).
3. Немецкий объемный тренинг "10x10": версия для тренировок с гирями // dzen.ru. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/Wy-9CELwmACon5C8> (дата обращения: 02.10.2023).
4. Сарычев, А. В. Применение гиревого спорта в физической подготовке курсантов и слушателей в образовательных учреждениях высшего образования МВД России / А. В. Сарычев, Н. В. Демченко, И. Н. Архипцев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – Т. 26. – № 190. – С. 106–114. – DOI 10.20310/1810-0201-2021-26-190-106-114. – EDN VKDWXC.
5. Симень, В. П. Особенности физической подготовки квалифицированных гиревиков / В. П. Симень // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 151–158. – EDN OXISWE.

УДК 796.015.14

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК - ВОЛЕЙБОЛИСТОК С УЧЕТОМ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Бикузин А.П.

студент

artembikuzin@gmail.com

Халиков Г.З.

кандидат педагогических наук, доцент

khalikov88th@gmail.com

Исмаилова Л.Ф.

старший преподаватель

Nastia2014ism@yandex.ru

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

Елабужский институт

Елабуга, Россия

Аннотация. Статья посвящена студентам высших учебных заведений, занимающимся в секциях по волейболу. В статье рассматривается общая физическая подготовленность студенток. Проведено исследование подготовки в начале учебного года в сентябре и в конце учебного года в апреле в два этапа. На основе полученных данных были выявлены изменения, как в физической подготовленности, так и в физическом развитии студенток-волейболисток. Отмечена эффективность выполнения зачетных нормативных требований.

Ключевые слова. Волейбол, студентки, университет, физическое развитие, физическая подготовленность, тестирование, зачетные нормативы.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS - VOLLEYBALL PLAYERS, TAKEN INTO ACCOUNT OF REGULATIVE REQUIREMENTS OF PHYSICAL HEALTH

Bikuzin A.P.

student

artembikuzin0gmail.com

Khalikov G.Z.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

khalikov88th@gmail.com

Ismagilova L.F.

Senior Lecturer

Nastia2014ism@yandex.ru

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region)

Federal University", Elabuga Institute

Yelabuga, Russia

Abstract. The article is devoted to students of higher educational institutions involved in volleyball sections. The article discusses the general physical fitness of female students. A study of preparation was conducted at the beginning of the school year in September and at the end of the school year in April in two stages. Based on the data obtained, changes were identified both in physical fitness and in the physical development of female volleyball players. The effectiveness of meeting regulatory requirements has been noted.

Keywords. Volleyball, female students, university, physical development, physical fitness, testing, test standards.

Актуальность. В настоящее время волейбол является одним из популярных видов спорта. В данный вид играют дети, взрослые на спортивных площадках, в спортивных залах, во дворах, на отдыхе. Волейбол положительно влияет на общее состояние организма и является хорошим средством укрепления физической подготовленности и физического развития, в том числе, и эмоционального характера. При активных занятиях волейболом укрепляется опорно-двигательный, костно-мышечный аппарат, а также сердечно-сосудистая и нервная системы. Поэтому в целях повышения двигательных активности, повышения показателей физической подготовленности и физического развития во многих образовательных организациях организуются спортивные секции по волейболу.

Результат игры в волейболе в большинстве случаев определяют физические характеристики игроков. Физическая подготовка в основном направлена на улучшение физических качеств, нервной системы, чтобы спортсмены могли адаптироваться к развитию своих технических и тактических действий в волейболе.

Цель исследования: провести сравнительный анализ физической подготовленности и физического развития студенток-волейболисток с учетом нормативных требований физического здоровья в вузе.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
- 2) Изучить показатели физической подготовленности и физического развития студенток на подготовительном этапе в сентябре 2022 года (1 этап исследований).
- 3) Изучить показатели физической подготовленности и физического развития студенток после соревнований в апреле 2023 года (2 этап исследований).
- 4) Сравнить показатели физической подготовленности и физического развития между первым и вторым этапом исследований с нормативами для студенток-волейболисток.

Материалы и методы исследования. В исследовании участвовало 10 студенток в возрасте от 18 до 22 лет, входящих в женскую сборную по волейболу Елабужского института Казанского федерального университета, занимающихся в секции 2 раза в неделю по 2 часа. Стаж занятий волейболом у 5 спортсменок составляет 5 лет, у 3 спортсменок 3 года, у 1 спортсменки 7 лет и у 1 спортсменки составил 1 год.

Для получения данных по физической подготовленности использовались нормативные требования физического здоровья, рекомендуемые Казанским федеральным университетом для студентов-членов сборных команд КФУ. В наших исследованиях мы применяли следующие тесты:

1. Прыжок с места в длину (см);
2. «Планка» в упоре лежа на предплечьях (с);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту);
6. Челночный бег 3x10 м (с).

В таблице 1. представлены показатели физической подготовленности студенток с сентября 2022 года по апрель 2023 года и для сравнения нормативы зачетных требований по учебной дисциплине.

Таблица 1– Изменения показателей физической подготовленности с сентября 2022 года по апрель 2023 года

№	Показатели	Сентябрь 2022	Апрель 2023	Зачетные нормативы
1	Челночный бег 3x10 м (с)	8,53±0,68	8,38±0,46	8,4
2	«Планка» в упоре лежа на предплечьях (с)	120,0±57,15	156,25±34,49	90
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,40±4,35	22,60±4,77	14
4	Прыжок в длину с места (см)	181,20±16,26	185,10±16,02	175
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	15,75±5,91	16,75±6,65	14

С сентября 2022 года (1этап) по апрель 2023 года (2этап) у студенток-волейболисток произошли изменения в физической подготовленности. Было выявлено, что время челночного бега сократилось с $8,53\pm 0,68$ до $8,38\pm 0,46$ с, разница составляет 0,15 с, что стало соответствовать зачетным нормативам Казанского федерального университета. «Планка» в упоре лежа на предплечьях, выросла с $120,0\pm 57,15$ с до $156,25\pm 34,49$ с, разница составляет 36 с между двумя этапами подготовки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа прогрессировало с $14,40\pm 4,35$ до $22,60\pm 4,77$ раз за один подход, разница составляет 8 раз. В прыжке в длину с места был выявлен прогресс с $181,20\pm 16,26$ см до $185,10\pm 16,02$ см, разница составляет 4 см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье вырос незначительно с $15,75\pm 5,91$ см до $16,75\pm 6,65$ см, разница составила 1 см. По зачетным нормативам на первом этапе подготовки студентки выполнили тест на зачет по планке в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места и наклон вперед из положения стоя [1].

В таблице 2. представлены изменения физического развития студенток с сентября 2022 года по апрель 2023 года.

Таблица 2 – Изменение физического развития студенток-волейболисток с сентября 2022 года по апрель 2023

№	Показатели	Сентябрь 2022	Апрель 2023	Должные значения
1	Динамометрия, кг	32,72±7,78	35,33±7,50	31,3–33,8
2	Силовой индекс кисти	55,22±10,39	58,68±8,62	60–70%
3	Проба Ромберга, сек	24,33±3,79	25,01±3,46	Более 15 с – хорошо Менее 15 с – удовлетворительно
4	Проба Руффье, с	9,31±3,83	9,15±3,01	От 0 до 5 – хорошая От 6 до 10 – посредственная От 11 до 15 – удовлетворительная От >15 плохая
5	Индекс массы тела	25,50±3,40	21,28±3,84	15-20 нехватка веса 20-25 оптимальный вес 25-30 избыточный вес

С сентября 2022 года (1этап) по апрель 2023 года (2этап) были выявлены изменения в показателях физического развития. Показатели динамометрии выросли с 32 кг до 35 кг, разница составила 3 кг. Силовой индекс кисти также вырос с 55% до 58%, разница составила 3%. Проба Ромберга выросла с 24,33 секунд до 25,01 секунд, разница составила 0,28 секунд. Проба Руффье улучшилась незначительно с 9,31 до 9,15, разница составила 0,16 секунд. Индекс массы тела изменился с 25,50 до 21,28, разница составила 4,22. По должным значения на первом этапе все показатели, кроме силового индекса кисти значились на оценку «хорошо» [2].

На рисунке 1. представлены изменения физической подготовленности студенток-волейболисток ЕИ КФУ в процентах.

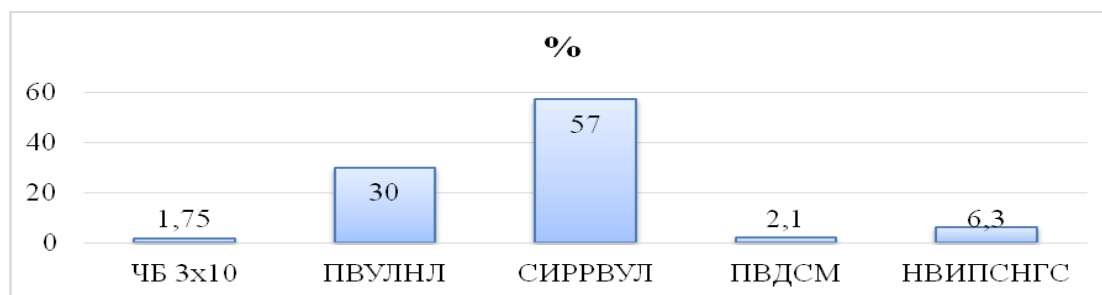


Рисунок 1 - Изменения физической подготовленности студенток-волейболисток ЕИ КФУ, %

У.о.: НВИПСНГС - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. ПВДСМ - прыжок в длину с места. СИРРВУЛ - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ПВУЛНЛ - планка в упоре лежа на локтях. ЧБ 3x10-челночный бег 3x10

Исследования показали, что произошли прогрессивные изменения на втором этапе подготовки, относительно первого этапа подготовки. В процентном соотношении выросли все показатели физической подготовленности. Показатель координационных и скоростных показателей челночный бег вырос на 1,75%. Показатель статистической выносливости, планка в упоре лежа на локтях, вырос на 30%. Тестирование силовой выносливости, сгибание и разгибание рук в упоре лежа выросло на 57%. Скоростно-силовой показатель, прыжок в длину с места вырос на 2,1%. Показатель гибкости, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье вырос на 6,3%.

На рисунке 2 представлены показатели физического развития у студенток-волейболисток ЕИ КФУ. Исследование физического развития улучшились на втором этапе исследований относительно первого этапа исследований. Показатель силы, динамометрия, показала прирост на 7,97%. Силовой индекс кисти вырос на 12,33%. Показатель нервной системы, проба Ромберга, улучшился на 2,75%. Проба Руффье, показатель состояния сердечно-сосудистой системы вырос на 0,64%. Индекс массы тела улучшился на 16,9%.

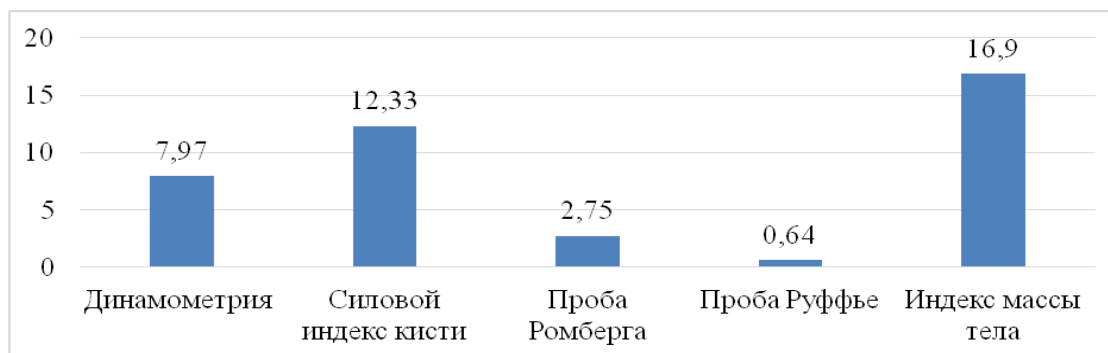


Рисунок 2 - Показатели физического развития студенток-волейболисток ЕИ КФУ

Заключение. Таким образом, посещение секций по волейболу в высших учебных заведениях повышает не только физическую подготовленность, но и положительно влияет на показатели физического развития. Во время тренировок упор больше делался на развитие силовой, статистической выносливости и на скоростно-силовые качества, поэтому в данных физических качествах наблюдаются достоверно значимые приросты, по сравнению с гибкостью. Исследования показали, что вместе с развитием физической подготовленности происходили и изменения в физическом развитии. Было выявлено, что развитие силовой выносливости, улучшило показатели динамометрии и силового индекса. Также из-за применения аэробных и анаэробных тренировок наблюдается положительная динамика показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Регулярные занятия волейболом оказали положительное воздействие на показатели телосложения студенток (индекс массы тела), функционирования нервной системы.

Список литературы:

1. Сырова, И. Н. Самоконтроль и оценка физического здоровья студенческой молодежи: учебно-методическое пособие // И. Н. Сырова, Л. И. Серазетдинова, Р. Ф. Волкова, С. Ф. Усманова. – Казань: Казанский университет, 2023. – 89 с.

УДК 796.01

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ
ДЕЙСТВИЯМ**

Валиев А.Ф.

магистрант

valiev.airat2021@yandex.

Халиков Г.З.

кандидат педагогических наук, доцент

khalikov88th@gmail.com

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

Елабужский институт

Елабуга, Россия

Аннотация. Данная статья направлена на исследование физической подготовленности футболистов на начальном этапе обучения двигательными действиями. В ходе исследования нами были проанализированы данные физической подготовленности футболистов. Был определен уровень физической подготовленности футболистов. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчёты, которые доказали, что оценка физической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки очень важна. В заключении были сформулированы выводы по исследовательской работе.

Ключевые слова. Начальный этап, обучение, футболисты, физическая подготовленность, оценка.

ASSESSMENT OF PHYSICAL PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING MOTOR ACTIONS

Valiev A.F.

master's student

valiev.airat2021@yandex.ru

Khalikov G.Z.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

khalikov88th@gmail.com

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region)

Federal University", Elabuga Institute

Yelabuga, Russia

Abstract. This article is aimed at studying the physical fitness of football players at the initial stage of learning motor actions. During the study, we analyzed the physical fitness data of football players. The level of physical fitness of the football players was determined. Based on the data obtained, generalized reports were prepared, which proved that assessing the physical fitness of football players at the initial stage of training is very important. In conclusion, conclusions on the research work were formulated.

Keywords. Initial stage, training, football players, physical fitness, assessment.

Актуальность. Футбол – это командный вид спорта, главной целью данного вида является забить мяч в ворота игроков-соперников, и забить мяч по количеству больше, чем противоборствующая команда. Футбол является одним из самых популярных и массовых видов спорта в настоящее время. Именно поэтому исследования в данном направлении являются актуальными.

В своей научной работе мы акцентируем внимание по оценке физической подготовленности футболистов на начальном этапе обучения двигательными действиями. Так как и от физической подготовленности зависят результаты спортсменов в ходе соревновательной деятельности.

Проведение мероприятий по оценке физических качеств и тестирования развития физических качеств является эффективным средством определения физической подготовленности футболистов [3]. Данные мероприятия позволяют следить за динамикой и отмечать изменения у каждого спортсмена в отдельности [1, 2]. Проведения тестирования каждые три месяца позволят улучшить и видоизменить план тренировок тренерскому составу, проанализировав результаты оценки физических качеств игроков для достижения более высоких спортивных результатов.

Цель исследования: определить уровень физической подготовленности футболистов на начальном этапе обучения двигательным действиям.

Организация и методы исследования. В ходе исследовательской работы нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования. Изучены и проанализированы программы тренировочных

занятий и контроль за физической подготовленностью на начальном этапе подготовки футболистов.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Олимп» Елабужского муниципального района» города Елабуги Республики Татарстан в период с 01.09.2021 по 31.05.2022 года. В исследовании приняло участие 20 спортсменов (мальчики 10–12 лет).

В ходе исследовательской работы определяли уровень физической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки с использованием нормативных требований сдачи контрольных нормативов с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В таблице 1. представлены нормативные требования возрастной категории футболистов с 10 до 12 лет.

Таблица 1– Нормативные требования возрастной категории футболистов с 10 до 12 лет

№ п/п	Нормативы	Мальчики (10–12 лет)		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1.	Бег 30 метров, с	6,1–6,6	6,0–5,6	5,0–5,5
2.	Челночный бег 3x10 м., с	8,4–8,9	7,8–8,3	7,5 и меньше
3.	5-минутный бег, см	1061–1170	1171–1380	1381-1421
4.	Прыжок в длину с места, см	156–170	171–185	186 и больше
5.	Прыжок в высоту с места, см	34–41	42–49	50 и больше
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5–7	6–10	11 и больше

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследовательской работы нами были сняты показатели физической подготовленности, в начале и в конце учебного года.

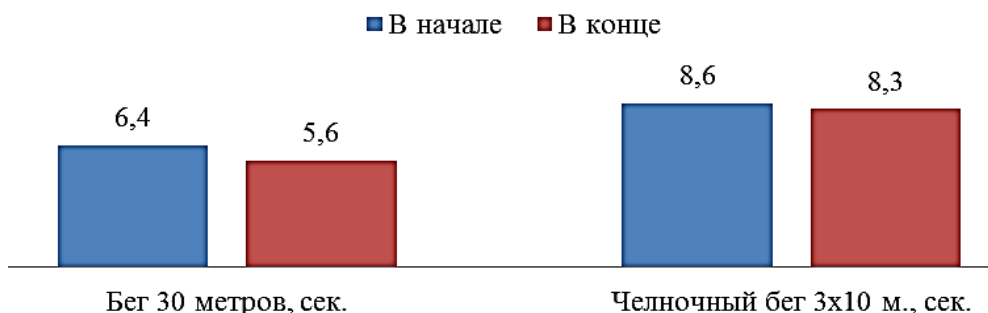


Рисунок 1 – Показатели физической подготовленности футболистов в начале и в конце учебного года

На рисунке 1. представлены средние арифметические показатели уровней физической подготовленности футболистов в начале и в конце учебного года (Бег 30 метров, с; Челночный бег 3x10 м, с.).

Из рисунка 1. видно, что данные физической подготовленности в начале и в конце года отличаются, а именно наблюдается динамика роста уровня физической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки.

На рисунке 2. представлены средние арифметические показатели уровней физической подготовленности футболистов в начале и в конце учебного года

(5-минутный бег, см; Прыжок в длину с места, см; Прыжок в высоту с места, см).

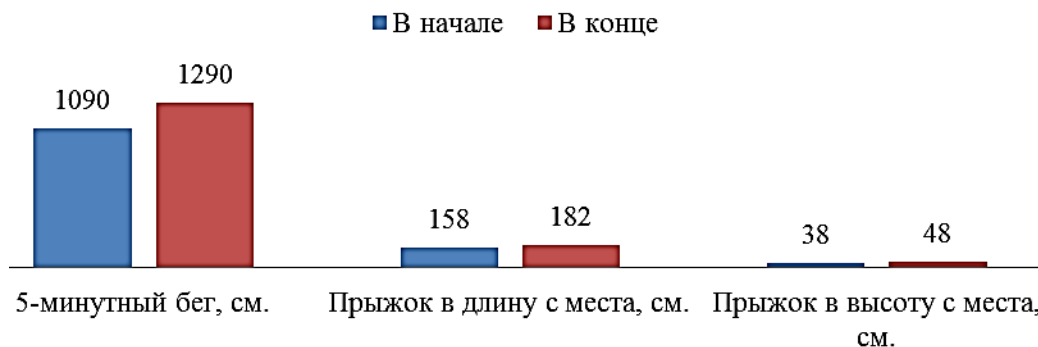


Рисунок 2 – Показатели физической подготовленности футболистов в начале и в конце учебного года

Из рисунка 2 видно, что данные физической подготовленности в начале и в конце года отличаются, а именно наблюдается динамика роста уровня физической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки.

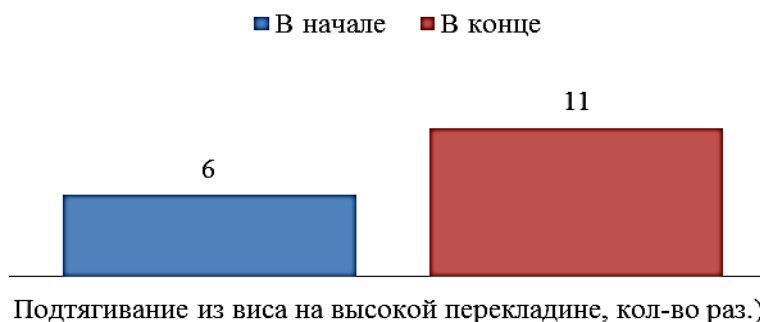


Рисунок 3 - Показатели физической подготовленности футболистов в начале и в конце учебного года

На рисунке 3, представлены средние арифметические показатели уровней физической подготовленности футболистов в начале и в конце учебного года (Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз.).

Из рисунка 3. видно, что данные физической подготовленности в начале и в конце года отличаются, а именно наблюдается динамика роста уровня физической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки.

Подводя итоги, отметим, что если в начале исследования футболисты данные нормативы сдали на отметку «удовлетворительно», то в конце исследования футболисты данные нормативы сдали на отметку «хорошо», отметим только один норматив, а именно «Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз» футболисты сдали на отметку «отлично».

Заключение. Таким образом, на основании полученных данных, можно утверждать, что в течение учебного года наблюдается положительная динамика в развитии физической подготовленности футболистов. Однако следует, что в ходе подготовки спортсменов необходимо уделять большое внимание контролю за физическим состоянием и физической подготовленностью спортсменов для своевременной корректировки спортивных тренировок с последующим достижением более высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Матвеев, Л. П. Теория и техника физической культуры: учебник. 3-е изд., перераб. и доп. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
2. Михалевский, В. И. Футбол как социальная-педагогическая система: методология, техника, управление: монография. / В. И. Михалевский. – М.: Физическая культура, 2010. – 112 с.
3. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография. / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 208 с.

УДК 796.01

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Валиев А.Ф.

магистрант

valiev.airat2021@yandex.ru

Халиков Г.З.

кандидат педагогических наук, доцент

khalikov88th@gmail.com

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

Елабужский институт

Елабуга, Россия

Аннотация. Данная статья направлена на исследование технической подготовки футболистов на начальном этапе обучения двигательными действиями. В ходе исследования нами были проанализированы данные технической подготовленности футболистов. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчёты, которые доказали, что техническая подготовка футболистов на начальном этапе подготовки очень важна. В заключении были сформулированы выводы по исследовательской работе.

Ключевые слова. Техническая подготовка, обучение, футболисты, начальный этап, двигательные действия.

TECHNICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING MOTOR ACTIONS

Valiev A.F.

master's student

valiev.airat2021@yandex.ru

Khalikov G.Z.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

khalikov88th@gmail.com

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region)

Federal University", Elabuga Institute

Yelabuga, Russia

Abstract. This article is aimed at studying the technical training of football players at the initial stage of learning motor actions. During the study, we analyzed data on the technical readiness of football players. Based on the data obtained, generalized reports were prepared that proved that the technical training of football players at the initial stage of training is very important. In conclusion, conclusions on the research work were formulated.

Keywords. Technical preparation, training, football players, initial stage, motor actions.

Актуальность. Техническая подготовка – это обучение основам техники двигательных действий с последующим совершенствованием форм спортивной техники, характерной для избранного вида спорта, для последующего

достижения высоких спортивных результатов. Рассматривая один из самых популярных видов спорта – футбол, отметим, что в обучении техническим действиям в подготовке спортсменов большую роль играет структура обучения специфическим двигательным действиям [2].

На начальном этапе обучения двигательным действиям необходимо обучить: технике ведения; технике остановок; технике передач мяча; технике простейших финтов.

Задачи на начальном этапе обучения двигательным действиям:

- формирование логического представления выполняемых двигательных действий;
- формирование зрительного представления выполняемых двигательных действий;
- формирование двигательного представления выполняемых двигательных действий;
- формирование мотивационной и кондиционной готовности к процессу обучения [1].

На начальном этапе обучения, двигательным действиям в технической подготовке, необходимо уделять внимание выполнению приемов техники футбола, исправление ошибок при выполнении таких технических приёмов как: ведение мяча, жонглирование мяча, обводка фишек, выполнение ударов по воротам, передача мяча и так далее.

Изучая и анализируя научно-методическую литературу по теме исследования, мы отметили для себя этапы технической подготовки, которые были выделены Носаевой М.М., Михайловым А.Ю. в научной работе «Техническая подготовка футболистов на этапе начальной подготовки». Данные этапы технической подготовки представлены на рисунке 1.

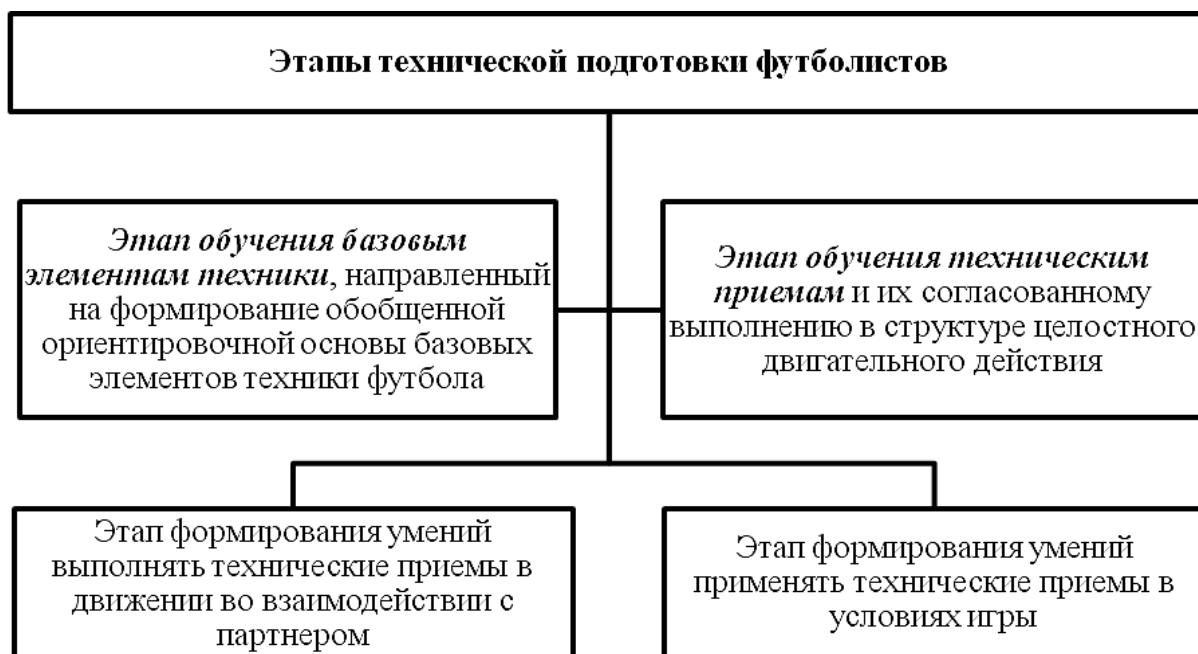


Рисунок 1 - Этапы технической подготовки футболистов

Цель исследования: определить уровень технического мастерства футболистов 10–12 лет в начале и в конце учебного года.

Организация и методы исследования. В ходе исследовательской работы нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования. Изучены и проанализированы программы тренировочных занятий в спортивной школе.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Олимп» Елабужского муниципального района» города Елабуги Республики Татарстан в период с 01.09.2021 по 31.05.2022 года. В исследовании приняло участие 20 спортсменов (мальчики 10–12 лет).

Таблица – Нормативные требования к технической подготовки возрастной категории футболистов с 10 до 12 лет

№ п/п	Нормативы	Мальчики (10-12 лет)		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1.	Ведение мяча 30 м, обводка 5 фишек, на расстоянии 6 м, с	14,6–16	12,6–14,5	12,5 и меньше
2.	Удары на точность 30/40 м. (20 попыток), кол-во раз	8–9	10–11	12 и больше
3.	Жонглирование мячом, кол-во раз	8–9	10–11	12 и больше

В ходе исследовательской работы определяли уровень технического мастерства футболистов 10–12 лет в начале и в конце учебного года, по следующим показателям:

- удары на точность 30/40 м (20 попыток), кол-во раз;
- ведение мяча 30 м, обводка 5 фишек, на расстоянии 6 м, с;
- жонглирование мячом, кол-во раз.

В таблице представлены нормативные требования к технической подготовки возрастной категории футболистов с 10 до 12 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследовательской работы нами были сняты показатели технического мастерства футболистов в начале и в конце учебного года.

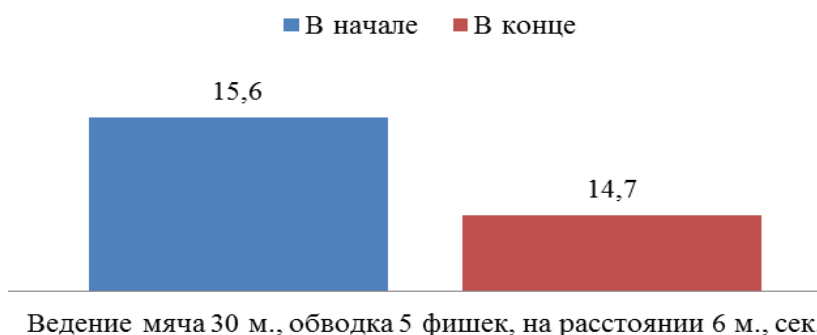


Рисунок 2 - Средние арифметические показатели технического мастерства футболистов 10–12 лет в начале и в конце учебного года

На рисунке 2. представлены средние арифметические показатели технического мастерства футболистов 10–12 лет в начале и в конце учебного года (Ведение мяча 30 м, обводка 5 фишек, на расстоянии 6 м, с).

Из рисунка 2. видно, что данные показатели технического мастерства в начале и в конце года отличаются, а именно наблюдается динамика роста уровня технического мастерства футболистов на начальном этапе подготовки.

На рисунке 3. представлены средние арифметические показатели технического мастерства футболистов 10–12 лет в начале и в конце учебного года (Удары на точность 30/40 м (20 попыток), кол-во раз; Жонглирование мячом, кол-во раз).

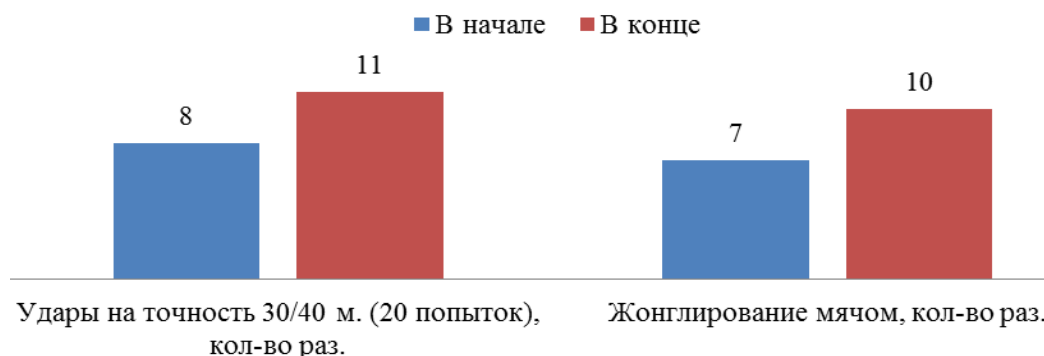


Рисунок 3 - Средние арифметические показатели технического мастерства футболистов 10–12 лет в начале и в конце учебного года

Из рисунка 3. видно, что данные показатели технического мастерства в начале и в конце года отличаются, а именно наблюдается динамика роста уровня технического мастерства футболистов на начальном этапе подготовки.

Подводя итоги, отметим, что если в начале исследования футболисты данные нормативы сдали на отметку «удовлетворительно», то в конце исследования футболисты данные нормативы сдали на отметку «хорошо». Отметим только один норматив, а именно «Жонглирование мячом, кол-во раз» в начале года футболисты сдали на отметку «неудовлетворительно», в конце года также как и остальные нормативы на отметку «хорошо».

Заключение. Таким образом, на основании полученных данных, можно утверждать, что в течение учебного года наблюдается положительная динамика в развитии показателей технического мастерства футболистов.

Однако отметим, что на этапе начальной подготовке спортсменов необходимо уделять большое внимание технической подготовке, так как именно данный вид подготовки является ключевым на данном этапе.

Список литературы:

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям: учебн. пособие / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Суворов, В. Я. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Я. Суворов, П. В. Анисимов. – Н. Новгород, 2005. – 370 с.

УДК 796. 072+796.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ

Ерушкин Е.А.
магистрант
kaf.sport@gmail.com
Айзятуллов Д. В.
аспирант

Осипов Д.А.
кандидат педагогических наук, доцент
Dima7692@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет»
имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия

Аннотация. Статья посвящена решению актуального вопроса, связанного, с одной стороны, с оптимизацией методики развития координационных способностей (двигательной ловкости) боксеров 14-15 лет, с другой стороны, с анализом динамики параметров их подготовленности в структуре годового цикла спортивной тренировки.

Ключевые слова. Спортивная тренировка, бокс, методика технической подготовки, координационные способности, двигательное тестирование.

EFFECTIVENESS OF THE METHODS FOR DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN THE PROCESS OF TECHNICAL TRAINING OF BOXERS 14-15 YEARS OLD

Erushkin E.A.
Master's student
kaf.sport@gmail.com
Aizyatullov D. V.
graduate student

Osipov D.A.
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Dima7692@yandex.ru

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"
Ulyanovsk, Russia

Annotation. The article is devoted to solving an urgent issue related, on the one hand, to the optimization of the methodology for the development of coordination abilities (motor dexterity) of boxers of 14-15 years, on the other hand, to the analysis of the dynamics of their fitness parameters in the structure of the one-year cycle of sports training

Keywords. Sports training, boxing, technical training methods, coordination abilities, motor testing.

Актуальность. В содержание технической подготовки боксеров входят разнообразные двигательные акты (подготовительные, подводящие и собственно-соревновательные упражнения), многократное воспроизведение которых требует проявления не только определенного уровня мышечной силы, быстроты и выносливости, но и координационных способностей (ловкости).

Координационные способности или двигательная ловкость боксера является интегральным показателем уровня его технической подготовленности [1, 4, 5]. Двигательные навыки в боксе (техника боксера) формируются на основе механизма временных связей, поэтому расширение арсенала тренировочных упражнений «на технику» является необходимым условием повышения лабильности центральной нервной системы (ЦНС) и, как следствие, ведущим фактором развития координационных способностей (боксерской двигательной ловкости) [5].

Вместе с тем, развитие базовых координационных способностей (двигательной ловкости) боксера в стандартных условиях ведения поединка является основой для дальнейшего совершенствования его технико-тактической

подготовленности посредством моделирования соревновательных ситуаций на ринге, используя эффект экстраполяции двигательных действий на тренировочных занятиях. Благодаря этому укорачивается время выполнения подготовительных действий, улучшается контроль изменяющихся условий соревновательного поединка, уменьшается количество неправильных реакций при смене характера технических действий, что имеет первостепенное значение в соревновательной деятельности боксера [1, 4].

Ловкость является одной из ведущих двигательных координаций в боксе. Эффективность формирования данного признака двигательного акта в значительной мере определяется качественным выбором средств и методов обучения и тренировки, а также условиями выполнения двигательных заданий, использованием дополнительного оборудования, специальных разметок (ориентиров), разнообразного инвентаря, технических средств обучения [3, 5]. Особое место занимает организация совместного творческого взаимодействия, интеллектуального сотрудничества тренера и занимающихся боксеров [2].

Цель исследования – выявить показатели координационных способностей и определить эффективность методики развития ловкости боксеров 14–15 лет в годичном цикле спортивной тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. В содержание методики развития координационных способностей (ловкости) боксеров 14–15 лет, используемой в процессе технической подготовки в спортивном клубе бокса «Буревестник» (г. Ульяновск), входят:

- типичные упражнения, осуществляемые в режиме выполнения стандартных, базовых движений, как в защите (нырки, уклоны, уходы), так и атаке (выбор дистанции и способ удара);
- специальные упражнения ситуативного характера, осуществляемые в нестандартных, но прогнозируемых условиях (на основе эффекта экстраполяции двигательных действий боксера на ринге).

В методике развития координационных способностей боксеров 14–15 лет варианты выполнения конкретного упражнения на развитие двигательной ловкости отличались некоторыми деталями, составляющими содержание подготовительной и заключительной фаз движения: применение разных исходных положений, чередование дистанции боя, разнообразие способов выполнения элемента техники, применение подготовительных действий и обманных движений (финтов).

В ходе сопряженной тренировки физических качеств и технических показателей боксеров 14–15 лет, но с акцентом на развитие двигательной ловкости, обязательно предлагались разнообразные упражнения, моделирующие различные ситуации и характер технических действий боксера (используя экстраполяцию при формировании двигательного навыка). К ним следует отнести:

- упражнение на совершенствование атакующего удара, где в качестве ориентира выделялась заданная тренером особая зона на боксерской груше (мешке). Здесь экстраполяция двигательного навыка выражалась, как в виде самостоятельного варьирования дистанции боя, так и в выборе исходного положения и способе удара (упражнение выполняется в условиях

дифференциации двигательной реакции, по разным звуковым сигналам тренера);

– упражнение на совершенствование защитных действий, но не только по звуковому, но и по зрительному сигналу тренера. Здесь боксер изменяет (моделирует) быстроту (скорость) выполнения двигательного действия, при этом развивая мышечные усилия разной степени интенсивности;

– упражнение на совершенствование техники атакующих или защитных действий боксера посредством моделирования ритма движений, разнопланово увеличивая или сокращая фазы подготовительных и (или) основных действий. Здесь боксер дифференцировали степень прилагаемых мышечных усилий (моделируя часть усилия, исходя из максимальной величины, определяемой опытным путем на контрольной тренировке);

– упражнение на совершенствование атакующего удара, который выполнялся с места после серии скачков, где момент приложения основного мышечного усилия задавался сигналом тренера после выполнения шага вперед и 2–3-х уклонов (или 2–3-х полуповоротов). Здесь боксерам, успешно освоившим это упражнение, предлагались более сложные варианты:

– нанесение атакующего удара после 2–3-х скачков на одной, затем на другой ноге поочередно;

– выполнение серии ударов на точность в заданную зону с закрытыми глазами;

– после серии приседаний (от 5 до 7–8 раз) и других модельных ситуаций.

Кроме того, значительное внимание уделялось формированию способности к предугадыванию действий соперника до начала их выполнения по следующим признакам:

- принятию определенной позы,
- движению головы,
- направлению взгляда,
- амплитуде движений рук,
- при подготовительных действиях.

В русле решения задач исследования было осуществлено несколько двигательных контрольных испытаний, результаты которых позволили определить динамику технической подготовленности боксеров 14–15 лет в годичном цикле спортивной тренировки. Затем мы систематизировали и обобщили фактический материал исследования, что позволило сделать аргументированные выводы об эффективности методики развития координационных способностей.

В тестировании технической подготовленности боксеров 14–15 лет, занимающихся в клубе бокса «Буревестник», приняли участие 12 человек. Техническая подготовленность боксеров по параметрам координационных способностей (двигательной ловкости) оценивалась экспертной комиссией в условных баллах посредством выполнения испытуемыми специальных контрольных упражнений (табл.).

Из данных таблицы, отражающей результаты специальных двигательных тестов на оценку координационных способностей (двигательной ловкости) боксеров 14–15 лет, видно, что прирост параметров средних значений наблюдается в диапазоне от 31,4% до 50%.

Таблица – Параметры средних значений координационных способностей (ловкости) боксеров 14–15 лет в годичном цикле ($M \pm m$, условные баллы)

№	Показатели	$M \pm m$	Прирост (%)	Достоверность различия
1.	Способность дифференцирования пространственно-силовых характеристик движения	3,1±0,24 4,5±0,16	45,1	p<0,05
2.	Способность дифференцирования пространственно-временных характеристик движения	3,2±0,26 4,8±0,12	50,0	p<0,05
3.	В стандартных условиях	3,5±0,22 4,6±0,26	31,4	p<0,05
4.	В нестандартных условиях	3,2±0,23 4,4±0,36	37,5	p<0,05
5.	В прогнозируемых условиях	3,3±0,27 4,7±0,12	42,4	p<0,05

Примечание: в числителе – показатели испытуемых в начале исследования, в знаменателе – показатели на заключительном этапе исследования (n = 12).

Полученные фактические результаты и их анализ свидетельствуют, что использование методики технической подготовки, включающей в себя упражнения координационной направленности, разработанные с учетом явления экстраполяции двигательного навыка, положительно влияют и способствуют развитию двигательной ловкости боксеров 14–15 лет.

Заключение. Наличие разнообразных упражнений общего и специального характера в методике развития координационных способностей положительно сказывается на темпах прироста показателей специальной ловкости боксеров 14–15 лет. Это свидетельствует о рациональности предложенного подхода к оптимизации процесса технической подготовки в юношеском боксе и эффективности методики развития координационных способностей (двигательной ловкости боксера).

Список литературы:

1. Колесник, И. С. Совершенствование экстраполяции двигательных действий боксера / И. С. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных трудов. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2006. – С. 117–120.
2. Костюнина, Л. И. Педагогические условия развития внимания у боксеров на этапе начальной подготовки / Л. И. Костюнина, А. В. Сластия // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2012. – №3(75). – С. 220–225.
3. Кузнецова, З. М. Методика интенсивной базовой технико-тактической подготовки боксеров-новичков 15–18 лет (на примере г. Набережные Челны) / З. М. Кузнецова, Ш. Р. Зайнуллин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №1. – С. 39.
4. Петров, А. Г. Использование экстраполяции в технико-тактической подготовке боксера / А. Г. Петров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 46-50.
5. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров / Под ред. В.А. Таймазова. – СПб: Интерлайн, 2007. – 120 с.

АНАЛИЗ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Камардина Ю. В.

магистрант

Игонин А.А.

аспирант

Костюнина Л. И.

доктор педагогических наук, профессор

likost@mail.ru

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»,

Ульяновск, Россия

Аннотация. Выполнен анализ игровой деятельности квалифицированных теннисистов и теннисистов массовых разрядов, изучена специальная научно-методическая литература, разработаны рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки, обоснованы методические подходы к повышению технической подготовленности игроков в настольный теннис.

Ключевые слова. Настольный теннис, анализ игровой деятельности теннисистов, теннисисты различной квалификации, технические приемы в настольном теннисе.

ANALYSIS OF THE GAMING ACTIVITIES OF TENNIS PLAYERS OF VARIOUS QUALIFICATIONS

Kamardina Yu. V.

Master's student

Igonin A.A.

graduate student

Kostyunina L. I.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

likost@mail.ru

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

Annotation. The analysis of the gaming activities of qualified tennis players and tennis players of mass categories was carried out, special scientific and methodological literature was studied, recommendations for improving the training process at various stages of sports training were developed, methodological approaches to improving the technical readiness of table tennis players were substantiated.

Keywords. Table tennis, analysis of the game activity of tennis players, tennis players of various qualifications, techniques in table tennis.

Актуальность. Анализ научно-методической литературы, включающий мнения большинства ведущих специалистов по настольному теннису, свидетельствует о непрерывном развитии этого вида спорта. Он становится все более сложным, техничным и динамичным [2, 5, 6]. Темп, в котором ведется поединок, стремительно возрастает за счет быстрого розыгрыша мяча, и поэтому завершение атаки двумя–тремя мячами становится тенденцией для большинства атакующих игроков самого высокого ранга. Техника ведущих игроков мира становится все более рациональной и вариативной [1].

Специфика спортивной деятельности в индивидуально-игровых видах спорта, к числу которых относится настольный теннис, заключается в том, что игрок практически постоянно действует в условиях крайне жесткого лимита времени [3-5]. Причем, одно действие не приводит к окончательному разрешению конфликтной ситуации, а только меняет ее или вызывает новую. Отмеченные особенности предъявляют высокие требования не только к физической, но и к психологической подготовленности спортсмена, его мотивации на победу, самооценке и другим свойствам личности [4].

Техническая подготовка теннисистов основана на принципе многократного повторения одного и того же игрового приема [1]. Овладение и совершенствование технических приемов может быть гораздо эффективнее в сочетании с решением тактических задач в борьбе с противником, что создает условия, отвечающие соревновательным [4].

Цель исследования – обоснование методических подходов к повышению технической подготовленности игроков в настольный теннис на основе анализа игровой деятельности.

Методы и организация исследования. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, видеоанализ игровой деятельности теннисистов различной квалификации. Исследование проводилось на базе СК УлГТУ во время проведения Чемпионата города Ульяновска 2023 г. Анализировалась игровая деятельность теннисистов четырех групп (8 человек): в первую вошли спортсмены, имеющие звание КМС; вторую группу составили спортсмены, имеющие I разряд; третью – II и III взрослый разряд; четвертую группу – спортсмены с I и II юношеским разрядом. В общей сложности было проанализировано 12 встреч.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению Г. В. Барчуковой, для успешного совершенствования мастерства спортсмена необходим постоянный мониторинг как соревновательной, так и тренировочной деятельности. Управление учебно-тренировочным процессом должно осуществляться с учетом полученных характеристик соревновательной деятельности, которые дают представление о режиме нагрузки на спортсмена в процессе соревнований и будут являться показателями планирования [1, 2, 6].

В настоящий момент Федерация настольного тенниса Ульяновской области претерпевает сильные изменения: ранее она базировалась на территории СК УлГТУ, но обстоятельства вынудили сменить локацию, и теперь Федерация находится в р.п. Ишеевка. Настольный теннис в нашем регионе пользуется меньшей популярностью, чем другие виды спорта. На данный момент в Ульяновской области нет не одного Мастера спорта по настольному теннису. Причиной тому служит недостаточное количество специализированных спортивных залов для занятий, отсутствие спортивного инвентаря и оборудования, нехватка квалифицированных тренеров. Все это обуславливает низкую результативность тренировочного процесса, недостаточный уровень технического мастерства, существенно ограничивает возможности подготовки квалифицированных спортсменов– теннисистов [3].

Техника игры в настольном теннисе характеризуется большим количеством приемов и способов их выполнения. В настольном теннисе, как и в других спортивных играх, оценка выполнения технических действий осуществляется относительно действий соперника. Соответственно, возникает

необходимость в разработке соответствующей классификации технических действий, отражающих соревновательную деятельность [1, 2, 6].

В ходе анализа соревновательной деятельности игроков различной квалификации выявлялся объем применяемых во время встречи с соперником технико-тактических действий, а также их эффективность.

Анализируя видеозаписи соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации, мы пришли к выводу, что среди наиболее используемых технических действий выделяются отдельные группы применяемых в игре элементов чаще, чем остальные. При этом для каждой квалификационной группы характерно использование определенного сочетания технических действий [5].

Для спортсменов I и II юношеских разрядов характерно преимущественное использование наката справа (37%) и наката слева (33%). Реже они используют топ-спин справа (6,6%), срезку слева (12,5%), срезку справа (5,3%) и подрезки (4,1%). Использование других технических действий не превышает 3,5%. У теннисистов, имеющих II – III взрослые разряды, происходит снижение количества используемых в игре накатов справа (23,7%) и накатов слева (16,5%), наблюдается увеличение использования в игре срезов слева (24,2%) и справа (13%), также вырастает доля топ-спина справа (15,7%). По другим техническим действиям наблюдается та же ситуация, что и в предыдущей квалификационной группе – их доля не превышает 4%. В обеих группах не было зафиксировано использования таких технических элементов, как скидки и свечи (таблица).

Квалифицированные спортсмены в соревновательной деятельности используют практически весь перечень исследуемых технических приемов (за исключением подрезок). В группе I взрослого разряда чаще, чем в 5% случаев, применялись накат справа (14,6%) и накат слева (12,3%), вырос процент использования топ-спина справа (18,2%) и топ-спина слева (13%), в значительной мере стали использоваться такие элементы как срезка слева (12,5%), срезка справа (10%), подставка слева (7,2%) и подставка справа (9,8%).

Таблица – Использование технических действий спортсменами различной квалификации, %

Разряд	Накат справа	Накат слева	Топ-спин справа	Топ-спин слева	Срезка слева	Срезка справа	Подставка слева	Подставка справа	Скидки	Свечи	Подрезки
I– II юношеский разряд	37	33	6,6	<3,5	12,5	5,3	–	–	–	–	4,1
II– III взрослый разряд	23,7	16,5	15,7	< 4	24,2	13	< 4	< 4	–	–	–
I взрослый разряд	14,6	12,3	18,2	13	12,5	10	7,2	9,8	< 5	–	–
КМС	< 5	5,8	24,5	19	15,5	9,2	8,7	11	< 5	< 5	–

Если в первых трех группах преимущество отдавалось накатам, то в группе КМС игра строится на топ-спинах справа (24,5%) и топ-спинах слева (19%); накаты слева (5,8%) и справа (<5%) практически не использовались. Также применялись такие технические элементы как срезка слева (15,5%),

срезка справа (9,2%), подставка слева (8,7%) и подставка справа (11%). Доля остальных технических элементов, таких как скидки и свечи, не превышала 5%.

Следует также отметить, что соотношение используемых в соревновательной деятельности технических действий в группах КМС и I взрослого разряда близки друг к другу и значительно отличаются от групп спортсменов, имеющих I–II юношеский и II–III взрослый разряды.

Заключение. На основе анализа игровой деятельности в технической подготовке спортсменов массовых разрядов необходимо, наряду с простыми техническими элементами, создавать условия для усвоения основ выполнения более сложных технических действий. При отработке технико-тактических комбинаций рекомендуется учитывать объективную необходимость увеличения числа завершающих ударов и топ–спинов, так как использование простых технических элементов влечет за собой атакующие действия соперника.

Квалифицированным спортсменам необходимо увеличивать использование высоко–сложных технических действий при ответе на аналогичные действия соперника, таких как: атакующий топ–спин, скрутки, подставки. В процентном соотношении наиболее распространенным техническим приемом, используемым игроками, являлся топ–спин слева и справа. Это говорит о том, что спортсмены старались брать инициативу в свои руки и координировать действия соперника путем атакующих действий.

В ходе анализа соревновательной деятельности теннисистов различных уровней выявлялись количественные и качественные характеристики применения квалифицированными спортсменами и спортсменами массовых разрядов различных технических действий, которые в дальнейшем могут служить модельными характеристиками распределения средств технической подготовки при построении тренировочного процесса игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации.

Список литературы

1. Аравин, Д. В. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в настольном теннисе / Д. В. Аравин // Молодость. Интеллект. Инициатива. – 2016. – С. 400–402. – EDN VYGWEN.
2. Барчукова, Г.В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе / Г.В. Барчукова // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №5. – С. 19–21.
3. Игонин, А.А. Обучение элементам игры в настольный теннис детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения / А.А. Игонин, Л.И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.) : в 2 частях, часть 1. / Под ред. Л.И. Костюниной – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022. – С.89-94
3. Изосимов, А. Н. Классификация приемов и технические основы игры в настольный теннис / А. Н. Изосимов, И. А. Сизинцев // Актуальные исследования. – 2022. – № 1(80). – С. 54–58. – EDN FZRNIZ.
4. Капицина, Н.А. Оценка игровой деятельности теннисистов различной квалификации / Капицина Н.А., Шестеркин О.Н. // Юбилейн. сб. науч. тр. молодых учен. и студентов РГАФК. – М., 1998. – С. 42–48.
5. Кылабысов М. В. Методические основы спортивной подготовки в настольном теннисе / М. В. Кылабысов, С. П. Скрябин // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д. П. Коркина и роль личности тренера в становлении спортсмена: матер. III Междунар. НПК в рамках проведения междунар. турнира по вольной борьбе, посв. памяти заслуженного тренера СССР Д. П. Коркина (Якутск, 2019). С. 170–173.

АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШАХМАТИСТОК К СОРЕВНОВАНИЯМ С КЛАССИЧЕСКИМ КОНТРОЛЕМ ВРЕМЕНИ

Каузова А.А.

студент

nastena.kauzova.03@mail.ru

Акимушкин Р.В.

преподаватель

akimushkin.rv@gtsolifk.ru

ФГБОУ ВО Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Аннотация. Соревнования с классическим контролем времени являются одним из наиболее сложных видов шахматной игры. В данной статье представлен анализ различных компонентов специальной подготовленности юных квалифицированных шахматисток к таким соревнованиям и выявлены их корреляционные взаимосвязи.

Ключевые слова. Юные шахматистки, классический контроль, специальная подготовленность, корреляция компонентов подготовленности.

ANALYSIS OF THE SPECIAL PREPAREDNESS OF YOUNG QUALIFIED CHESS PLAYERS FOR COMPETITIONS WITH CLASSIC TIME CONTROL

Kauzova A.A.

student

nastena.kauzova.03@mail.ru

Akimushkin R.V.

lecturer

akimushkin.rv@gtsolifk.ru

FGBOU VO of the Russian University of Sports «GTSOLIFK»

Moscow, Russia

Abstract. Competitions with classical time control are one of the most challenging forms of chess play. This article presents an analysis of various components of specialized preparation for young qualified female chess players for such competitions and reveals their correlational relationships.

Keywords. Young female chess players, classical time control, specialized preparation, correlation of preparedness components.

Актуальность темы исследования заключается в том, что в настоящее время в РФ квалифицированно шахматами занимаются более 300000 детей школьного возраста, из них более 70000 девочек [5]. Пик занятий шахматами приходится на возраст 9–10 лет (30% от всего контингента ЮКШ) и основным контингентом детских соревнований по шахматам являются юные спортсмены в возрасте от 8 до 12 лет (65%). На каждом возрастном отрезке (по годам рождения) 22–23% юных шахматистов в РФ составляют девочки (в общей сумме шахматистов от 6 до 18 лет – 22,7%). Этот феномен получил название «женской константы в шахматах» [1].

В последние годы наблюдается явный рост интереса к женским шахматам [3]. Эффективная подготовка молодого поколения шахматисток определяет необходимость постоянного совершенствования методик специальной шахматной подготовки, адаптации к меняющимся условиям и учета всех особенностей соревнований с классическим контролем времени для

обеспечения максимальной эффективности тренировочного процесса и достижения наилучших результатов на турнирах.

Цель исследования. Провести анализ специальной подготовленности юных квалифицированных шахматисток к соревнованиям с классическим контролем времени.

Методы и организация исследования. В рамках нашего исследования был разработан специализированный опросник «Диагностика специальной подготовленности шахматиста», созданный на основе структуры специальной подготовленности, предложенной В.Бологаном [2], и рекомендаций Б. Злотника по проведению диагностических исследований [4]. Данный опросник ориентирован на определение уровня специальной подготовленности у шахматистов.

Эксперимент проводился с участием 12-летней квалифицированной шахматистки, игравшей в первенстве Российской Федерации 2023 года по шахматам среди девочек до 13 лет.

Шахматистка проходила опросник после каждого из девяти туров соревнования. Эта методика позволила отслеживать динамику подготовленности и реакции на различные игровые ситуации во время турнира.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проведения анализа были взяты данные из корреляционной таблицы, полученной в результате опроса, отображающей взаимосвязь различных компонентов подготовленности юной квалифицированной шахматистки 12 лет к турниру с классическим контролем времени (таблица).

По мере развития турнира, у шахматистки улучшились показатели в дебютной подготовке (0,62), спасении тяжелых позиций (0,55) и оценке поведения противника (0,78). Что говорит о вратываемости по ходу турнира.

Таблица – Компоненты подготовленности

	Номер тура	Результат партии	Распределение времени	Предотвращение контригры	Антиципация	Тактическое зрение	Качество расчета вариантов	Дебютная подготовка	Свежесть после тура	Спасение тяжелых позиций	Домашняя подготовка	Настрой на партию
Номер тура	1											
Результат партии	0,05	1,00										
Распределение времени	0,13	-0,20	1,00									
Предотвращение контригры	0,09	0,73	-0,23	1,00								
Антиципация	0,13	0,69	-0,42	0,80	1,00							
Тактическое зрение	0,00	0,51	-0,42	0,80	0,76	1,00						
Качество расчета	0,06	0,33	-0,18	0,46	0,76	0,53	1,00					
Дебютная подготовка	0,62	-0,45	0,04	-0,47	-0,35	-0,35	0,04	1,00				
Свежесть после тура	-0,29	0,48	-0,35	0,33	0,74	0,47	0,74	-0,40	1,00			
Спасение тяжелых позиций	0,55	0,11	-0,03	0,13	0,49	-0,03	0,49	0,19	0,41	1,00		
Домашняя подготовка	0,18	-0,09	-0,11	0,25	-0,11	0,23	-0,11	0,19	-0,33	-0,13	1,00	
Настрой на партию	-0,14	0,24	-0,30	0,08	0,55	0,04	0,55	-0,25	0,82	0,72	-0,33	1,00
Оценка поведения	0,78	0,04	-0,10	-0,11	0,21	0,05	0,05	0,42	0,06	0,56	-0,22	0,15
Чувство воодушевления	-0,27	0,69	-0,11	0,25	0,57	0,23	0,57	-0,38	0,85	0,25	-0,50	0,66

Взаимосвязь результата партии и других компонентов. Результат партии наиболее сильно коррелирует с предотвращением контригры противника (0,73), антиципацией (0,69), тактическим зрением (0,51) и чувством воодушевления (0,69). Это говорит о важности психологической стабильности и уверенности в себе для достижения положительных результатов.

Предотвращение контригры. При предотвращении контригры противника наибольшая взаимосвязь отмечается с антиципацией (0,80) и тактическим зрением (0,80). Эти данные указывают на важность понимания тактических и стратегических замыслов противника, с целью предотвращения его действий.

Антиципация. Предугадывание замыслов противника связано с тактическим зрением (0,76), качеством расчета вариантов (0,76), свежестью шахматистки после предыдущего тура (степенью усталости) (0,74), настроением на партию (0,55) и чувством воодушевления (0,57). Это подчеркивает, что при хорошей антиципации увеличиваются как шахматные показатели, так и психологические факторы.

Тактическое зрение. Отмечена связь тактического зрения с качеством расчета вариантов (0,53). Из этого следует вывод, что при хорошем уровне тактического зрения увеличивается точность расчета вариантов.

Качество расчета вариантов. Качество расчета вариантов напрямую зависит от степени накопившейся усталости шахматистки по ходу турнира (0,74), настроением на партию (0,55) и чувства воодушевления (0,57).

Свежесть после тура. Количество энергии шахматистки сильно коррелирует с настроением на партию (0,82), и чувством воодушевления (0,85). Это означает, что настрой на партию напрямую зависит от уровня восстановления спортсменки.

Спасение тяжелых позиций. Спортсменке лучше удавалось спасти тяжелые позиции в дни, когда она оценивала поведение противника (0,56) и не испытывала проблем с настроением на игру (0,72).

Заключение. Анализ показал, что для успешного выступления в соревнованиях с классическим контролем времени юным шахматисткам необходима глубокая и многосторонняя подготовка.

Основываясь на проведенном анализе, можно сделать следующие выводы:

1. В связи с увеличением количества женских турниров, выросла необходимость специальной подготовки квалифицированных шахматисток.

2. Разработан опросник специальной подготовленности шахматиста, включающий 14 вопросов по следующим компонентам: дебютная подготовка, счетные способности, оценка действий противника и психологические аспекты.

3. Проведен анализ специальной подготовленности квалифицированной шахматистки в период соревновательной деятельности, который выявил корреляцию между компонентами подготовки. Это помогает вносить коррективы в тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

4. На основе анализа корреляционной зависимости разработаны рекомендации по работе с квалифицированными шахматистками, которые улучшили результаты спортсменок.

5. По ходу турнира шахматистке были даны рекомендации больше внимания уделять психологическому состоянию противника, оценивать настрой, усталость и распределение времени. Согласно анализу таблицы

компонентов подготовленности, результаты заметно выросли, как только шахматистка начала выполнять данные рекомендации.

Юные шахматистки должны уделять внимание комплексной подготовке, сочетая теоретические знания с практическими навыками и психологической устойчивостью. Тщательный анализ своих партий, а также понимание своих сильных и слабых сторон, помогут достичь высших результатов на соревнованиях.

Список литературы:

1. Акимушкин, Р. В. Анализ контингента юных квалифицированных шахматистов в Российской Федерации. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / Р. В. Акимушкин, А. Я. Габбазова. – 2020. – № 2. – С. 5–7.
2. Бологан, В. А. Структура специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Бологан. – М., 1996. – 152 с.
3. Габбазова, А. Я. Анализ контингента квалифицированных шахматистов в мире / А. Я. Габбазова, О. Е. Кондрат, В. В. Иткин // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2023. – №1 (64) – С. 54 – 60.
4. Злотник, Б. А. Комплекс диагностических методик по шахматам: Метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФК / Б. А. Злотник. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 16 с.
5. Рейтинг-лист ФШР. – Режим доступа: <https://ratings.ruchess.ru/>. - 16.10.2023.

УДК 796.012

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА В СПОРТЕ

Клепцова Т.Н.

доцент

tanya-fi@mail.ru

Чернышова Ю. А.

студент

j7309@mail.ru

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены инновационные методы анализа биомеханики и их влияние на спорт. С использованием высокотехнологичных устройств, искусственного интеллекта и компьютерного моделирования, специалисты в области биомеханики получают новые возможности для более точного анализа движений, предсказания рисков травм и разработки персонализированных программ тренировок и реабилитации.

Ключевые слова. Инновационные методы, анализ биомеханики, спорт, физическая активность, искусственный интеллект.

INNOVATIVE METHODS FOR BIOMECHANICS ANALYSIS

Kleptsova T. N.

associate professor of the department of physical education and sports

tanya-fi@mail.ru

Chernyshova Y. A.

student

j7309@mail.ru

*Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
Krasnoyarsk, Russia*

Abstract. The article discusses innovative methods for analyzing biomechanics and their impact on sports. Using high-tech devices, artificial intelligence and computer modeling, biomechanics specialists have new capabilities to more accurately analyze movements, predict injury risks and develop personalized training and rehabilitation programs.

Keywords. Innovative methods, biomechanical analysis, sports, physical activity, artificial intelligence.

Актуальность. В современном мире активного образа жизни и профессионального спорта биомеханический анализ играет ключевую роль в оптимизации тренировочных программ, предотвращении травм и улучшении спортивных достижений. В условиях постоянного развития технологий исследования в области биомеханики становятся более точными, доступными и комплексными. Инновационные методы, такие как использование носимых устройств, анализ данных с помощью искусственного интеллекта и компьютерного моделирования движений, революционизируют эту область. Актуальность данной статьи заключается в обзоре последних тенденций и инновационных подходов к анализу биомеханики. Исследование новейших методов позволяет специалистам в области спортивной медицины, физиотерапии и тренировок более эффективно применять современные технологии для повышения производительности, уменьшения риска травм и улучшения общего состояния здоровья атлетов и активных людей.

Целью исследования является обзор инновационных методов в области биомеханики.

Результаты исследования и их обсуждение. Биомеханика в спорте играет ключевую роль, предоставляя спортсменам и тренерам ценные знания о двигательных навыках и оптимизации движений. В свою очередь частная биомеханика рассматривает конкретные вопросы технической и тактической подготовки в отдельных видах спорта и разновидностях массовой физической культуры. В том числе в оздоровительном беге и ходьбе, общеразвивающих гимнастических упражнениях, ритмической гимнастике на суше (аэробика) и в воде (аквааэробика) и т.п. Основной вопрос частной биомеханики – как научить человека правильно выполнять разнообразные движения или как самостоятельно освоить культуру движений [2]. Приобретенные знания биомеханики позволяют отследить закономерности выполнения двигательных действий, а также увидеть, почувствовать и своевременно устранить ошибки [1]. Важность биомеханики в спорте выражается в нескольких ключевых аспектах:

– повышение эффективности движений: биомеханика анализирует двигательные процессы и помогает выявить оптимальные пути выполнения упражнений, что позволяет спортсменам совершенствовать свои техники, увеличивать эффективность движений и достигать лучших результатов;

– профилактика травм: изучение биомеханики помогает выявить неправильные движения или нагрузки, которые могут привести к травмам, – спортсмены и тренеры могут адаптировать тренировочные программы, чтобы уменьшить риск травм и обеспечить безопасность выполнения упражнений;

– оптимизация тренировок: анализ биомеханики позволяет тренерам создавать персонализированные программы, учитывая индивидуальные особенности спортсменов;

– понимание физиологии и механики тела: благодаря биомеханике спортсмены и тренеры понимают принцип работы человеческого тела во время физических нагрузок.

К инновационным методам анализа биомеханики можно отнести использование инерциальных датчиков, например, акселерометров и гироскопов, которые надежны и компактны, что позволяет носить их на теле для непрерывного мониторинга движений. Электромиография используется для изучения электрической активности мышц: путем размещения электродов на коже над мышцами можно анализировать силу, усталость и координацию мышц во время физической активности. Программное обеспечение для анализа движений: существует множество мобильных приложений и программ, которые позволяют анализировать данные, полученные из различных источников. Эти программы предоставляют инструменты для визуализации движений, расчета углов суставов и анализа темпа движений. Также к инновационным методам анализа биомеханики относится использование фитнес-браслетов, смарт-часов для отслеживания ежедневной физической активности (количество шагов, пройденная дистанция, потребленные калории, качество сна), данные с которых используются для дальнейшей разработки эффективных тренировочных программ. Использование комбинации этих методов позволяет получать более полное и точное представление о двигательных процессах, что имеет важное значение для спортивной подготовки, медицинской реабилитации и оптимизация двигательной активности в спортивной деятельности.

Еще одним методом анализа биомеханики является использование виртуальной реальности. Данный метод позволяет создавать виртуальные тренажеры и симуляции, которые точно воспроизводят движения человека в трехмерном пространстве. Одним из основных преимуществ использования виртуальной реальности в биомеханике является возможность создания реалистичных виртуальных окружений, которые адаптируются под нужды спортсмена. Системы виртуальной реальности могут интегрировать различные типы сенсоров и трекинга движений, позволяя получать высокодетализированные данные о движениях человека. С помощью виртуальной реальности и сенсорных устройств специалисты могут анализировать мельчайшие нюансы движений, включая углы сгибания и вращения в суставах, скорость движений и даже распределение веса на определенных участках тела. Еще одним важным аспектом роли виртуальной реальности в анализе биомеханики является возможность обратной связи в реальном времени, что позволяет спортсменам и пациентам мгновенно видеть результаты своих движений и корректировать их под руководством тренера.

Перспективы развития технологий в анализе биомеханики имеют огромный потенциал, поскольку:

– прогресс в области искусственного интеллекта позволяет создавать алгоритмы, способные качественно анализировать сложные движения человека,

посредством точного анализа данных о движениях, выявлении паттернов и предоставлении персонализированных рекомендаций для улучшения физической активности и предотвращения травм;

– фитнес-браслеты, умные часы и другие устройства электроники становятся всё более точными и функциональными. Они собирают данные о физической активности, сердечном ритме, температуре тела и других параметрах, что дает исследователям и спортсменам более полное представление о движениях и состоянии организма;

– технологии 3D-моделирования и симуляции становятся более доступными, что позволяет создавать виртуальные модели тела и движений, что полезно для исследования сложных аспектов биомеханики и создания эффективных тренировочных программ;

– развитие сенсоров, камер и других аппаратных средств позволяет получать более высококачественные и точные данные. Улучшенные аппаратные средства могут значительно повысить точность анализа биомеханических движений.

Заключение. Инновации в области анализа биомеханики играют ключевую роль в совершенствовании спортивной подготовки: позволяют более точно измерять биомеханические параметры, выявлять дисбалансы в движениях и предоставлять персонализированные рекомендации для улучшения производительности и предотвращения травм. Они также содействуют созданию более эффективных тренировочных программ и методов реабилитации. Совершенствование и дальнейшее исследование инновационных методов анализа биомеханики позволят создавать более эффективные методы тренировок, поддерживая спортсменов в достижении выдающихся результатов.

Список литературы:

1. Вашурина, Л. И. Биомеханика двигательных действий в процессе изучения и совершенствования боевых приемов борьбы / Л. И. Вашурина, А. В. Балашов, Д. В. Ворончихин // *Полицейская деятельность*. – 2022. – №4. – С. 1–9.

2. Улитин, И. Б. Биомеханика. Теоретические основы курса / И. Б. Улитин, С. В. Кузнецова. – Нижний Новгород, 2014. – 65 с.

УДК 796. 072; 796.3

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Козаев Р.Р.

студент

kaf.sport@gmail.com

Осипов Д.А.

кандидат педагогических наук, доцент

Малофеев А.Ю.

кандидат педагогических наук, доцент

almalofeev20@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н.Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. Достижение высокого спортивного мастерства в боксе связано с уровнем развития физических качеств и двигательных способностей, с эффективностью планирования средств и методов подготовки, с должным учетом и контролем. Техническая подготовка в структуре спортивной тренировки в боксе тесным образом сопряжена с физической подготовкой, где особым образом выделяется направление, связанное с развитием ловкости боксера. В статье представлена авторская трактовка использования средств и методов тренировки двигательных-координационных способностей боксеров 14–15 лет, находящихся на этапе спортивной специализации.

Ключевые слова. Спортивная тренировка, бокс, техническая подготовка, средства и методы обучения, координационные способности.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF TECHNICAL TRAINING OF BOXERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Kozaev R.R.

student

kaf.sport@gmail.com

Osipov D.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Malofeev A.Y.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

almalofeev20@yandex.ru

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State

Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"

Ulyanovsk, Russia

Annotation. Achieving high sportsmanship in boxing is associated with the level of development of physical qualities and motor abilities, with the effectiveness of planning means and methods of training, with due consideration and control. Technical training in the structure of sports training in boxing is closely associated with physical training, where the direction associated with the development of a boxer's agility is highlighted in a special way. The article presents the author's interpretation of the use of means and methods for training the motor-coordinating abilities of 14-15 year old boxers who are at the stage of sports specialization.

Keywords. Sports training, boxing, technical training, means and methods of training, coordination abilities.

Актуальность. Проблема повышения спортивного мастерства одна из наиболее сложных в практике подготовки боксеров разного возраста и квалификации. Рациональное управление процессом формирования двигательных навыков (техники бокса) требует объективного анализа всех сторон тренировочного процесса, поиска слабых звеньев в системе спортивной подготовки, а также исследования новых, перспективных направлений, методик и технологий, обеспечивающих последовательный рост технической подготовленности боксеров [2, 3].

Бокс предъявляет высокие требования к уровню подготовленности спортсмена, как к физическим кондициям, так и к его технической оснащенности, в частности, к координационным качествам (способностям). Это предопределяет постоянно меняющаяся обстановка боя и необходимость мгновенно ориентироваться в ситуации, принимая верные и должные технико-тактические приемы ведения поединка. Кроме того, юные боксеры с более высокими показателями координационных способностей (ловкости) не только

быстрее осваивают и усваивают сложные по координации двигательные акты (технические действия и движения), но и успешнее применяют их различные варианты и модификации в зависимости от условий спортивного поединка [2].

Следовательно, координационные способности или собственно ловкость как физическое качество является важным и первоочередным, а вместе с тем, интегральным показателем уровня спортивно-технической подготовленности боксеров [1, 3, 4].

Цель исследования – выявить средства и методы развития координационных способностей боксеров 14–15 лет, находящихся на этапе спортивной специализации.

Результаты исследования и их обсуждение. Используя системное педагогическое наблюдение, мы выявили методические аспекты технической подготовки (состав средств, способы обучения, дозировка нагрузки) в тренировочном процессе боксеров 14–15 лет, занимающихся в клубе бокса «Буревестник» (г. Ульяновск).

Боксу присущи быстрая смена условий и ситуаций, высокие требования к вариативности внезапно меняющихся двигательных задач. Это обуславливает необходимость развития и совершенствования координационных способностей, а именно ловкости юного боксера, как в «обычных» движениях в защите (нырки, уклоны, уходы) и атаке (выбор дистанции и способ удара), так и в нестандартных, но прогнозируемых условиях. Вместе с тем формирование должных и нужных координационных способностей, т.е. двигательной ловкости юного боксера в стандартных условиях ведения поединка также имеет определенное значение для достижения им базовой технико-тактической подготовленности. Это положение позволяет моделировать в дальнейшем определенные (конкретные) ситуации спортивного поединка на ринге и отрабатывать их детально и системно на тренировочных занятиях.

Такая перспективная направленность технико-тактической подготовки юных боксеров, начиная с первых лет занятий боксом, на наш взгляд, ведет к устойчивому формированию необходимых и разнообразных двигательных координаций (ловкости). Кроме того, на базе такой двигательной подготовленности расширяется и дополняется диапазон приемов и способов владения техникой бокса, как следствие повышается соревновательная готовность юного боксера. В качестве ведущей идеи, мы рассматриваем и берем за основу, такое перспективное направление в методике технической подготовки юных боксеров, как использование механизма экстраполяции при формировании двигательного навыка [3].

Поэтому, предложенная нами методика развития координационных способностей (ловкости) в общей схеме подготовки боксеров 14–15 лет, была построена поэтапно и с учетом особенностей проявления ловкости в боксе на основе эффекта экстраполяции. Сначала был определен комплекс рациональных средств (упражнений) и адекватных методов (способов их использования), входящих в содержание специальной методики развития координации, т.е. двигательной ловкости боксера. В ее основе лежали, на первом этапе реализации методики, где присутствовала обязательная отработка разнообразных двигательных действий (умений), составляющих базовый

фундамент тактико-технической оснащенности боксера. Затем, на втором этапе, каждое новое упражнение на координацию (двигательную ловкость, технику бокса), разучиваемое в системе тренировочных занятий, после прочного усвоения ведущего звена элемента техники (двигательного акта) закреплялось и совершенствовалось по условной схеме «от умения к навыку». Но, что важно, это совершенствование уже осуществлялось в виде отработки, «шлифовки» серии разнообразных двигательных действий, представляющих собой различные модификации (модели) основного движения.

Здесь и наблюдалось, так называемое, экстраполирование двигательного навыка, т.е. предугадывание возможных ситуативных движений (двигательных действий) юного боксера, как в защите, так и в атаке, что отрабатывалось в конкретных условиях (модельных ситуациях), созданных в ходе тренировочного занятия тренером. Это выражалось на практике выполнением как отдельного регламентированного упражнения на развитие координации (двигательной ловкости), так и в ходе условного спарринга юных боксеров (модифицированного по времени и условиям проведения учебного боя).

Например, варианты выполнения предлагаемого нами конкретного упражнения на развитие координации (двигательной ловкости) боксеров 14–15 лет отличались некоторыми деталями, составляющими содержание подготовительной и заключительной фаз двигательного действия:

- это применение разных исходных положений,
- это использование чередования дистанции (от средней к ближней, от средней к дальней),
- это разнообразные способы выполнения,
- это применение подготовительных действий, как и соответствующих обманных финтов.

Также в предлагаемой нами методике развития координационных способностей боксеров 14–15 лет обязательно выполнялись следующие задания:

Задание №1. При отработке атакующего удара в заданную зону, обозначенную на боксерской груше или мешке, юный спортсмен самостоятельно выбирает или дистанцию, или исходное положение, но обязательно варьирует от 2-х до 3-х необходимых, подготовительных действий и только затем наносит удар по звуковому сигналу тренера. При неточном поражении заданной цели юный боксер меняет дистанцию, исходное положение, использует другие финты (не меньше 2-х) и повторяет попытку. Упражнение выполняется обязательно правой и левой рукой;

Задание №2. По зрительному или звуковому сигналу тренера юный боксер изменяет скорость двигательного действия в подготовительной и (или) в основной фазе, развивая мышечные усилия разной степени интенсивности.

Задание №3. Те же двигательные задания включались в содержание заключительной части тренировочного занятия, но в виде игрового задания следующего содержания: во время бега по залу через каждые 5–6 шагов нанесение правой (левой) перчаткой удара в ориентиры, обозначенные на стене. Выигрывал боксер, сделавший больше точных ударов в середину квадрата. В подготовительной части тренировочного занятия это же упражнение

выполнялось при передвижении разными способами: обычным шагом, приставным, скрестным, подскоками, скачками с последующим новым ударом через каждые 3–4 м в указанную зону на боксерской груше или боксерском мешке.

Задание 4. По определенным сигналам тренера менялся ритм двигательного задания путем увеличения фазы подготовительных действий и сокращения основных. Юные боксеры также приобретали навыки дифференцирования прилагаемых мышечных усилий опытным путем, развивая их наполовину, четверть или три четверти от максимальной величины.

Большое внимание уделялось формированию способности к предугадыванию действий соперника до начала их выполнения по следующим признакам: принятию определенной позы, движению головы, направлению взгляда, амплитуде движений рук, при подготовительных действиях. Юный боксер, наиболее точно угадавший характер и структуру двигательной деятельности соперника, например, в качестве поощрения, получал право на ведение боя с партнером по личному выбору.

Заключение. Координационные способности (двигательная ловкость), являясь интегральным выражением технической подготовленности юных боксеров, проявляются в соревновательной практике. Юные боксеры с более высокими показателями ловкости не только быстрее усваивают сложные по координации движения, но и успешнее применяют их различные варианты и модификации в зависимости от условий и ситуаций спортивного поединка.

Вместе с тем, способность к экстраполяции, в определенной степени, обусловлена генетически и связана с типологическими особенностями центральной нервной системы. Тем не менее, важную составляющую в формирование координационных способностей на основе учета эффекта экстраполяции, вносят системные тренировочные воздействия. В результате чего накапливается определенный двигательный опыт, расширяется фонд качественно усвоенных двигательных действий боксера.

Основой методики развития координационных способностей в боксе является овладение занимающимися новыми разнообразными технико-тактическими навыками в разных ситуациях боя, что приводит к увеличению запаса технических приемов и повышению функциональных возможностей организма.

Список литературы:

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1991. – 255 с.
3. Колесник, И. С. Управление развитием ведущих двигательных координаций в боксе / И. С. Колесник. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 173 с.
4. Колесник, И. С. Основные направления повышения эффективности системы спортивной подготовки квалифицированных боксеров: монография / И. С. Колесник. – М.: Флинта: Наука, 2010. – 352 с.
5. Колесник, И. С. Организация и содержание самостоятельной подготовки квалифицированных боксеров 14–16 лет / И. С. Колесник, Д. А. Осипов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2012. – №2 (23). – С.51–55.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ТАНЦОРОВ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Кожевников Н.В.

магистрант

Костюнина Л.И.

доктор педагогических наук, профессор

likost@mail.ru

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены особенности развития гибкости у спортсменов-танцоров с учетом специфики двигательной деятельности. Авторами разработаны комплексы упражнений для развития гибкости у танцоров 18-23 лет. В ходе педагогического эксперимента обоснована эффективность отобранных средств и методов развития гибкости.

Ключевые слова. Спортивные бальные танцы, гибкость, методы развития гибкости, спортивная подготовка, танцоры.

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN DANCERS IN SPORTS BALLROOM DANCING

Kozhevnikov N.V.

Master's student

Kostyunina L.I.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

likost@mail.ru

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

Annotation. This article discusses the features of the development of flexibility in athletes-dancers, taking into account the specifics of motor activity. The authors have developed sets of exercises for the development of flexibility in dancers aged 18–23 years. In the course of the pedagogical experiment, the effectiveness of the selected means and methods of flexibility development is substantiated.

Keywords. Sports ballroom dancing, flexibility, methods of flexibility development, sports training, dancers.

Актуальность. Слово гибкость происходит от латинского «flectere» или «flexibilis», означающего «сгибать». Словарь «TheNewShorterOxfordEnglishDictionary» (1993) определяет гибкость как «способность сгибаться, податливость»[1].

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой, она тесно связана с абсолютным спектром движения в суставе или ряде суставов, который достигается в моментальном усилии. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное качество опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая амплитуда движений, чем в активных упражнениях. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной растяжимостью или запасом гибкости [2, 3].

Анализ техники исполнения движений в спортивных бальных танцах свидетельствует о том, что наличие у спортсмена оптимального состояния гибкости позволяет ему успешно выполнить целый ряд движений в различных видах соревновательной программы (шаги, позиции, амплитудные движения и т.д.) [4-6]. При этом, как показывает практика на этапе совершенствования спортивного мастерства танцоры в большей мере уделяют специальной танцевальной подготовке, значительно снижая объем времени на поддержание соответствующего уровня развития гибкости. В связи с чем возникает необходимость обоснования средств и методов сопряженного развития гибкости и повышения уровня специальной танцевальной подготовленности.

Цель исследования: обосновать теоретико-методические подходы к развитию гибкости у танцоров 18-23 лет.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводится на базе "Танцевально-спортивной студии" в г. Ульяновск. В эксперименте принимали участие 20 танцоров высокой квалификации (возраст 18–23 года). Перед началом эксперимента было проведено тестирование для определения уровня гибкости. Основной задачей тестирования было определить начальный уровень гибкости и конечный после проведения эксперимента. Для оценки уровня гибкости танцоров были отобраны следующие тестовые упражнения: шпагат правый, левый; наклон ноги врозь, вниз; прокручивание рук; мост.

Результаты исследования и их обсуждение. Развитие гибкости и поддержание ее должного уровня развития на всех этапах многолетнего тренировочного процесса спортсменов-танцоров обусловлено тем, что:

– упражнения на гибкость помогают мышцам быстрее восстанавливаться, поскольку при расслаблении мышц улучшается их кровоснабжение, что помогает избавиться от молочной кислоты, накопившейся после интенсивных тренировок;

– эластичные связки и мышцы мало подвержены травмам и обеспечивают полную амплитуду движений с меньшим уровнем мышечного напряжения;

– упражнения на гибкость, выполняемые с правильным дыханием и через расслабление, помогают научиться выполнять движения в более свободной манере, с меньшим количеством зажимов [4].

Для развития гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения – упражнения на растягивания. Они делятся на две группы – активные движения и пассивные. В активных упражнениях увеличение подвижности в каком-либо суставе достигается за счёт сокращения мышц, проходящих через этот сустав; в пассивных – используются внешние силы [3]. Как правило, развитие гибкости – достаточно болезненный и трудоёмкий процесс, который зависит от нескольких факторов, таких как возраст, пол и генетическая предрасположенность.

Существует 3 разновидности гибкости, каждая из которых может быть развита у танцоров в большей или меньшей степени в зависимости от индивидуальных особенностей строения мышечных волокон, межмышечной координации и др.:

- динамическая (кинетическая) гибкость — возможность выполнения динамических движений в суставе при полной амплитуде;

- статически-активная гибкость — способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием;
- статически-пассивная гибкость — способность принятия растянутого положения и его поддержания своим собственным весом, удержанием руками или с помощью снарядов или партнёра.

При развитии гибкости необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

- постепенность – поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличение нагрузки;
- регулярность – ежедневное выполнение упражнений на гибкость: в течение 1 час в период развития гибкости и 30 мин. – в период ее поддержания;
- комплексный подход к развитию гибкости – равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений.

Качественное выполнение танцевальных фигур обусловлено хорошей подвижностью в суставах. Нет необходимости развивать во всех суставах максимальную подвижность, так как специфичность выполнения большинства танцевальных движений предопределяет специфику развития гибкости. Поэтому характер применяемых упражнений должен соответствовать специализации спортсмена, то есть тем требованиям к гибкости, которые необходимы в спортивных балльных танцах [5, 6].

Наиболее эффективными методами развития гибкости спортсменов-танцоров является использование статического метода. Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10–15 секунд до нескольких минут [3].

Для экспериментальной методики были выбраны следующие упражнения:

1. Растяжка косой мышцы живота и широчайшей мышцы спины;
2. Растяжка плечевых суставов;
3. Растяжка (поза «Бабочка»);
4. Растяжка большой ягодичной мышцы;
5. Растяжка в позе ребенка;
6. Растяжка внутренней поверхности бедра;
7. Растяжка грудных мышц;
8. Растяжка квадрицепса;
9. Растяжка ягодичных мышц лежа на спине;
10. Растяжка: стойка на колене с вытянутой рукой.

В комплекс на развитие гибкости входило 10 упражнений. Каждое упражнение выполнялось с удерживанием в статическом положении от 45 секунд до 2 минуты, все упражнения выполнялось плавно, без рывков, на расслаблении. Общее время выполнения комплекса составляло 20 - 25 минут. Данный комплекс упражнений выполнялся спортсменами-танцорами в заключительной части тренировочного занятия, в течении 3 месяцев.

До и после педагогического эксперимента проводилось тестирование с целью выявления эффективности применения разработанного нами комплекса упражнений. Результаты тестирования представлены в таблице.

Таблица - Динамика показателей гибкости высококвалифицированных танцоров до и после проведения педагогического эксперимента

Упражнения		Шпагат правый, см	Шпагат левый, см	Наклон ноги врозь, см	Наклон вниз, см	Прокруч. рук, см	Мост, см
Юно	До	13,1 ± 2,8	19,0 ± 4,8	27,8 ± 4,2	8,5 ± 1,3	100,5 ± 12,1	69,0 ± 6,1
	После	11,3 ± 1,2	19,9 ± 2,3	23,1 ± 3,6	11,8 ± 2,1	97 ± 8,0	66,3 ± 4,4
	Разница	1,8	0,9	4,7	3,3	2,5	2,7
Девуш	До	4,6 ± 0,6	6,1 ± 1,2	15,3 ± 3,1	24,0 ± 3,1	73 ± 7,3	69,6 ± 5,1
	После	3,2 ± 0,2	4,4 ± 0,6	10,1 ± 1,1	28,9 ± 2,5	68,3 ± 6,2	66,0 ± 3,3
	Разница	1,4	1,7	5,2	4,9	4,7	3,6

Применение экспериментальной методики свидетельствует о повышении показателей во всех тестовых упражнениях, но показатели изменились значительно не во всех упражнениях, что обусловлено небольшой продолжительностью педагогического эксперимента, недостаточным выбором специальных упражнений.

Заключение. Динамика показателей оценки гибкости свидетельствует об эффективности разработанного нами комплекса упражнений. Но незначительные показатели прироста обуславливают необходимость расширения средств развития гибкости, комплексности и системности их применения для достижения больших результатов.

Список литературы:

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / Алтер М.Дж. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / Иваницкий М. Ф., под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – Изд. 9 – е. – М.: Человек, 2014. – 624 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально – прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
4. Монахова, Е. Г. Особенности физической подготовки спортсменов – танцоров / Е. Г. Монахова // Преподаватель XXI век. 2017. №2 – 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-sportsmenov-tantsorov> (дата обращения: 29.05.2023).
5. Путинцева, Е. В. Начальная подготовка в спортивных танцах : учебное пособие : [16+] / Е. В. Путинцева, Г. Н. Пшеничникова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010. – 148 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277363> (дата обращения: 29.05.2023). – Библиогр.: с. 125 – 137. – Текст : электронный.
6. Хавилер, Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Д. С. Хавилер. – М.: Новое слово, 2007. – С. 95 – 96 с.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕТСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

Лобанова Д.С.

курсант

Коник А.А.

кандидат педагогических наук, доцент

Тарасова Л.В.

преподаватель

89205666067@mail.ru

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Белгород, Россия

Аннотация. Психологическая подготовка в спорте имеет важное значение. Особую актуальность она приобретает в детском спорте. Несмотря на высокую значимость, психологической подготовке не всегда уделяется необходимое внимание, большинство тренеров ограничиваются физической и технической подготовкой.

В данной статье анализируются особенности построения тренировочного процесса для детей (подростков) в возрасте до 16 лет. Подлежат рассмотрению вопросы о том, как психологическое здоровье каждого члена команды приводит к успехам и победам в таком виде спорта как баскетбол. Отдельно изучен вопрос формирования положительного психологического климата в спортивном коллективе.

Ключевые слова. Подростки, психологический тренинг, тренировочный процесс, подсознание, коллектив, спортивный психолог.

SOME FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN CHILDREN'S BASKETBALL

Lobanova D.S.

policestudent

Konik A.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tarasova L.V.

Lecturer

89205666067@mail.ru

Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin

Belgorod, Russia

Annotation. Psychological preparation in sports is important. It is particularly relevant in children's sports. Despite the high importance, psychological training is not always given the necessary attention, most coaches are limited to physical and technical training.

This article analyzes the features of the construction of the training process for children (adolescents) under the age of 16. Questions about how the psychological health of each team member leads to success and victories in such a sport as basketball are subject to consideration. The issue of forming a positive psychological climate in a sports team has been studied separately.

Keywords. Teenagers, psychological training, training process, subconscious, team, sports psychologist.

Актуальность. Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть жизни каждого человека. С раннего детства многие родители пытаются привить любовь детей к данной сфере жизнедеятельности, показывая позитивные

аспекты занятий физической культурой и спортом, преимущества высокой двигательной активности.

Спорт требует детального тренерского подхода независимо от выбранного направления. Рассматривая командный вид спорта, необходимо отметить, что каждому члену команды (игроку) уделяется то количество времени, которого будет достаточно для всех видов подготовки (физической, технической, тактической, теоретической, психологической и т.д.).

Анализируя некоторые особенности детской (подростковой) психологии, обратимся к теории З. Фрейда, который писал о том, что формирование личности (в т.ч. устойчивое формирование) происходит до 12 лет. То, в каком виде ребенку преподносится информация его сверстниками, взрослыми людьми (в том числе родителями, учителями и тренерами), воздействует на его поведение в будущем, иными словами, указанный выше возраст является фундаментом для построения стереотипов и установок. Исходя из этого, тренировочный процесс должен быть построен на психологически грамотном подходе, т.к. детско – юношеский период – специфическая основа для формирования психологических травм во взрослом возрасте [3].

К важной психологической составляющей спортивной деятельности относятся начальные знания тренера в области детской психологии. Одной из главных форм психологического просвещения тренера является «повышение квалификации в области психологии», а также получение дополнительного образования в данной сфере. Результаты исследований, которые были представлены зарубежными учеными в 2022 году, акцентируют внимание на том, что 41,6% тренерского состава знакомы с основами психологии и лишь 25,8% из них имеют высшее психологическое образование [2]. Данные цифры являются следствием неспособности построения грамотного тренировочного процесса в детско – юношеском периоде, т.к. данный возраст требует детального объяснения психологических аспектов спортивной деятельности, от которых зависят не только спортивные успехи, но и эмоциональное благополучие.

Общей **целью** нашего исследования являлось проведение аналитического исследования, направленного на поиск особенностей психологической подготовки в детском баскетболе.

В **результате аналитического исследования** нами выявлено, что баскетбол – командный вид спорта, который, несмотря на необходимость налаживания командных взаимодействий, предполагает работу с каждым игроком по отдельности для достижения наилучших результатов. Одним из индивидуальных видов работы является правильный подбор игрового амплуа. Необходимо разъяснять спортсменам как их антропометрические особенности могут быть раскрыты в баскетболе [4]. Рассматривая позиции в баскетболе, тренер должен доводить информацию, грамотно выстроенную с точки зрения и спорта, и психологии, указывая, тем самым, на достоинства каждого игрока. Тренерскому составу необходимо знать о позитивных особенностях каждого вида темперамента, а также о том, в каких психологически неустойчивых ситуациях они способны проявить свои негативные черты (например, ярко выраженная вспыльчивость у холериков). Например, центральная позиция (или

«центральной», center) в баскетболе с большей вероятностью будет отдана игроку с развитыми антропометрическими данными, высоким ростом и хорошо развитым опорно – двигательным аппаратом, а также с холеричным темпераментом (способность психологического давления при разыгрывании мяча) [1].

Вышеприведенные примеры являются следствием необходимости получения дополнительного психологического образования, как минимум для понимания основ развития личности и формирования устойчивого морального климата. Однако, при отсутствии такой возможности, целесообразно рассмотреть иные варианты психологического развития юных спортсменов. Например, привлечение спортивного психолога для постоянной работы с каждым игроком при возникновении личных вопросов, требующих профессиональной помощи, а также для командной работы с целью создания благоприятного климата в команде. Психолог оказывает помощь в формировании «командных традиций», укрепляющих коллективный дух и мотивацию на достижение новых успехов.

Спортивные психологи, изучающие особенности командного вида спорта (баскетбол) детско – юношеского периода, проводили исследование и пришли к выводу о том, что залогом продуктивной тренировки является «ее психологически комфортное начало». Они предложили следующие пути достижения данного состояния:

- 1) просмотр мотивационных видеороликов о значимых победах российских или зарубежных команд;
- 2) речь тренера о достоинствах каждого игрока и команды в целом;
- 3) рассказ автобиографии известных баскетболистов, добившихся больших успехов.

Деятельность спортивного психолога предполагает работу не только с особенностями личности каждого игрока, но и с подсознательными процессами мозговой деятельности (в т.ч. выстраивание новых нейронно – мышечных связей).

Исследование в области подсознания было проведено преподавателем, писателем, тренером по личностному росту и саморазвитию – Джоном Кехо. Основой его эксперимента выступила сила визуализации (подсознания) каждого игрока [3]. Он взял две баскетбольных команды с одинаковым уровнем спортивных способностей и возраста, каждая из которых выполняла определенный круг заданий (у каждой команды – свой) в течение месяца:

- 1) первая команда тренировалась по представленным ранее тренировкам в усиленном режиме (вместо 3 – х тренировок – 6);
- 2) вторая команда выступила контрольной группой. Она тренировалась в обычном для себя темпе (3 тренировки в неделю), а также 3 раза в неделю занималась идеомоторной тренировкой.

Контрольные результаты были представлены в период соревнований, они показали следующее: наилучшие спортивные способности продемонстрировала вторая команда, игроки которой отличались более точным выполнением игровых элементов.

Исходя из данного эксперимента, можно сделать вывод о том, что визуализация или идеомоторная тренировка формирует новые нейронно – мышечные связи, помогая достигать наилучших спортивных достижений, при условии закрепления данных связей в стандартном тренировочном процессе. Особенно хорошо данным метод подходит для тренировок в детско – юношеский период – отличный момент для формирования новых нейронных связей с применением идеомоторной тренировки, т.к. именно в данном возрасте хорошо развит центр воображения и фантазии. При этом юный спортсмен не перегружается большим количеством физических нагрузок

Таким образом, на основе полученных аналитическим путем данных мы можем сделать **вывод** о высокой значимости психологической подготовки в спорте в целом и в детско – юношеском возрасте в частности.

Список литературы:

1. Болдырева, В. Б. Исследование типологических особенностей темперамента школьников 13–15 лет, занимающихся баскетболом / В. Б. Болдырева, К. В. Болдырев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 8(124). – С. 154–157.
2. Гайдамашко, И. В. Особенности психологического просвещения в системе детско-юношеского спорта / И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 1. – С. 36–41.
3. Долженко, А. А. Подсознание и его влияние на наше поведение / А. А. Долженко, М. Г. Николаев, А. А. Аюпов // Экономика и социум. – 2018. – № 5(48). – С. 1675–1677.
4. Ковалинский, Е. П. Психологическое сопровождение юных спортсменов в условиях дополнительного образования / Е. П. Ковалинский // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2011. – № 20. – С. 389–391.

УДК796.81/.83

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Лутошкин С.А.

магистрант

nchelny@mail.ru

Мутаева И.Ш.

кандидат биологических наук, профессор

mutaeva – i@mail.ru

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,

Елабужский институт

Елабуга, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования аспектов начальной подготовки боксеров. Исследование проводилось на базе спортивной школы «Строитель» г. Набережные Челны, РТ. Проведен анализ научно – методической литературы по вопросам условий и особенностей начальной подготовки боксеров. Рассмотрены вопросы системы подготовки боксеров, где выявлены особенности организации и планирования спортивных показателей. Характеристика начальной подготовки боксеров определяется возрастом, условием и уровнем физической подготовленности.

Ключевые слова. Бокс, спортивная подготовка, этап начальной подготовки, факторы, соревновательная деятельность.

THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF INITIAL TRAINING OF BOXERS

Lutoshkin S.A.
Master's student
nchelny@mail.ru

Mutaeva I.Sh.
Candidate of Biological Sciences, Professor
mutaeva – i@mail.ru

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region) Federal University", Elabuga Institute
Elabuga, Russia

Abstract. The article discusses the results of a study of aspects of the initial training of boxers. The study was conducted on the basis of the Stroitel sports school in NaberezhnyeChelny, Republic of Tatarstan. An analysis of scientific and methodological literature on the conditions and features of the initial training of boxers was carried out. The issues of the training system for boxers are considered, where the features of the organization and planning of sports performance are identified. The characteristics of the initial training of boxers are determined by age, condition and level of physical fitness.

Keywords. Boxing, sports training, initial training stage, factors, competitive activity.

Актуальность. Бокс – строго регламентированный, консервативный вид спорта. Бокс подразумевает разнообразную и напряженную тренировочную деятельность. Большая популярность бокса вызвана благодаря средствам массовой информации, фильмам и книгам.

Цель исследования: изучить особенности начальной подготовки боксеров и выявить факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в условиях спортивной школы «Строитель» г. Набережные Челны, РТ. Была изучена и проанализирована научно – методическая литература. Изучены программы подготовки боксеров автора В.А. Санникова.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое наблюдение показывает, что у новичков в боксе наблюдается однообразие и малая вариативность технико-тактических действий. Это объясняется ограничениями и неопытностью, свойственными начальному этапу выступлений [5]. Однако, с увеличением опыта и переходом в юношеский возраст, технико-тактическая подготовка должна стремиться включить в себя весь технический и тактический арсенал боксера. Важно, чтобы спортсмен начал осваивать разнообразные приемы и тактики бокса, приспособивая их к своим индивидуальным особенностям и стилю [2, 3].

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства индивидуализация играет ключевую роль. Боксер должен уметь выбирать и применять технику и тактику, которая наиболее эффективна и соответствуют его особенностям и стилю бокса. В этом контексте, вариативность техники и тактики спортсмена становится важным фактором, определяющим результативность поединка [1].

При исследовании были выявлены основные особенности этапа начальной подготовки в боксе:

1. Этап начальной подготовки в боксе длится от 1 до 3 лет, в зависимости от возраста спортсменов.

2. В тренировочной группе могут заниматься от 10 до 15 молодых боксеров.
3. Объем тренировочной нагрузки составляет от 6 до 9 часов в неделю, в зависимости от продолжительности обучения на данном этапе.
4. Максимальная продолжительность тренировок составляет 2 часа, в выходные и каникулярные дни она не превышает 3 часов.
5. Основным методом организации тренировок с молодыми боксерами на данном этапе является учебно-тренировочный процесс, состоящий из четко выраженных частей.

В ходе проведения исследования на базе спортивной школы «Строитель» г. Набережные Челны было выявлено, что понимание тактико-технических структур действий позволяет спортсменам осуществлять целенаправленное формирование навыков управления действиями противника в ситуациях конкурентного взаимодействия.

Для более детального изучения определяющих факторов, которые прямо влияют на результативность соревновательной деятельности боксеров на этапе начальной подготовки, систематизировались особенности по 2 группам:

1 группа: факторы, связанные с технико-тактической подготовкой в ходе тренировочного процесса.

2 группа: факторы, обуславливающие соревновательную деятельность боксера во время выступлений и непосредственно перед выступлениями.

На первичном этапе исследования были сформированы две группы по уникальному признаку: высококвалифицированные спортсмены и спортсмены уровня начальной подготовки.

Группа «А» – высококвалифицированные: 10 человек, 18–20 лет;

Группа «Б» – начальная подготовка: 10 человек, 12–14 лет.

Для исследования были организованы показательные соревновательные выступления на протяжении всего года эксперимента с 01.09.2022г. по 01.09.2023г.

Количество выступлений за период эксперимента для каждой из групп: 4.

Заболевшие (или не выступающие по другим причинам) выступали на соревнованиях в другие даты со спортсменами, не входящими в группы исследования.

В ходе исследовательской работы применялись:

1. Тесты, определяющие тактическую и техническую подготовку.
2. Анкетирование, определяющее психологическое состояние спортсменов.
3. Протоколы выявленных ошибок во время соревновательного выступления.

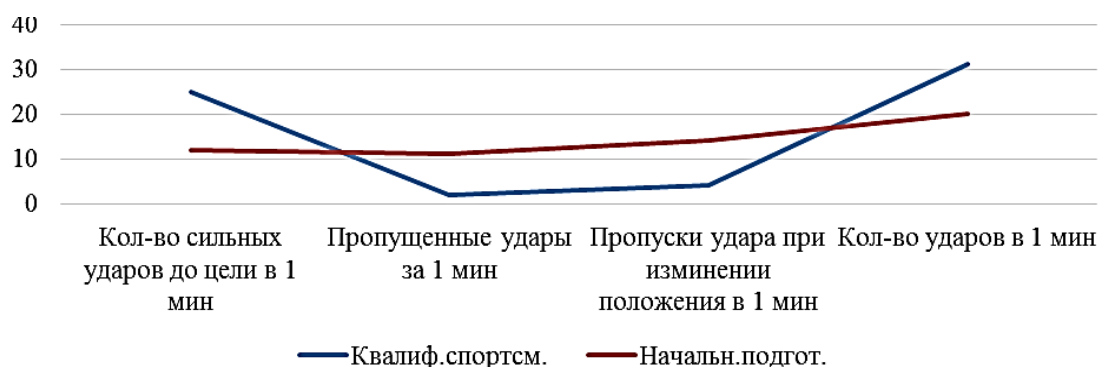


Рисунок 1 - Тестирование технической и тактической подготовленности юных боксеров и боксеров высокой квалификации

На рисунке 1 представлены результаты, характеризующие техническую и тактическую подготовленность боксеров с использованием тестовых упражнений. Из рисунка 1 видно, что техническая и тактическая подготовка высококвалифицированных спортсменов выше более чем на 70%, что вполне коррелируется с естественными значениями для подготовительной группы.

Соответственно, факторы из 1 группы, которые определяют соревновательную деятельность в большей степени применимы исключительно для подготовительного этапа в боксе.

В анкетировании предлагались вопросы непосредственно перед соревнованием и после него. Результаты суммировались и обрабатывались в% соотношении к сумме ответов группы, полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Показатели анкетного опроса боксеров с учетом их подготовленности на предмет проявления мотивационной сферы

Группа	Тревога перед соревнованиями	Тревога после соревнований	Мотивация на успех
Начальной подготовки	80%	50%	70%
Квалифицированные	20%	10%	100%

Из приведенной таблицы можно видеть, что уровень тревоги и мотивации на успех у группы начальной подготовки значительно ниже, чем у квалифицированных спортсменов.

Это в большей степени связано с тем, что на уровне начальной подготовки происходит естественный «отсев» тех, кто далее не планирует продолжать занятия в спортивной секции. А также немаловажным моментом является психофизиологическая неустойчивость в данной возрастной группе, где роль играют оценочные суждения не только тренера, но и соперника, а также окружающих на соревнованиях (о чем некоторые опрошенные указывали при прохождении анкетирования).

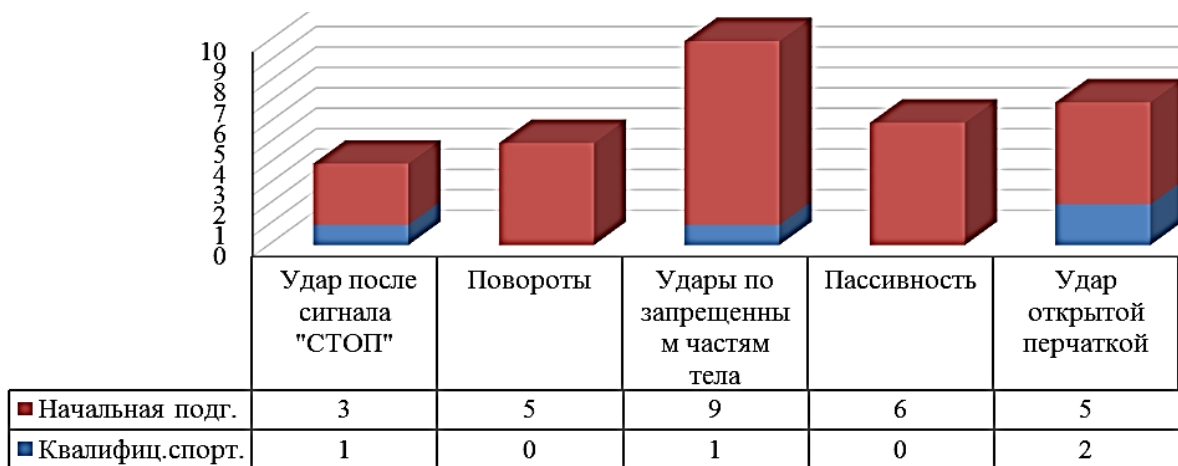


Рис. 2. Показатели проявления ошибок, замеченные судьями во время боя в двух группах (общая сумма нарушений спортсменов)

Для этапа начальной подготовки в свойственны частые ошибки в дисциплине боя, особенно на соревновательном уровне [4]. Проблема обусловлена психомоторными свойствами центральной нервной системы,

периодами неустойчивого нервного возбуждения и слабо развитыми навыками в технике удара, кроме этого, иных элементов бокса.

На рисунке 2. показаны фиксированные результаты проявления ошибок, замеченные судьями во время боя в двух группах (общая сумма нарушений спортсменов).

Факторы из 2 группы по результатам исследования можно охарактеризовать так:

- у всех боксеров начальной группы существует проблема психологической подготовки к участию в соревнованиях;
- было определено, что боксеры – новички чаще, чем квалифицированные боксеры, нарушают правила соревнований и ведения боя (вращение, удары ниже пояса, удары по затылку, удары открытой перчаткой, неспортивное поведение).

Повышение технического и тактического мастерства спортсмена способствует расширению его арсенала приемов, а также развитию способности адаптировать их к различным ситуациям в поединке. Это позволяет боксеру становиться более гибким и эффективным, увеличивая шансы на успешный результат.

Разнообразие и вариативность технических и тактических действий боксера играют ключевую роль в достижении хороших результатов в спортивных поединках.

Таким образом, можно выделить ключевые особенности построения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки боксеров:

- на каждом тренировочном занятии вводятся новые элементы деятельности;
- внимание тренера равномерно распределяется между всеми участниками;
- психоэмоциональное состояние каждого подростка постоянно контролируется;
- используется метод игры с включением элементов состязательности;
- благодаря выявлению положительных действий, достижения юных спортсменов отличаются и оцениваются как в процессе, так и после тренировочного занятия.

Заключение. Основной целью тренировочных занятий по боксу не является достижение высоких спортивных результатов. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать потенциалу развивающегося организма ребенка и возрастать по степени сложности, начиная с простых и постепенно переходя к более сложным упражнениям.

На этапе начальной подготовки существует опасность перегрузки организма растущего ребенка, так как некоторые вегетативные функции организма могут быть менее развиты в данном возрасте.

В процессе тренировок необходимо соблюдать рациональный режим, осуществлять медицинский и педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовкой и физическим развитием участвующих.

По итогам исследования рационально сделать вывод, что соревновательная деятельность молодого спортсмена на этапе начальной

подготовки в боксе сопряжена с рядом трудностей психического, физиологического, волевого и технического характера.

В исследовании рассмотрены, описаны и подтверждены факторы, влияющие на соревновательную деятельность спортсмена.

За счет проведенных тестов, анкетирования и выявления количества ошибок в соревновательном режиме можно с уверенностью утверждать, что в данном возрастном этапе важную составляющую несут приобретенные в тренировочном процессе технические и тактические навыки, а также эмоционально – психологический настрой тренера перед выступлением.

Список литературы:

1. Абаджян, В. А. Медико – биологическая и психологическая составляющие тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: учебное пособие / В. А. Абаджян, В. А. Санников. – Изд – во ИТА, 2014. – 152с.
2. Атилов, А. А. Современный бокс: учеб. пособие / А.А. Атилов – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003. – 640 с.
3. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / В. П. Губа. – М.: Терра – Спорт, 2003. – 208 с.
4. Калмыков, Е. В. Теория и методика бокса: учебник / Е. В. Калмыков. – М.: Физическая культура, 2009 – 272 с.
5. Остьянов, В. Н. Бокс (обучение и тренировка): учебное пособие / В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак. – Киев: «Олимпийская литература», 2001. – 240 с.

УДК 796.89

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Мустаева В.В.

студент

vika.mustaeva.2002@mail.ru

Мальцев Г.С.

кандидат педагогических наук

mgs210292@mail.ru

*ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»
Чайковский, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается роль физической подготовки в реализации соревновательного потенциала спортсмена в рукопашном бое. Изучены различные вопросы влияния физической подготовки в рукопашном бое. Рассмотрены проблемы физической подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем, и их решения.

Ключевые слова. Физическая подготовка, физическая подготовленность, рукопашный бой, физические упражнения.

SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HAND – TO – HAND COMBAT ATHLETES

Mustaeva V.V.

student

vika.mustaeva.2002@mail.ru

Maltsev G.S.

Candidate of Pedagogical Sciences

mgs210292@mail.ru

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports,

Tchaikovsky, Russia

Annotation. The article discusses the role of physical training in realization of competitive potential of an athlete in hand – to – hand combat. Various issues of the influence of physical training in hand – to – hand combat have been studied. The problems of the athlete's physical training are considered and their solutions.

Keywords. Physical training, physical fitness, hand – to – hand combat, physical exercises.

Актуальность. Рукопашный бой – вид спорта, где спортсмен обладает техническим мастерством и физически развит. С каждым годом растет конкуренция, тем самым и уровень специальной физической подготовки. Тренер должен эффективно планировать тренировочный процесс, чтобы спортсмен смог подойти к соревновательной деятельности с высоким уровнем подготовленности. В учебно-тренировочном процессе очень важно знать цели и задачи подготовки спортсменов рукопашного боя [4].

Цель исследования: анализ специальной физической подготовки спортсменов рукопашного боя.

Результаты исследования и их обсуждение. А.А. Головкина, С.Е. Самойлов, Н.Е. Хромцов (2015) считают, что специальная физическая подготовка спортсмена рукопашного боя включает в себя: специальные скоростные качества, скоростная выносливость, скоростно-силовые качества, «взрывная» сила, силовая выносливость. Чтобы развивать эти физические качества необходимо включать в тренировочный процесс круговую тренировку:

1) на развитие специальных скоростных качеств используются упражнения с малыми отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью и частотой;

2) для развития скоростной выносливости применяются упражнения условно приближенные к поединку с кратковременными ускорениями, прерывистым методом, с различными весами;

3) развитие скоростно-силовых качеств осуществляется с помощью выполнения толчковых упражнений;

4) для повышения уровня «взрывной» силы авторами был разработан небольшой комплекс упражнений с использованием: набивных мячей, упражнений «берпи» и ударов кувалдой [2].

По мнению Н.В. Анкудинова, Н.М. Дазмарова, А.В. Гурского (2021), тренировочный процесс спортсменов рукопашного боя состоит из основных

периодов: восстановительный, подготовительный, предсоревновательный и соревновательный. Каждый этап направлен на решение определенных целей и задач [1].

Основная задача восстановительного периода это психологическое восстановление после соревновательного периода. Так же лечение спортивных травм, медицинские обследования. Подготовительный период направлен на физическую и функциональную подготовку спортсмена. В предсоревновательный период производится индивидуальная подготовка, разработка стиля ведения поединка, отработка коронных приемов. Соревновательный период направлен на тактическую подготовку, используются укороченные тренировки, осуществляется корректировка стиля ведения поединка [1].

С.О. Цекунов, И.Ю. Знаменский (2019) считают, что для повышения эффективности специальной физической подготовки спортсмена рукопашного боя необходимо использовать метод круговой тренировки (кроссфит). Круговая тренировка успешно формирует надежные и устойчивые навыки приемов рукопашного боя, что позволяет достичь высоких результатов на соревнованиях [5].

Авторами были разработаны нормативы для определения уровня специальной физической подготовленности и развития физических качеств. Сравнительное исследование проводилось между показателями «мастера спорта» и «спортсмена – разрядника», где «мастер спорта» превзошел «разрядника» в среднем на 20% в специальной физической подготовленности. Общая физическая подготовленность отличалась незначительно. Это свидетельствует о том, что при росте спортивного мастерства общая физическая подготовка уходит на второй план [5].

В.Ф. Костычаков (2018) считает, что успешность применения технико-тактических действий в рукопашном бое зависит от умения маневрировать, чувствовать дистанцию, выбирать выгодную позицию, входить в ближнюю дистанцию с ударами для выполнения броска [3].

Чтобы поддерживать эмоциональный фон на высоком уровне, поддерживать интерес к тренировкам рукопашного боя, полезно использовать игровой и соревновательные методы обучения. Так как игровой метод способствует восстановлению сил и более простому овладению новыми специальными приемами. Игры направлены на развитие выносливости, скоростно – силовых способностей и координационных качеств спортсменов рукопашного боя [3].

Заключение. Таким образом, существует множество подходов к повышению уровня специальной физической подготовленности спортсмена рукопашного боя. Рукопашный бой сложный вид спортивной деятельности, который основывается на всесторонней физической подготовке. Специальная физическая подготовка направлена на достижение наивысших результатов. Уровень результативности рукопашного боя в современном мире растет, так же

растут и требования к технико-тактической и физической подготовке спортсменов, занимающихся этим видом спорта.

Список литературы:

1. Анкудинов, Н. В. Тренировочный процесс спортсменов рукопашного боя в годичном цикле подготовки / Н. В. Анкудинов, Н. М. Дазмаров, А. В. Гурский // Парадигмальные установки естественных и гуманитарных наук: междисциплинарный аспект : Материалы XVI Международной научно-практической конференции. В 3 – х частях, Ростов – на – Дону, 30 декабря 2021 года. Том Часть 1. – Ростов – на – Дону: Общество с ограниченной ответственностью «ИЗДАТЕЛЬСТВО ВВМ», 2021. – С. 175–177.
2. Головкина, А. А. Специальная физическая подготовка спортсменов 16 – 17 лет в рукопашном бое / А. А. Головкина, С. Е. Самойлов, Н. Е. Хромцов // Научный поиск. – 2015. – № 3.2. – С. 48–50.
3. Костычаков, В. Ф. Применение соревновательного и игрового метода в учебно – тренировочном процессе по рукопашному бою / В. Ф. Костычаков // Аллея науки. – 2018. – Т. 4, № 10(26). – С. 921–924.
4. Мальцев, Г. С. Методика развития скоростно – силовых способностей спортсменов рукопашного боя на тренировочном этапе / Г. С. Мальцев, Г. М. Чернова, В. В. Мустаева // Ценности, традиции и новации современного спорта : Материалы II Международного научного конгресса. В 3 – х частях, Минск, 13–15 октября 2022 года / Редколлегия: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич – Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. Том Часть 1. – Минск: Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры", 2022. – С. 281–287.
5. Цекунов, С. О. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов занимающихся рукопашным боем / С. О. Цекунов, И. Ю. Знаменский // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : Материалы региональной конференции, Иркутск, 29 ноября 2019 года. – Иркутск: Восточно – Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. – С. 235–238.

УДК 796. 072+796.3

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ОТБОРА И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТЕ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Семенцов Д. В.

старший преподаватель

kaf.sport@gmail.com

Лукашин Р.Н

студент

Сурков А.А.

студент

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Спорт высоких достижений ставит перед спортсменами и тренерами все более высокие требования к физической подготовке и спортивным результатам, становится все более конкурентоспособным, и для достижения максимальной эффективности требуется индивидуальный подход к каждому спортсмену. В этом контексте, генетический аспект становится важным элементом оптимизации тренировочных программ и медико – биологического сопровождения.

Ключевые слова. Спорт высоких достижений, отбор, генетический аспект, медико – биологического сопровождение.

GENETIC ASPECT OF SELECTION AND MEDICAL – BIOLOGICAL SUPPORT OF ATHLETES IN HIGH ACHIEVEMENT SPORTS

Sementsov D. V.

Senior Lecturer

kaf.sport@gmail.com

Lukashin R.N.

Student

Surkov A.A.

Student

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov"
Ulyanovsk, Russia*

Annotation. High performance sport places increasingly high demands on athletes and coaches for physical training and athletic performance, it is becoming more and more competitive, and to achieve maximum efficiency, an individual approach to each athlete is required. In this context, the genetic aspect becomes an important element in optimizing training programs and biomedical support.

Keywords. High performance sports, genetic aspect, medical and biological support.

Актуальность. Для достижения максимальных результатов в спорте, необходим профессиональный подход к отбору и медико-биологическому сопровождению спортсменов. Исследование генетических аспектов отбора и медико-биологического сопровождения спортсменов имеет большую актуальность, из-за того, что врожденные предрасположенности атлетов играют ключевую роль в достижении выдающихся результатов в спорте высоких достижений [1].

Современный спорт становится все более конкурентоспособным, и для достижения максимальной эффективности требуется индивидуальный подход к каждому спортсмену. Спортивные результаты в значительной степени зависят от генетических особенностей атлета, таких как склонность к быстрому накоплению мышечной массы, способность к быстрому восстановлению, аэробная и анаэробная выносливость, генетическая предрасположенность к определенным травмам и многое другое. Понимание этих генетических факторов позволяет оптимизировать программы тренировок, питания и медицинского сопровождения для каждого спортсмена индивидуально [3, 5].

Для достижения максимальных результатов в спорте необходим профессиональный подход к подбору и медико-биологическому

сопровождению спортсменов. Исследование генетических аспектов в этом контексте приобретает большую актуальность, так как врожденные особенности атлетов играют ключевую роль в достижении выдающихся результатов [2].

Цель исследования: исследование медико-биологических аспектов, связанных с генетическими особенностями спортсменов, и создании индивидуальных программ медицинского сопровождения для повышения эффективности подготовки спортсменов к высоким нагрузкам, учитывая их генетический потенциал.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе научного исследования были изучены полиморфизм нескольких генов, связанных с показателями мощности и выносливости у легкоатлетов. Различные гены, такие как HIF1A, AMPD1, NOS3, ACTN3, PPARA и другие, имеют влияние на физические способности спортсменов в различных дисциплинах.

Наиболее наглядным примером корреляций между высокими достижениями и генетическим полиморфизмом можно пронаблюдать в легкой атлетике, в частности забегах на различных дистанции. Так в исследовании Мавлянова И.Р. и Аширметов А.Х. раскрыта зависимость основных беговых показателей таких как, выносливость и сила атлета от индивидуальных особенностей его конституции и физиологии, которые в свою очередь обусловлены генетическими предпосылками [4].

Например, показатели выносливости зависят от особенностей клеточного метаболизма и работы сердечно-сосудистой системы, которые тесно связаны с преобладанием медленно сокращающихся волокон в скелетных мышцах, гемоглобиновой массой, VO_{2max} и сердечным выбросом. Генетические факторы отвечают за 44 – 68% изменчивости фенотипов, связанных с выносливостью.

Показатели мощности, с другой стороны, зависят от большой доли быстро сокращающихся мышечных волокон и мышечной массы, ускоренного времени реакции и других антропометрических характеристик. В различных фенотипах изменчивость наследственности составляет от 49% до 86%.

Силовые способности спортсменов сильно зависят от гликолитической способности, гипертрофии костной системы и скелетных мышц с преобладанием быстро сокращающихся волокон. Эти характеристики ближе к показателям мощности, чем к выносливости.

Прогнозирование спортивных результатов и эффективность спортивного отбора основаны на комплексном подходе, включающем педагогические, морфологические, функциональные, психические и дерматоглифические методы. Этот подход позволяет выявлять перспективных спортсменов с необходимыми морфофункциональными данными и способностями.

Генетические факторы играют роль в 30 – 84% изменчивости фенотипов. В данной работе были изучены полиморфизмы 10 генов, один из аллелей которых был связан с показателями мощности (силы), а другие аллели из 5 этих

генов – с выносливостью. Изученные гены имеют различные мишени и пути воздействия на гомеостаз.

В частности, гены ACE, NOS3 и ADRB2 кодируют ферменты, участвующие в регуляции сердечно – сосудистой функции, такой как кровяное давление и вазодилатация.

Ген ACTN3 кодирует структурный саркомерный белок α – actin – 3, обнаруженный исключительно в быстрых мышечных волокнах типа II, функция которого коррелирует с физической силой, скоростью и мощностью мышечного сокращения. Под влиянием HIF1A стимулируется эритропоэз и повышается эффективность доставки кислорода к работающим мышцам. Гены PPARA и PPARG кодируют семейство рецепторов (альфа и гамма), активируемых пролиферацией пероксисом, которые в условиях дефицита энергии способствуют поглощению, утилизации и катаболизму жирных кислот в митохондриях вместо.

В результате исследования было выявлено что перспективность генетических маркеров может изменяться в зависимости от специализации спортсмена и его выбора дистанций.

Также были выделены наиболее перспективные генетические маркеры для разных видов бегунов:

– для марафонцев по выносливости – HIF1A и AMPD1, по мощности – AMPD1, NOS3 и ACTN3;

– для универсалов (средние дистанции) – AMPD1 и по мощности – NOS3, ACTN3, PPARA;

– для стайеров коротких дистанций по мощности – NOS3, ACTN3, PPARA, MTHFR и ACE.

Следует отметить, что эффективность спортивного отбора и прогнозирования успехов спортсменов оставляет желать лучшего. Прогноз результатов спортсменов обосновывается лишь на уровне 40 – 60%. Такое положение дел приводит к неоправданным потерям тренировочного времени, излишним затратам труда тренеров и спортсменов, а также уменьшает социальную значимость физической культуры в обществе. Часто эти проблемы сопровождаются нарушениями здоровья спортсменов.

В данном исследовании было подтверждено, что для достижения высоких спортивных результатов важно выявлять наиболее перспективных спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей. Важным фактором в прогнозировании двигательных способностей является комплексный подход, который включает в себя педагогические, морфологические, функциональные, психические и дерматоглифические методы, что такие показатели, как дельтовый индекс, уровень интеллекта, тип темперамента, морфологические данные, стабильны и консервативны. Однако, различия указанных признаков у легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп указывают на возможность их применения при

прогнозировании успешности реализации двигательных способностей на любом этапе спортивной тренировки.

Кроме того, исследование показало, что такие показатели как: бег на 30 м, прыжок в длину с места, сгибания туловища вперёд позволяют оценивать не только уровень развития физических качеств и координационных способностей, но и функциональной подготовленности и спортивно – технического мастерства легкоатлетов, а также прогнозировать спортивные возможности легкоатлетов.

Спортивный отбор и прогнозирование спортивных возможностей легкоатлетов являются актуальной проблемой, и эффективность этих процессов требует дальнейших исследований и разработки критериев и технологий. В дальнейшей научно-исследовательской работе планируется проверить надежность и результативность применения полученных данных в течение более продолжительного времени, а также разработать критерии и технологии спортивного отбора и прогнозирования спортивных возможностей легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации с применением комплексного подхода.

Заключение. Существует тесная связь между высокими достижениями в легкой атлетике и генетическим полиморфизмом. Генетические факторы играют значительную роль в изменчивости фенотипов, связанных с выносливостью, мощностью и силой. Они отвечают за 30 – 86% изменчивости этих показателей.

Основные показатели выносливости, мощности и силы атлета зависят от индивидуальных особенностей его конституции и физиологии, которые в свою очередь обусловлены генетическими предпосылками. В целом, совокупность генетических признаков и комплексный подход в прогнозировании и отборе спортсменов позволяют улучшить методики тренировки и достичь более высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Анпилогов, И. Е. Влияние средств локально – избирательного воздействия на динамику специальной подготовленности юных спринтеров в годичном цикле тренировки / И. Е. Анпилогов, О. В. Анпилогова, И. Ю. Костючик // Ученые записки университета Лесгафта. – 2013. – №2 (96), – С.273 – 280.

2. Баранаев, Ю. А. Методология прогнозирования двигательных способностей легкоатлетов / Ю. А. Баранаев // Pedagogics, psychology, medical – biological problems of physical training and sports. – 2008. – №6, – С.128 – 133.

3. Костючик, И. Ю. Современные медико-биологические аспекты отбора и контроля спортивной подготовленности: взгляд с позиции антропологии и физиологии / И.Ю. Костючик // Здоровье для всех. 2022. – №1. – С.66 – 70.

4. Мавлянов, И. Р. Зависит ли предпочтение пробегаемой дистанции элитных стайеров от генетического полиморфизма? / И. Р. Мавлянов, А. Х. Аширметов, С. Т. Юлчиев, Н. М. Рахимова // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2022. – №2 (2). – С. 364 – 368.

5. Шамсувалеева, Э. Ш. Генетические аспекты спортивного отбора / Э. Ш. Шамсувалеева : учебно – методическое пособие. Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», – 2022. – 56 с.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ
БЫСТРОТЫ ФУТБОЛИСТОВ 8–10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Старостина М.А.

студентка

maryiastarostina9897@gmail.com

Кочурова Л.А.

кандидат педагогических наук, доцент

Koch-sava@mail.ru

Альших Мхд.Висам

аспирант

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»,

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается эффективность исследовательской деятельности в области развития быстроты футболистов 8–10 лет и возможность применения результатов в спортивной тренировке детей. В течение исследования использовались физические упражнения, игры, тесты для оценки развития быстроты, с помощью которых были разработаны методики для увеличения выносливости, реакции футболистов. Представлены результаты исследования предварительного тестирования быстроты футболистов, проведен анализ данных и осуществление последующего контрольного эксперимента после использования методик.

Ключевые слова. Игры, быстрота, физическая подготовка, футболисты, упражнения, подготовка, методика.

**EFFICIENCY OF APPLICATION OF MEANS FOR DEVELOPMENT
OF QUICKNESS OF SOCCER PLAYERS OF 8–10 YEARS OLD AT THE STAGE
OF INITIAL TRAINING**

Starostina M.A.

entrant of the faculty of pedagogy and psychology

maryiastarostina9897@gmail.com

Kochurova L.A.

candidate of pedagogical sciences, associate professor

Koch-sava@mail.ru

Alshikh Mhd Visam

graduate student

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanova

named after I.N. Ulyanov

Ulyanovsk, Russia

Annotation: The article deals with the effectiveness of research activity in the development of quickness of 8–10 years old soccer players and the possibility of applying the results in sports training of children. During the research physical exercises, games, tests to assess the development of quickness were used, with the help of which the methods for increasing the endurance, reaction of soccer players were developed. The results of the study of preliminary testing of soccer players'

quickness, data analysis and implementation of the subsequent control experiment after the use of techniques are presented.

Keywords. Games, quickness, physical training, strength qualities, exercises, training, methodology.

Актуальность. Игрокам в футболе приходится выполнять множество рывков на разные расстояния, как с изменениями скорости, так и направления движения. Все эти действия требуют высокой скоростной подготовленности, поэтому чаще всего применяются игровые методы подготовки. Игры, которые представляют собой игровой метод физического воспитания, позволяют развивать такую физическую характеристику, как быстрота. Современная практика и научно – теоретические исследования подтверждают эффективность и целесообразность использования игровой деятельности в подготовке спортсменов. Общие и специальные задачи обучения и развития физических результатов решаются с помощью применения игр [1].

Тренировка, ориентированная на развитие быстроты, создает положительные условия для развития силы, выносливости и других физических сторон. Реакция быстроты увеличивается в различных подвижных спортивных играх, где сочетаются основные показатели скорости, а также быстрота мышечных сокращений, скорость движений и передвижения [2]

Игры представляют большие преимущества в том, что данные упражнения могут быть разнообразными. При выборе таких упражнений для игры или выборе уже готовых заданий, необходимо учитывать форму движений и быстроту мышечных сокращений, которые характерны для футбола. Выбор игр и игровых заданий зависит от конкретных задач, условий тренировки, возраста, пола и уровня подготовленности футболистов [5].

Цель исследования. Повышение уровня быстроты футболистов 8–10 лет на этапе начальной подготовки.

Методика и организация исследования. В исследование принимали участие мальчики. Возраст занимающихся футболом 8–10 лет. Были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ – 10 человек) и контрольная группа (КГ – 10 человек). Исследование проводилось на базе СШОР по футболу «Волга» им. Н.П. Старостина г. Ульяновска.

В контрольной группе занималась по программе СШОР, а экспериментальная группа занималась по методике, включающей использование средств для развития быстроты у футболистов.

Для решения поставленных задач были использованы методы исследования: анализ литературных источников, педагогического наблюдения, тестирования и эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа научно – методической литературы и проведения экспериментальной части исследования было выявлено, что скоростные качества характеризуют способность индивида выполнять двигательные действия максимально быстро в заданных условиях. Существуют элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей [3].

В контексте футбола, быстрота футболиста определяется его способностью выполнять двигательные действия, связанные с мячом и без мяча в самые короткие временные интервалы. В футболе это проявляется в быстроте реакции, скорости выполнения движений и переходе от одного движения к другому, а также в скорости передвижения по полю.

Обучение и тренировка спортсменов, занимающихся футболом, представляют собой единую педагогическую программу, направленную на развитие физических качеств и освоение тактических навыков игры. В результате этого процесса спортсмены совершенствуют свои физические возможности и обучаются применять различные тактические приемы в игре

В ходе исследования в экспериментальной группе для повышения результативности быстроты футболистов 8–10 лет использовались следующие упражнения:

1) Бег на 15–30 м, рывки на 5–7 м с мячом и без мяча. Применяется также увеличение частоты шага, упражнения на быстроту выполнения технического приема игры (ведения, передачи, удары по мячу), рывково – тормозные действия (необходимо совмещать упражнения с мячом и без мяча).

2) Старты с места. Могут быть выполнены из различных исходных положений: стоя, сидя или лежа лицом. Старты производятся по звуковому или зрительному сигналу, чтобы определить, кто быстрее.

3) Старты в движении. Зрительный сигнал требует максимальной быстроты реагирования. Например, в группе, движущейся по кругу со средним темпом, на сигнал тренера (поднятая рука) игрок начинает выполнять слаломный бег на максимальной скорости. На другой сигнал (рука в сторону) происходит резкое торможение и бег в обратную сторону также на максимальной скорости. Сигнал (рука за головой) означает поворот на 180° и бег спиной вперед на максимальной скорости. Также игроки могут хаотично двигаться по полю, и на сигнал тренера они должны ускоряться.

4) Игровые задания для комплексного развития скоростных качеств с использованием мяча. Один игрок ведет мяч по прямой и внезапно направляет его в сторону, отходя сам. Партнер совершает рывок за мячом и ведет его в медленном темпе.

5) Игровые задания для комплексного развития скоростных качеств без мяча: Два (три) игрока медленно или в среднем темпе бегут, взявшись за руки. По команде тренера, один из игроков делает кувырок. Партнеры делают то же. Начинающие кувырок меняются.

6) Для тренировки быстроты в парах проводятся упражнения в движении. Например, игрок 1 движется вперед, выполняя различные ускорения, повороты, торможения, финты и остановки. Задача игрока 2 – реагировать и повторять движения партнера как можно быстрее. То же самое упражнение может быть проведено, но на этот раз игрок 2 двигается спиной вперед.

7) Упражнения на передачу мяча в парах или тройках. Это может быть выполнено как на месте, так и в движении вместе с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости передачи мяча. Можно направлять

передачу мяча партнеру в ноги или под неудобную ногу, чтобы заставить его быстро реагировать. Также выполнялись набрасывание мяча на грудь, бедро или стопу партнера для тренировки быстроты реакции.

Использовался повторный метод выполнения упражнений, выполняемых с разной интенсивностью. В зависимости от целей тренировочного цикла варьировались условия выполнения упражнений (обычные, облегченные и затрудненные условия). Также использовались методы: переменный, уравнивательный, игровой и соревновательный

В начале и по завершению педагогического эксперимента проведено тестирование футболистов 8–10 лет, результаты математически обработаны и внесены в таблицу. В начале эксперимента показатели двух групп не имеют достоверных различий (табл. 1)

Таблица 1 Сравнительный анализ результатов тестирования быстроты футболистов

№	Показатели	Группа	Результаты			Прирост (%)
			До эксперимента	После эксперимента	P	
1.	Бег 30 м (с)	ЭГ	5,1±0,21	4,8±0,12	<0,05	5,89%
		КГ	5,3±0,30	5,24±0,21	>0,05	1,14%
2.	Прыжки через скакалку за 10 секунд (кол – во раз)	ЭГ	14,4±0,1,23	16,3±1,88	<0,05	14,28%
		КГ	13,6±1,56	14,9±0,78	<0,05	7,69%
3.	Челночный бег 3X10 (с)	ЭГ	8,7±0,56	8,45±0,38	>0,05	2,88%
		КГ	8,82±0,98	8,7±0,21	>0,05	1,37%
4.	Бег на месте 10 с (кол-во раз)	ЭГ	16,3±2,01	18,7±1,97	<0,05	12,5%
		КГ	14,8±1,43	15,1±1,02	<0,05	– 2,02%
5.	Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	146,5±4,38	151,9±4,9	>0,05	3,42%
		КГ	143,6±8,31	146,4±4,21	>0,05	2,09%

По результатам тестирования до и после педагогического эксперимента в обеих группах наблюдается положительная динамика показателей скоростных качеств. Результаты математической обработки полученных показателей свидетельствуют о достоверно больших приростах результатов тестовых упражнений в экспериментальной группе, чем в контрольной группе. Таблица 1 наглядно показывает значительные и незначительные изменения, что позволяет сделать вывод о том, что эффективность применения определенных средств, позволяющих развить быстроту футболистов 8–10 лет на этапе начальной подготовки, обеспечивают положительный результат.

Заключение. Полученные результаты эксперимента подтверждают, что комплексы упражнений, которые были включены в тренировочный процесс экспериментальной группы футболистов 8 – 10 лет, содействовали повышению результатов во всех тестовых упражнениях.

Список литературы:

1. Аверьянов, И. В. Совершенствование координационных способностей футболистов на этапе начальной спортивной подготовки: учебное пособие / И. А. Аверьянов, Ю. И. Сиренко, В. А. Блинов. – Омск: Изд – во СибГУФК, 2010. – 100 с.
2. Бобкова, Е. Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7 – 15 лет с учетом гармоничности их физического развития / Е. Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С. 41.
3. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом / Л. В. Волков— М.: Астрель, 2002. — 80 с.
4. Губа, В. П. Теория и методика футбола / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – 2 – е изд. – М.: Спорт, 2018. – 624 с.
5. Губа, В. П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А. А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 282 с.

УДК 796.412

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНОК В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Тихонова И.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Tikhonova_I.74@mail.ru

Иванова А.И.

студент

Anastasia_2003_Ivanova@mail.ru

Архипова А.И.

студент

Annaarhipova19042004@mail.ru

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные стили руководства командой спортсменок в эстетической гимнастике. Большую роль в этом процессе занимает тренер, который руководит командой. Взаимоотношения тренера со спортсменами является важным фактором в достижении высоких результатов в эстетической гимнастике. Существующие стили руководства спортивной командой могут встречаться в любом спортивном коллективе и, их выбор зависит, от спортсменок команды по эстетической гимнастике, а затем и тренера.

Ключевые слова: тренер, спортсменки, эстетическая гимнастика, взаимоотношения.

FEATURES OF RELATIONSHIP OF TRAINER AND SPORTSWOMEN IN AESTHETIC GYMNASTICS

Tikhonova I.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Tikhonova_I.74@mail.ru

Ivanova A.I.

Student

Anastasia_2003_Ivanova@mail.ru

Arkhipova A.I.

Student

Annaarhipova19042004@mail.ru

"Kuban State University Physical Culture,

Sports and Tourism"

Krasnodar, Russia

***Abstract.** This article discusses the main leadership styles of a team of female athletes in aesthetic gymnastics. The coach who leads the team plays a big role in this process. The relationship between the coach and the athletes is an important factor in achieving high results in aesthetic gymnastics. Existing styles of leading a sports team can be found in any sports team and their choice depends on the athletes of the aesthetic gymnastics team, and then the coach.*

***Key words:** coach, athletes, aesthetic gymnastics, relationships.*

Актуальность. Эстетическая гимнастика является командным видом спорта. На соревновательном ковре одновременно могут выступать от 6 до 10 спортсменок. Для достижения высокого спортивного результата на соревнованиях необходимо, чтобы команда была, как единый организм: гимнастки должны «чувствовать» друг друга, понимать с полуслова.

Большую роль в этом процессе занимает тренер, который руководит командой. Взаимоотношения тренера со спортсменами является важным фактором в достижении высоких результатов в эстетической гимнастике. Спортсменки должны всегда находиться в тесном контакте с тренером: выполнять требования, предъявляемые им, внимательно слушать замечания, исправлять ошибки, осознавая к какому результату это может привести. Только при условии, что будет присутствовать полное взаимопонимание между командой и тренером, гимнастки смогут добиться правильной техники выполнения соревновательной программы. Если команда и тренер не нашли точки соприкосновения, то в большинстве случаев высоких спортивных результатов достигнуть не получится [1, 2].

Работа каждого тренера с командой спортсменок индивидуальна, у каждого свои методы и средства спортивной тренировки, которые нарабатываются годами. Это связано со спортивным опытом тренера, его сложившимися ценностями, приоритетами, особенностями характера. Мотивы тренера в спорте создают определенные методы работы со спортсменами при выстраивании взаимоотношений [3, 4, 5].

Цель исследования – определить стили руководства тренера в команде спортсменок по эстетической гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. В практике спорта существует несколько стилей руководства командой. Разберем некоторые из них, наиболее ярко выраженные.

Существуют тренеры, которые используют авторитарный стиль руководства командой. В данном случае слово тренера – это закон. Зачастую

мнение спортсменов не учитывается, проявить инициативу они не могут. В эстетической гимнастике тренер, использующий такой стиль руководства, не сможет найти общий язык со спортсменами, так как почти на каждой тренировке происходит разбирательство. Соревновательную программу по эстетической гимнастике необходимо строить с учетом мнения гимнасток, которое будет способствовать более эффективному и синхронному выполнению технических действий.

Не желательно применять авторитарный стиль в работе с детскими и юношескими командами (6–8 лет, 8–10 лет, 10–12 лет), так как юные гимнастики должны, прежде всего, мотивированно заниматься именно этим видом спорта и чувствовать поддержку тренера. Использование в своей работе авторитарного стиля формирует психологический климат в команде, который отличается постоянной напряженностью, слабыми межличностными связями спортсменов.

Этот стиль руководства спортивной командой целесообразно применять только в тех ситуациях, когда отсутствуют порядок и дисциплина, в экстремальных ситуациях, требующих максимального напряжения сил команды.

Второй стиль руководства тренера – либеральный. Он характеризуется тем, что тренер мало участвует в учебно-тренировочном процессе, спортсменки самостоятельно выполняют план занятия.

Основой этого стиля руководства является высокий уровень подготовки спортсмена, а с другой – неспособность тренера по тем или иным причинам выйти на уровень действенного руководства. Тренер – либерал не способен долгое время удерживать руководство командой на соответствующем уровне и попадает под влияние команды.

Риск этого стиля руководства в спорте заключается в том, что объект управления (команда) становится субъектом и начинает навязывать свое мнение тренеру.

В эстетической гимнастике либеральный стиль руководства будет не очень эффективным. Тренер должен непосредственно общаться со спортсменами. Особенно это проявляется в период постановки новой соревновательной программы, где тренер с гимнастками должны вместе подобрать музыкальное сопровождение, обсудить какие чувства и эмоции нужно выразить в программе. Особенно важен выбор выступательного костюма, где следует учесть мнение всех членов команды. Во время тренировок тренер и спортсменки должны быть в постоянном общении, так как каждый раз команда проверяет рисунки, перестроения в композиции и тренер должен видеть общую «картину» со стороны.

Самым оптимальным стилем руководства для тренера, особенно в командных видах спорта, является демократический. Он заключается в том, что тренер учитывает мнение спортсменов и у них есть четкое понимание друг друга. Тренер четко формулирует цель, ставит задачи, предлагает варианты их

решения, предоставляя спортсмену реальную возможность проявления собственной инициативы.

В эстетической гимнастике важно дать возможность проявить себя спортсменкам: предлагать новые технические элементы, выбирать музыку, делать эскизы купальников. Особенно важно учитывать мнение высококвалифицированных гимнасток команды.

Базой для демократического стиля руководства является, с одной стороны, высокий уровень личностных и профессиональных качеств тренера, использование им научных принципов социального управления; с другой стороны, этот стиль руководства требует от команды определенного уровня социальной зрелости.

Спортивная команда, основанная на принципах демократического руководства, характеризуется сплоченностью, сознательностью, самодисциплиной, творческой активностью, способностью самостоятельно решать самые трудные задачи в условиях тренировки и соревнований.

Заключение. Таким образом, существующие стили руководства спортивной команды могут встречаться в любом спортивном коллективе, и их выбор зависит, в первую очередь, от спортсменов команды по эстетической гимнастике, а затем и тренера. При этом четко выраженный стиль общения встречается редко.

Список литературы:

1. Карпенко, Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие / Л. А. Карпенко. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.
2. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика: история, техника, правила соревнований: учебное пособие / Е. В. Конеева. – М., Прометей, 2013. – 170 с.
3. Крылов, А. А. Психология: учебник / А. А. Крылов. – М.: «Проспект», 2003. – 584 с.
4. Леонтьев, А. А. Педагогическое общение / А. А. Леонтьев. – 2 – е изд., перераб. и доп. – Нальчик, 2012. – 367 с.
5. Яковлев, С. В. Ценностные контексты педагогического общения / С. В. Яковлев // Современные исследования социальных проблем. – 2012. – № 12. – С. 20–22.

УДК 796.015.68

ИННОВАЦИОННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Чернышова Ю.А.

студент

j7309@mail.ru

Клепцова Т. Н.

доцент

tanya-fi@mail.ru

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»*

Красноярск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены современные методы отслеживания физической активности, такие как умные часы и браслеты, оснащенные датчиками, а также мобильные приложения с использованием искусственного интеллекта. Статья предоставляет всесторонний обзор инновационных инструментов мониторинга, ориентированный как на специалистов в области физической активности, так и на конечных пользователей, стремящихся улучшить свое здоровье и образ жизни. Проведен анализ тенденций в области удобства использования данных технологий.

Ключевые слова. Инновационные технологии, физическая активность, умные часы, мобильные приложения, искусственный интеллект, здоровье, образ жизни.

INNOVATIVE TOOLS FOR PHYSICAL ACTIVITY MONITORING

Chernyshova Y.A.

student

j7309@mail.ru

Kleptsova T. N.

associate professor of the department of physical education and sports

tanya – fi@mail.ru

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Krasnoyarsk, Russia

Abstract. The article discusses modern methods of tracking physical activity, such as smart watches and bracelets equipped with sensors, as well as mobile applications using artificial intelligence. The article provides a comprehensive overview of innovative monitoring tools aimed at both physical activity professionals and end users seeking to improve their health and lifestyle. An analysis of trends in the field of ease of use of these technologies was carried out.

Keywords. Innovative technologies, physical activity, smart watches, mobile applications, artificial intelligence, health, lifestyle.

Актуальность. С развитием современных технологий, появлением портативных устройств, мобильных приложений, специально разработанных для отслеживания физической активности, возрос интерес к инновационным методам мониторинга. Такие инструменты не только облегчают отслеживание физической активности, но и предоставляют уникальные возможности анализа и управления данными, благодаря которым можно проводить профилактику заболеваний и улучшать общее самочувствие. Анализ и обсуждение последних тенденций в этой области имеют практическую значимость как ученых, студентов и населения, стремящегося к активному и здоровому образу жизни.

Целью исследования является обзор современных устройств и систем, обеспечивающих поддержание активного образа жизни и сохранение здоровья. Практическая и теоретическая значимость данной статьи заключается в популяризации здорового образа жизни, повышении физической активности с помощью современных систем мониторинга спортивной тренировки, а также укреплении и сохранении здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Современные IT – технологии и различного рода гаджеты, позволяющие следить за своим здоровьем в повседневной жизни, это чрезвычайно удобные устройства, качественно повышающие уровень жизни и здоровье человека [1].

Современные методы мониторинга физической активности предоставляют широкий спектр возможностей, например:

- точное измерение физической активности позволяет контролировать дневную активность, устанавливать цели, анализировать пройденное расстояние и скорость во время бега или ходьбы, оценивать потребление калорий во время физической активности;

- мониторинг сна и отдыха помогает определять качество отдыха, отслеживать уровень стресса и предоставлять рекомендации для его снижения;

- создание дополнительных условий и мотивации для того, чтобы поддерживать здоровый образ жизни, правильное питание и физическую активность человека [2];

- установка персонализированных целей по активности, весу, сну;

- синхронизация данных с мобильными устройствами, предоставляя пользователю удобный доступ к своим данным в любое время;

- получение пользователем анализа активности и сна, что помогает выявить слабые места и улучшить результаты.

Современные методы мониторинга физической активности предоставляют не только точные данные, но и помогают пользователям лучше понимать свое тело и разрабатывать более эффективные стратегии для поддержания здоровья и формы. На сегодняшний день существует множество устройств и приложений, которые помогают отслеживать, анализировать и повышать уровень физической активности, среди которых можно выделить:

- фитнес – трекеры являются одними из самых популярных инновационных инструментов мониторинга физической активности, они обычно носят на запястье и собирают данные о количестве шагов, пройденной дистанции, калориях, пульсе, сном и других физических показателях, благодаря встроенным акселерометрам, гироскопам и датчикам сердечного ритма, эти устройства могут точно отслеживать активность человека в течение дня;

- смарт – часы, такие как Applewatch, предлагают не только функционал трекеров, но и множество других функций, таких как уведомления о звонках и сообщениях, музыкальные плейлисты и приложения тренировок, они также имеют возможность подключаться к смартфону через Bluetooth и синхронизировать данные о физической активности с приложениями на телефоне;

- мобильные приложения, такие как Googlefit, Applehealth, позволяют использовать смартфон для отслеживания физической активности, они позволяют записывать тренировки, измерять пройденное расстояние, контролировать пульс и сон, а также анализировать свои результаты, эти приложения обычно сопровождаются дружественным пользовательским интерфейсом и дополнительными функциями, такими как установка целей, сообщества и индивидуальные рекомендации;

– умные весы, например, Picoos, помогают не только отслеживать вес, но и анализировать состав тела, включая процент жира, мышц и воды. также они могут синхронизироваться с приложениями мониторинга физической активности, чтобы предоставлять более полную картину физического состояния.

Для анализа данных, полученных из фитнес – браслетов, смарт – часов и мобильных приложений используется искусственный интеллект (ИИ). Так, ИИ анализирует данные о физической активности и питании, чтобы выявить тенденции в поведении пользователей. Например, предпочтения в упражнениях или времени дня для тренировок. Также ИИ использует данные для предсказания будущих паттернов активности, помогая пользователям лучше планировать свои тренировки и цели, предлагать персонализированные рекомендации по упражнениям, диете и режиму отдыха. На основе данных о прошлых тренировках ИИ создает оптимальные тренировочные планы, учитывая цели и физическую подготовку. ИИ может предлагать мотивационные сообщения и поддержку пользователям в зависимости от их психологического состояния и достижений и определять оптимальные моменты для отправки уведомлений (напоминания о тренировках, предложения о здоровом питании), учитывая активность и режим пользователя.

Заключение. Инновационные инструменты мониторинга физической активности играют ключевую роль в нашем современном обществе, где здоровый образ жизни становится все более ценным и приоритетным. Носимые устройства, сенсоры и мобильные приложения, предназначенные для отслеживания физической активности, не только облегчают процесс мониторинга, но и вдохновляют человека быть более осознанными в отношении здоровья. Инновационные методы анализа и интерпретации данных о физической активности позволяют более точно и объективно оценивать прогресс и поощряют к достижению новых целей в области здоровья и фитнеса. Таким образом, инновационные технологии для мониторинга физической активности играют ключевую роль в улучшении общественного здоровья и физического благосостояния. С постоянным развитием технических возможностей и научных исследований, можно ожидать еще более точных, удобных и мотивирующих методов контроля за физическим состоянием, что станет основой для активного и здорового образа жизни в будущем.

Список литературы:

1. Патаркацишвили, Н. Ю. Индивидуальные способы применения электронных современных устройств за контролем физической нагрузки / Н. Ю. Патаркацишвили, Д. А. Завьялов, А. А. Близневский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187). – С. 288–292.
2. Толстихин, А. Н. Инновационные средства мониторинга физической активности человека / А. Н. Толстихин, Д. А. Черменев, А. О. Зайцева // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 1(73). – С. 93–95.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ- БАСКЕТБОЛИСТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

Швецова Т.В.

*кандидат педагогических наук, доцент
shvyc11@rambler.ru*

Стакин П. А.

*магистрант
pasha.stakin@yandex.ru*

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье говорится о том, что психологическая подготовка играет важную роль в баскетболе, поскольку она направлена на развитие психологических навыков и качеств спортсменов. Она помогает им справиться с тренировочными нагрузками, подготовиться к соревнованиям и достичь успеха в них.

Ключевые слова. Психологическая подготовка, студенты-баскетболисты, мотивация, тренировочный процесс, психическое состояние.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BASKETBALL STUDENTS OF MASS CATEGORIES

Shvetsova T. V.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
shvyc11@rambler.ru*

Stakin P. A.

*Master's student
pasha.stakin@yandex.ru*

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov
Ulyanovsk, Russia*

Abstract. The article says that psychological training plays an important role in basketball, as it is aimed at developing psychological skills and qualities of athletes. It helps them cope with training loads, prepare for competitions and achieve success in them.

Keywords. Psychological preparation, basketball students, motivation, training process, mental state.

Актуальность. Студенческие игры по баскетболу, как и всякая соревновательная деятельность, проходят в экстремальных условиях, которые требуют от их участников предельных физических и психологических качеств. Вследствие этого увеличивается зависимость успешности соревновательной деятельности студента-баскетболиста от его индивидуальных психологических качеств [1].

Одним из основных аспектов подготовки является формирование у спортсменов личности, которая способна справляться с различными трудностями и стрессовыми ситуациями. Это включает в себя развитие таких

качеств, как самоконтроль, уверенность в себе, мотивация, концентрация внимания и умение принимать решения в сложных ситуациях.

Высокие достижения в баскетболе определяются, такими важными факторами, как учет психических особенностей свойств личности спортсмена, а именно соревновательная эмоциональная устойчивость, индивидуальные свойства нервной системы, степень спортивной мотивации и другие.

Помимо этого, успех игровой и тренировочной деятельности зависит от интегрированной организации психологической структуры игроков, развивающейся и модифицирующейся на различных уровнях – от физиологического до психологического [2].

Цель исследования – повышение уровня психологической подготовленности студентов-баскетболистов массовых разрядов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ специальной методической литературы показал, что формирование мотивации к тренировочному процессу является ключевым фактором для достижения успеха в спорте. Однако, чтобы эта мотивация была эффективной, необходимо учесть несколько важных аспектов.

Во-первых, постановка далеко отставленных целей играет важную роль в формировании мотивации. Когда спортсмен видит ясную картину своих долгосрочных целей, это помогает ему сохранять мотивацию на протяжении всего тренировочного процесса. Постепенное достижение этих целей дает спортсмену ощущение прогресса и стимулирует его для дальнейших достижений.

Во-вторых, формирование и поддержание установки на успех является важным аспектом мотивации. Баскетболист должен верить в свои силы и возможности, чтобы продолжать тренироваться и преодолевать трудности. Позитивное мышление и уверенность в своих способностях помогают баскетболисту преодолеть преграды и достичь поставленных целей [1].

Также, оптимальное соотношение поощрений и наказаний играет важную роль в формировании мотивации. Спортсмен должен получать похвалу и поддержку за свои достижения, что помогает ему чувствовать себя ценным в команде. Однако, наказания должны быть применены справедливо и конструктивно, чтобы спортсмен понимал свои ошибки и стремился к их исправлению.

Эмоциональность тренировочных занятий также влияет на мотивацию спортсмена. Разнообразие и интересность тренировок помогают поддерживать высокий уровень мотивации. Тренеры могут использовать различные методы и игры, чтобы сделать тренировки более увлекательными и занимательными. Развитие спортивных традиций и принятие коллективных решений также способствуют формированию мотивации. Когда спортсмен чувствует принадлежность к команде, это создает дополнительную мотивацию для достижения общих целей. Коллективные решения позволяют баскетболисту чувствовать себя важной частью команды и принимать активное участие в достижении общих результатов [2].

Кроме того, важным аспектом психологической подготовки является работа с тренером, который помогает спортсменам развивать и улучшать свои психологические навыки, справиться с эмоциональным напряжением и стрессом, а также находить мотивацию и цели для достижения успеха.

Тренер должен быть вдохновляющим лидером, который умеет мотивировать и поддерживать своих подопечных. Он должен быть эмоционально вовлеченным в тренировочный процесс и демонстрировать свою веру в игроков. Личность тренера играет важную роль в формировании мотивации спортсмена.

Успех спортсмена в соревнованиях во многом зависит от его психического состояния перед и во время соревнований.

Психическое состояние, можно разделить на четыре основных типа.

Первый тип – это оптимальное возбуждение, которое называется «боевая готовность». В этом состоянии спортсмен чувствует уверенность в своих силах, спокойствие и стремление бороться за достижение высоких результатов.

Второй тип – это перевозбуждение или «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику и тревогу за положительный исход соревнования. Это естественные реакции организма на стрессовую ситуацию, но если не контролировать их, они могут негативно сказаться на игре.

Третий тип – это недостаточное возбуждение или «предстартовая апатия». В этом состоянии спортсмен проявляет вялость, сонливость и наблюдается снижение его технических и тактических возможностей. Апатия может возникать из-за усталости или недостатка мотивации, что приводит к плохой игре и низким результатам.

Четвертый тип – это торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае спортсмен испытывает апатию, психическую и физическую вялость, а иногда могут возникать невротические состояния. Спортсмен осознает, что навязчивые мысли оказываются бесполезными и боится не достичь запланированных результатов, но не может избавиться от этого состояния [2].

Для управления психическим состоянием игроков необходимо использовать различные психолого-педагогические методы и техники. Например, специальные тренировки, включающие в себя медитацию, позитивное самовнушение, визуализацию, дыхательные упражнения, релаксацию и другие практики, которые помогают баскетболистам улучшить свою психологическую подготовку. Также работа с командой или партнерами по тренировкам. Взаимодействие с другими спортсменами может помочь развить такие качества, как командный дух, сотрудничество и умение работать в коллективе. Эти методы помогают спортсменам справляться с негативными эмоциями, повышать мотивацию и сосредотачиваться на достижении своих спортивных целей [3].

Таким образом, психическое состояние баскетболиста играет важную роль в успехе на соревнованиях. Понимание и умение управлять своим

состоянием могут помочь спортсмену достичь оптимальной производительности и достигнуть высоких результатов.

Заключение. Формирование мотивации баскетболистов к тренировочному процессу требует учета следующих составляющих учебно-тренировочного процесса: постановку далеко отставленных целей, установку на успех, соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировок, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, личностные качества тренера как образец подражания.

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной тренировки. Она помогает спортсменам формировать психологическую устойчивость, необходимую для достижения высоких результатов. Поэтому, для успешного выступления в баскетболе, необходимо уделять должное внимание психологической подготовке.

Список литературы:

1. Егоров, А. В. Психологическая подготовка баскетболистов / А. В. Егоров // Молодой ученый. – 2015. – № 8(88). – С. 428-430.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
3. Швецова, Т. В. Развитие гибких навыков и психологическое сопровождение молодых спортсменов / Т. В. Швецова, И. Д. Фахуртдинов, Е. А. Кадебина // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: Сборник трудов V-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 50-летию факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», Ульяновск, 26 ноября 2021 года / Под редакцией Л.И. Костюниной. – Ульяновск УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2021. – С. 480-482.

УДК 796.01:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ

Ярошенко М. Д.

студентка

mary.yar.model@gmail.com

Старостина А.В.

доцент кафедры физической культуры и спорта

annastart1@mail.ru

Вологодский государственный университет

Вологда, Россия

Аннотация. Статья рассматривает психологические проблемы, с которыми сталкиваются профессиональные спортсмены. В частности, обсуждаются факторы, которые могут влиять на их психическое благополучие и вызывать различные психологические проблемы. Статья подчеркивает важность психологической поддержки спортсменов. Также выводятся

различные стратегии, чтобы помочь спортсменам эффективно управлять своими эмоциями, избежать стрессового состояния и давления при участии в соревнованиях.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, психологическое здоровье, стресс, тренировки.

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF HIGH ACHIEVEMENTS IN SPORTS

Yaroshenko M.D.

student

e – mail: mary.yar.model@gmail.com

Starostina A.V.

Docent of the Department of Physical Culture, Sports

e – mail: annastart1@mail.ru

Vologda State University

Vologda, Russia

Annotation. The article examines the psychological problems faced by professional athletes. In particular, the factors that can affect their mental well – being and cause various psychological problems are discussed. The article emphasizes the importance of psychological support for athletes. Various strategies are also derived to help athletes effectively manage their emotions, stress and competition pressure.

Keywords. Physical education, sports, psychological health, stress, training.

Актуальность рассматриваемой проблемы заключается в том, что спортсмены постоянно подвергаются большому давлению, как со стороны тренеров, так и со стороны общества, ожидающего от них побед и высоких результатов. В итоге такого давления многие спортсмены сталкиваются с различными психологическими ситуациями и проблемами.

Решение данной проблемы может помочь тренерам и психологам разработать более эффективные методы поддержки спортсменов, находящихся в подобных ситуациях. Кроме того, психологические проблемы спортсменов влияют не только на их достижения, но и на их общее благополучие и здоровье. Таким образом, изучение данной темы является важным шагом к созданию положительной среды для развития спорта и здоровья людей.

Цель нашего исследования заключается в изучении психологических проблем, с которыми сталкиваются спортсмены, достигющие высоких результатов в своей дисциплине.

Исследование направлено на определение основных факторов, которые оказывают негативное влияние на психическое здоровье и эмоциональное состояние спортсменов, выявление путей эффективной поддержки и решения этих проблем. Задачи исследования:

1. Анализ научных работ и публикаций по психологии спорта и высоким достижениям в этой области.

2. Анализ процесса тренировки и подготовки спортсменов, выявление основных факторов, влияющих на психологическое состояние.

3. Определение эффективности психологических методик и разработка рекомендаций для тренеров, психологов и спортсменов по улучшению психологической подготовки и преодолению психологических проблем.

Результаты исследования и их обсуждение. Методом исследования психологических проблем, с которыми сталкиваются спортсмены, был использован устный опрос студентов – спортсменов. Данный метод позволяет более полно и глубоко понять общее состояние и благополучие спортсменов. Были опрошены 52 студента возрастом 19–21 год. Опрос включал в себя вопросы: «Какие психологические проблемы или трудности возникают у Вас на этапе тренировок и соревнований, препятствующие достижению успеха?», «Насколько присутствие стресса и тревоги влияет на Вашу результативность в спорте?»

По данным опроса мы выделили наиболее часто упомянутые пункты (более 70% опрошенных озвучили):

- психологическое давление и стресс, вызванные высокими ожиданиями окружающих и самим спортсменом;
- переутомление и частое возникновение травм в связи с интенсивными тренировками;
- социальная изоляция и отсутствие времени на личную жизнь из-за необходимости уделить большую часть времени тренировкам и соревнованиям;
- трудности в обучении и отставание в учебе из-за большой нагрузки в спорте.

Исходя из проведенного опроса студентов – спортсменов, можно сделать вывод, что высокие достижения в спорте сопровождаются рядом психологических проблем. Переутомление, стресс, социальная изоляция и проблемы с учебой являются основными проблемами, с которыми сталкиваются спортсмены.

Разберем некоторые из них, по нашему мнению самые серьезные. Одной из основных психологических проблем, с которыми сталкиваются профессиональные спортсмены, является постоянное чувство необходимости достижения успеха. Они могут ощущать постоянное давление и стресс, чтобы поддерживать свой уровень достижений и оправдывать ожидания окружающих. Это может привести к появлению перфекционизма, стремлению к идеалу и боязни провалиться, не оправдать надежд окружающих людей. Постоянная потребность в совершенствовании и достижении результата может привести к психологической перегрузке и изнеможению. Спортсмены, старающиеся всегда быть лучшими, могут испытывать сильный стресс, который будет негативно сказываться на их физическом и психическом здоровье. Анализ каждого действия и результата может приводить к самокритике и падению самооценки [3].

Кроме того, исходя из нашего опроса, спортсмены часто подвергаются давлению со стороны тренеров, родственников и фанатов. Это может создавать ощущение обязанности и неполноценности, а также провоцировать страх провала и потери поддержки и признания.

Изоляция и отсутствие поддержки. Спортсмены, которые стремятся к высоким достижениям, часто ведут особый образ жизни, который отличается дисциплиной, режимностью тренировочного процесса и отказом от определенных удовольствий или свободного времени. Это может повлечь за собой социальную изоляцию и отсутствие поддержки, поскольку окружающие не могут понять и принять подобный образ жизни.

Спортивные успехи могут также сопровождаться чувством одиночества. Профессиональные спортсмены часто отдают все свои усилия тренировке и соревнованиям, что может привести к утрате социальных связей и снижению времени для общения и релаксации. Они чувствуют себя отчужденными и непонятыми окружающими, что может привести к ухудшению их психического состояния.

Однако, понимание этой проблемы и обеспечение поддержки и понимания со стороны тренеров, близких и коллег могут играть важную роль в преодолении изоляции и поддержании психологического благополучия спортсменов, даже в условиях интенсивной спортивной подготовки и высоких ожиданий.

Режим тренировок и отдыха. Оптимальный режим отдыха после тренировок имеет ключевое значение для поддержания психологического благополучия профессиональных спортсменов. Отсутствие такого режима приводит к серьезным негативным последствиям для психики, включая ухудшение настроения, снижение уровня эмоциональной устойчивости и повышение тревожности. Профессиональные спортсмены подвергают свое тело и мозг высоким физическим и психологическим нагрузкам, и недостаток должного отдыха может привести к перенапряжению, сниженной мотивации и концентрации спортсменов. Поэтому, нами подчеркивается необходимость нормального режима отдыха для профессиональных спортсменов, а также оптимальный режим тренировок для поддержания их психологического благополучия и повышения спортивных достижений [4].

Важно отметить, что психологические проблемы в спорте имеют серьезные последствия. Спортсмены сталкиваются с выгоранием, депрессией, тревожностью, низкой самооценкой и другими проблемами, которые отражаются не только на их достижениях, но и на личностных качествах спортсмена. Поэтому необходимо обратить особое внимание на психологическую поддержку спортсменов и развитие их ментальной стойкости.

На основе описанных по Д. М. Зиновьевой (2020) компонентов психического благополучия спортсменов можно выделить несколько мер, которые помогают поддерживать эмоциональный комфорт и психологическое здоровье профессиональных спортсменов.

1. Установление ясных целей и задач: четкое определение целей и задач помогает спортсменам сконцентрироваться на своих достижениях и продвигаться вперед. Это также помогает им чувствовать себя увереннее и преодолевать трудности.

2. Установление и сохранение режима отдыха и сна. Регулярный качественный сон и отдых, особенно важные для профессиональных спортсменов. Недостаток сна может привести к снижению физической и психологической выносливости, а также повышению риска травм. А также развитие навыков управления стрессом, чтобы справляться с напряжением, возникающим во время тренировок и соревнований.

3. Поддержка и коммуникация: спортсмены могут выступать поддержкой друг для друга и обсуждать свои эмоции и проблемы с тренером, что помогает снять стресс и улучшает психологическое состояние. Тренер в данном случае должен быть прочной опорой для своего подопечного в столь сложный для него период.

4. Организация свободного времени: важно, чтобы спортсмены имели свободное время, в которое они могут заниматься другими своими увлечениями, чтобы не чувствовать непрерывного давления и загрузки.

Также работа психолога со спортсменами играет важную роль в достижении высоких результатов в спорте и сохранении психического благополучия. Психолог помогает спортсмену разрабатывать стратегии для управления стрессом, повышения мотивации, укрепления самооценки, преодоления негативных мыслей и повышения концентрации. Также психолог оказывает помощь в разработке плана действий перед соревнованиями, восстановления после неудач и переживания побед. Кроме того, важно рассмотреть роль тренера в этом процессе. Тренер должен быть осведомлен о психологических аспектах спортивной деятельности и сотрудничать с психологом, чтобы обеспечить полноценную поддержку психического благополучия и своих спортсменов. В итоге, совместное участие психолога, спортсмена и тренера обеспечивает эффективную работу над психологическими проблемами, способствует повышению высоких достижений в спорте и улучшению общего благополучия спортсмена.

Все эти меры помогают спортсменам сохранять эмоциональный комфорт, поддерживать психологическое здоровье и достигать высоких спортивных результатов без потери мотивации.

В заключение можно сказать, что психологические проблемы являются неизбежной частью спортивной жизни. Однако, с помощью определенных мер предосторожности и силой своего характера, спортсмены могут управлять своими эмоциями и достигать высоких результатов без вреда для своего психологического здоровья. Таким образом, для решения психологических проблем, связанных с высокими достижениями в спорте, необходимо уделить внимание, как физической подготовке, так и психологическому обеспечению спортсменов. Это поможет создать благоприятную среду для достижения высоких результатов в спорте и сохранить устойчивое психологическое состояние спортсменов.

Список литературы:

1. Воронина, А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно – уровневого анализа / А. В. Воронина // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 145 – 147.
2. Зиновьева, Д. М. Компоненты психологического и профессионального благополучия спортсменов / Д. М. Зиновьева, И. И. Полеткина, В. А. Балужева // Страховские чтения : сб. науч. тр. / редкол. : Р. М. Шамионов (глав. ред.) [и др.]. – Саратов : Саратовский ун – т, 2020. – Вып. 28. С.122 – 129.
3. Файзуллина, А. Г. Физическая культура как средство борьбы с низкой работоспособностью и переутомлением / А. Г. Файзуллина // Физическая культура и спорт: основа популяционной стратегии здоровьесбережения: сборник материалов Международной научно – практической конференции им. Д. И. Менделеева. Том 3. – Тюмень: ТИУ, 2023. – С. 500–503.
4. Юдина, В. А. Исследование двигательной активности студентов / В. А. Юдина // Материалы международной науч.-практ. конференции им. Д. И. Менделеева: сборник статей. Т. 3 / отв. ред. А. Н. Халин. – Тюмень: ТИУ, 2023. – С. 517–521.

**НАПРАВЛЕНИЕ: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»**

УДК 613.7: 159.963.22:796.035

**НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ СРЕДСТВА УЛУЧШЕНИЯ СНА
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЭФФЕКТОМ**

Аксенова О.М.

студентка

oksanapeht@mail.ru

Скугоров А.Р.

студент

skugorova178@gmail.com

Лермонтова Л.Ю.

преподаватель

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»

lilyalermontova@mail.ru

Воронеж, Россия

Аннотация. Сон – интегративное состояние, зависящее от различных экзогенных и эндогенных влияний. Ритм жизни современного человека, наполнен множеством суетливых движений, связанных с напряженным образом жизни, а недосыпание, беспокойные ночи, бессонница являются его частыми спутниками. Наш мозг вынужден работать практически на грани возможного. Для полноценного восстановления нервных процессов и организма человека важное значение имеет качественный сон. В данной статье рассматриваются немедикаментозные средства для улучшения качества сна у человека.

Ключевые слова. Сон человека, средства улучшения сна, расслабление, снятие напряжения и стресса, оздоровительный эффект.

NON-DRUG SLEEP AIDS WITH A WELLNESS EFFECT

Aksenova O.M.

student

oksanapeht@mail.ru

Skugorov A.R.

student

skugorova178@gmail.com

Lermontova L.Yu.

teacher

Voronezh State Academy of Sports

lilyalermontova@mail.ru

Voronezh, Russia

Abstract. Sleep is an integrative state dependent on various exogenous and endogenous influences. The rhythm of life of a modern person is filled with many fussy movements associated with a busy lifestyle, and sleep deprivation, restless nights, insomnia are his frequent companions. Our brain is

forced to work almost on the verge of what is possible. For the full restoration of nervous processes and the human body, quality sleep is important. This article discusses non-medicinal agents to improve the quality of sleep in humans.

Keywords. Human sleep, sleep aids, relaxation, stress and stress relief, wellness effect.

Актуальность. Сон является очень важной составляющей жизни любого человека, влияющий на функционирование всех систем организма. Существует несколько способов направить сон в нужное русло и каждое утро просыпаться отдохнувшим. Большинство средств для хорошего сна оказывают и общий оздоровительный эффект на весь организм. Иногда достаточно ограничиться несколькими изменениями в обычном распорядке дня, чтобы довольно скоро ощутить положительный эффект, заключающийся не только в улучшении качества сна, но и других сфер вашей жизни.

Цель исследования: анализ немедикаментозных, в том числе физкультурных средств, способствующих улучшению сна человека.

Результаты исследования и их обсуждение. Существует несколько способов улучшить качество сна и каждое утро просыпаться отдохнувшим, полным энергии и сил. Большинство средств для хорошего сна оказывают и общий оздоровительный эффект на весь организм.

В первую очередь нужно позаботиться о соответствующей обстановке для сна, а именно создать комфортную и расслабляющую атмосферу в спальне. Расслабленное состояние – основа хорошего сна. По мнению специалистов, для дыхательной системы, наиболее подходящая температура в комнате – 18 – 21°C [2]. Достижение максимального комфорта достигается: отстранением от шума, например, с помощью беруш, приглушением мешающего света для сохранения или нормализации биологических ритмов, отсутствием в комнате предметов активности и максимально удобной постелью, одеждой для сна [4]. Постель, для сна, должна быть ровной и твердой, так как это способствует равномерному распределению веса тела, максимальному расслаблению мышц и исправлению подвывихов и искривлений позвоночника, вызванных вертикальным положением тела в течение дня. Одну треть жизни мы тратим на ночной сон, и именно это время можно использовать не только для отдыха, но и для исправления своей осанки [5].

Вторым аспектом подготовки ко сну является ограничение вечерней активности, в том числе занятий, стимулирующих умственную активность. Важно придерживаться регулярного графика засыпания и пробуждения [1]. Человеку ежедневно необходимо от семи до восьми часов сна. Пересыпание, как и недосыпание будет отрицательно влиять на организм, вызывая чувство рассеянности и слабости весь последующий день. Если есть проблема со сном, необходимо исключить употребление еды и напитков в вечернее время, содержащих стимулирующие вещества, такие как кофеин, сахар и т.п. Физические упражнения выполняют как минимум за два – три часа до сна, чтобы физиологические сдвиги в организме, связанные с выполнением упражнений пришли в состояние покоя. Теплая ванна перед сном и подходящие

музыка, например, классическая, электронный эмбиент или звуки природы будут хорошими помощниками для снятия стресса и напряжения [3].

Третьим, но не менее значимым, а может и ключевым фактором при устранении проблем со сном является – интенсивность физической активности в течение дня. Высокая активность днем повышает вероятность быстрого расслабления и легкого засыпания. При систематических упражнениях качество сна улучшается, а переходы между биологическими циклами и фазами становятся более гармоничными и регулярными. Хорошим эффектом обладают систематические тренировки, включающие ходьбу или бег по 20 – 30 минут 3 – 4 раза в неделю. Благодаря улучшению кровообращения и усилению жизненной емкости легких происходит укрепление здоровья в целом и положительный эмоциональный подъем. Из неаэробных видов активности можно выделить йогу и тайцзи цюань (древняя китайская гимнастика) [2].

Одной из причин долгого засыпания является привычка вечерами мысленно «прокручивать» события прошедшего дня. Одним из способов снизить степень беспокойства за ситуации и события жизни – начать записывать перед сном: все тревоги, волнения и проблемы. Этот «список задач» поможет умерить тревогу и придаст уверенности в том, что важнейшие проблемы не будут забыты.

Уменьшить стресс и негативное влияние тревожных состояний на организм можно с помощью медитации. Как пример приведем простой, но очень эффективный метод достижения расслабления [4].

1. Найти точку фокуса для медитации – свеча, камень, мантра и т.п.
2. Сосредоточиться на фокусе, вытеснив все посторонние мысли и отвлекающие моменты.
3. Медитирование, как ритуал перед сном – процесс, требующий большой дисциплинированности.
4. Большинству людей для естественного спокойного ночного отдыха достаточно помедитировать 10 – 15 минут каждый день перед сном.

Снять напряжение и стресс можно, используя техники дыхания и релаксации. Общий принцип данных техник – чем глубже и медленнее дыхание, тем больше расслабление [4,5].

Заключение. Для максимального эффекта в достижении хорошего сна необходима комфортная для сна комната и включение одной – двух методик из представленных. Для установления собственной системы отхода ко сну может потребоваться несколько дней. Как только подходящий способ найдется, нужно стараться следовать новым здоровым привычкам.

Список литературы:

1. Боголюбов, В.М. Комбинирование и сочетание лечебных физических факторов / В. М. Боголюбов, В.С. Улащик // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2004. – № 5. – С. 39 – 45.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с.

3. Земляная, А.А. Управляемые биопотенциалами мозга пациента музыкально – терапевтические воздействия в коррекции функциональных расстройств / А.А. Земляная, Г.С. Радченко, А.И. Федотчев // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2018. – № 3. – С. 103 – 106

4. Ниши Кацудзо. Золотые правила здоровья / Кацудзо Ниши. – Санкт – Петербург: Крылов, 2008. – 121 с.

5. Танака, Элиза. Восточный путь к здоровью / Элиза Танака. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2006. – 237 с.

УДК 159.99

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Ахметжанов Р. Р.

студент

romananmet@gmail.com

Мотигуллина А.Р.

кандидат психологических наук., доцент

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

Казань, Россия

Аннотация: Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) является распространенным нейропсихологическим расстройством, которым страдают от 3 до 12% всех детей в мире. При несвоевременной диагностике и игнорировании проблемы, данное расстройство может привести к ряду проблем, связанных с межличностными отношениями, психическим здоровьем ребенка, его умственным развитием, что во многом определяет актуальность изучения СДВГ. В обзоре рассматриваются исследования и их взаимосвязь, позволяющие сделать вывод о главной психологической причине развития СДВГ у детей в начальной школе.

Ключевые слова. Синдром дефицита внимания и гиперактивности, СДВГ, детские расстройства психики, дети, гиперактивность

ATTENTION – DEFICIT / HYPERACTIVITY DISORDER IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN: PSYCHOLOGICAL ASPECT

R.R. Akhmetzhanov

student

romananmet@gmail.com

Motigullina A.R.

Ph.D. in Psychology, Associate Professor

Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

Abstract. Attention – deficit/hyperactivity disorder (ADHD) is a common neuropsychological disorder that affects from 3 to 12% of all children in the world. With untimely diagnosis and ignoring of the problem, this disorder can lead to a number of problems related to interpersonal

relationships, the mental health of the child, his/her mental development, which largely determines the relevance of the study of ADHD. The article examines the studies and their relationship, which allows us to conclude about the main psychological cause of the development of ADHD in elementary school children.

Keywords. Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD, childhood mental disorders, children, hyperactivity.

Актуальность. В последние годы, доля детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности неуклонно растет. От 3 до 12% всех детей в мире страдают той, или иной формой синдрома дефицита внимания и гиперактивности (далее, СДВГ) [2]. В современном обществе принято недооценивать СДВГ и даже отрицать его, но этот коварный синдром способен полностью разрушить жизнь человека не только в школьном возрасте, но и во взрослом.

Целью исследования является описание психологического фактора развития СДВГ у детей в школьном возрасте.

Результаты исследования и их обсуждение. Развитие СДВГ связано с рядом проблем: социальные, а именно нездоровая среда в социуме (школа, детский сад, друзья, семья), и непосредственно биологические (отравление тяжелыми металлами, органические поражения мозга). Синдром дефицита внимания и гиперактивности – это одна из форм минимальных мозговых дисфункций, снижающая не только качество познавательных процессов ребенка, но и приводящая к нарушению эмоционально – волевой сферы, нарушению межличностных отношений с близкими людьми и сверстниками, проявлению школьной дезадаптации (Кузнецова Л. Э.).

При СДВГ человек не способен адекватно реагировать и подстраиваться под постоянно изменяющиеся условия социальной среды, постоянно совершает ошибки из-за невнимательности, которая является следствием нарушения работы систем торможения и «разгона» мозга, не способен доводить до конца начатые дела и не способен адекватно организовать свою деятельность (даже повседневную) [2]. При этом человек не догадывается, что причиной многих проблем является не его собственная «неправильность» (одним из симптомов является неадекватно заниженная самооценка и чувство вины), а вполне реальные проблемы с физическим и психическим здоровьем.

С психологической точки зрения, СДВГ объясняется возрастными особенностями психики детей начальной школы. В возрасте 7 лет (начало обучения в школе) психика ребенка имеет совсем другие приоритеты, эмоция ставится выше разума, что свойственно детенышам всех видов животных [5]. Данный факт был выведен в результате эксперимента Гарри Харлоу «Природа любви» [4]. В ходе эксперимента были сформированы первые две группы в каждой по четыре макаки. Для них создали два типа суррогатной матери: одну проволочную и другую, которую покрыли тканью и встроили электролампу для тепла. Первой группе в клетку поместили кормящую проволочную «маму» (в то время, как мягкая была без бутылочки), а другой группе – наоборот. Вне зависимости от того, где находился источник питания, все обезьяны проводили

больше времени на мягкой и тёплой конструкции. На следующем этапе Гарри Харлоу изменил концепцию. В разных группах было по одному суррогату. Обеих «мам-обезьян» снабдили бутылочкой молока для кормления. Детёныши одинаково питались и весили, но их поведение отличалось. У испытуемых первой группы (с проволочной конструкцией) наблюдался жидкий стул, что, по мнению Харлоу, свидетельствует о нервном напряжении. Они проводили время со своей «мамой» меньше, чем вторая группа. Также психолог заметил у них признаки аутизма: животные сидели на полу, сжимались, раскачивались взад – вперед. Эти результаты уже давали основания полагать, что ребёнку требуется не только питание (ранний опыт либо природа любви). Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о важности чувства защиты и эмоциональной привязанности между детенышем и мамой.

В рамках этой статьи можно сделать вывод о том, что для ребенка важным фактором для нормального развития нервной системы, психики и когнитивных способностей являются не только биологические потребности в еде и тепле [3,4,5]. Причину подобных закономерностей объясняют исследования А.Маслоу о потребностях человека в целом, и ребенка в частности [5]. Есть 5 ступеней потребности

1. Базовые потребности – еда, сон, вода, тепло
2. Потребности в безопасности – защита от боли, страха, неустроенности, эмоциональных оскорблений
3. Потребность в эмоциональных и социальных связях – любви, принадлежности к группе, идентификации
4. Потребность в самоуважении – в достижении успеха, в признании, престиже, одобрении
5. Потребность в самоактуализации – реализации собственных возможностей и способностей

Школа, как и весь социум, тоже влияют на эти потребности и их удовлетворение [5]. Например, как возможно эффективное обучение ребенка, которому холодно, или ребенка, который боится всего и испытывает постоянную тревогу? Проблема безопасности в школе имеет следующие компоненты: физическая безопасность, физические и личностные границы, защищенность от материальных и эмоциональных потерь и от эмоционального оскорбления [5].

Очень сильно на чувство безопасности влияет именно отношения учитель-ученик [1, 5] при неправильной работе педагога ребенок никак не сможет добиться успехов в учебе, даже если «закрываются» самые базовые потребности в еде, сне и т.д. В некоторых классах, учебная активность учеников значительно блокируется страхом быть осмеянным и униженным за ошибку и неправильный ответ учителю [5]. Если ребенок постоянно испытывает страх наказания, если он боится обратиться к учителю с вопросом, если он не доверяет учителю, и все это из-за «не закрытия» потребности в безопасности, то его голова будет занята не усвоением материала, не попытками проявить свои способности в определенных областях, а лишь страхом и тревогой [5].

Выше потребности в безопасности стоит потребность в эмоциональных и социальных связях [5]. Дети любят учителей, которые проявляют к ним положительные эмоции, у которых развита эмпатия, которые способны оказать поддержку и помочь ученику [1]. В условиях комфортных и доверительных отношений с учителем, ребенок сможет лучше усвоить материал и раскрыть собственные способности. Потребности в самоактуализации и самоуважении стоят выше потребностей в безопасности и эмоциональных связях, следовательно, не закрыв низшие потребности, к более высоким ребенок не сможет перейти.

Выводы А.Маслоу о важности «закрытия» физиологических и эмоциональных потребностей коррелируются еще и с исследованиями о взаимосвязи среды и IQ. Ф. Ганье предположил, что интеллект в значительной степени хоть и является природным фактором и наследуется, тем не менее, должен и способен развиваться в течение жизни, как и остальные характеристики человека [3]. Это происходит путем упражнений, аналогичных физическим, предназначенным для развития физической силы. Таким образом происходит превращение врожденных предрасположенностей ребенка в реальные результаты. Ребенок благодаря постоянным упражнениям переходит из разряда «одаренный» в разряд «талантливый». Но на этот процесс влияют два вида катализаторов: внутренние и внешние. Внутренние катализаторы подразумевают физические и психологические данные ребенка, доставшиеся ему от рождения. Внешними в свою очередь являются среда, люди и события. Внешние катализаторы наравне с внутренними способны как мешать развитию природных талантов, так и способствовать ему. О подобной корреляции говорят исследования еще одного психолога Р. Нисбета [3]. Например, кормление ребенка грудью в восьмимесячном возрасте способствуют росту IQ на 6 пунктов [3]. Так же по статистике Р. Нисбета выходцы из семей с низким социальным статусом имеют IQ на 12–18 пунктов отстающий от среднего значения сверстников, которым были созданы более комфортные условия для развития [3]. Учитывая значения внешней среды в формировании интеллекта ребенка, можно рассмотреть различия между семьями с достатком, где у детей нормальный либо высокий уровень IQ, и семьями, где низкий уровень достатка и, как следствие, низкий IQ у детей.

В семьях с достатком родители (по Р.Нисбету) [3]:

- говорят с детьми культурно и грамотно;
- побуждают исследовательскую деятельность ребенка, начинают задавать вопросы, а не давать указания;
- много разговаривают с ребенком и описывают ему словами, что ему необходимо сделать, а не делают все за него;
- активно участвуют в жизни ребенка и способствуют развитию его талантов;
- дают ребенку возможность высказаться и проявить эмоции, не давят на него психологически;

- избегают физических наказаний и психологического давления;
- постоянное участие отца в воспитательном процессе.

Р. Нисбет пришел к выводу, что простое общение с ребенком, чтение книг, комментарии, проявление любви, заботы и т.д. способствуют общему интеллектуальному развитию ребенка, побуждают в нем интерес к исследовательской деятельности. Эмоции и разум прочно связаны и не удовлетворение эмоциональных потребностей приводит к заниженному когнитивному развитию [3, 5]. Разговоры с родителями, их манера речи, участие в жизни ребенка, доброта и забота помогают почувствовать себя в безопасности и любимым, из – за чего потребности в безопасности и эмоциональной связи оказываются «закрытыми», и ребенок может спокойно и комфортно развиваться умственно [3].

Заключение: Один из главных симптомов СДВГ – гиперактивность и неспособность фокусироваться на чем-то одном, что и ведет к провалам в учебе [2]. Ввиду «незакрытия» эмоциональных связей, ребенок будет пытаться получить эту самую связь всеми возможными способами: разговаривать на уроках, прогуливать с друзьями школу, не выполнять домашнее задание, а вместо этого заниматься чем – то другим со сверстниками. Ребёнок находится в постоянном периферическом поиске чего-то, что удовлетворит его потребность в связи с другими. Именно это и является психологической причиной СДВГ – периферический поиск эмоциональной связи ввиду «незакрытия» потребности в ней по ряду причин. Учитель, который не выстроил с ребенком доверительные, безопасные и дружеские отношения, родители, которые мало времени уделяли своему ребенку и были с ним слишком холодны – вот первопричина этого непрекращающегося поиска. Без достаточного внимания детей со стороны родителей и адекватно построенных отношений учитель-ученик ребенку невероятно сложно избежать формирования острой нужды в эмоциональной связи [1, 3, 5]. Если этой связи нет в семье и в школе, то ребенок в возрасте 7 лет и в более старшем возрасте будет искать ее в других местах, что и приведет к ухудшению его успеваемости в школе, нераскрытию его талантов, отсутствию хорошего образования и, как следствие, низкому уровню жизни и постоянным неудачам.

Исследования психологических аспектов развития СДВГ у детей, с учетом того, что СДВГ может иметь значительное воздействие на учебную и социальную адаптацию детей, подчеркивают значимость ранней диагностики и комплексного подхода к управлению этим синдромом, а также на необходимость предоставления подходящей медицинской и психологической помощи.

Кроме того, семья и образовательное учреждение играют важную роль в поддержке и обучении детей с СДВГ. Взаимодействие с родителями и учителями, а также обеспечение адаптивной образовательной среды, способствует успешной интеграции детей с СДВГ в общество и обучению в школе. Данное исследование подчеркивает необходимость дальнейших исследований и разработки эффективных методов диагностики и лечения СДВГ,

а также сотрудничества между медицинскими, психологическими и образовательными специалистами для улучшения качества жизни детей с этим синдромом.

Список литературы:

1. Добринян, Р. К. «Каких учителей любят дети» / Р. К. Добринян // Педагогический совет – 20.12.2017 – URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy> – к – attestatsii/library/2012/09/18/kakikh – uchiteley – lyubyat – deti (дата обращения 06.10.2023)
2. Панков, М. Н. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: распространенность, механизмы формирования / М. Н. Панков. Л. Ф. Старцева // Журнал «Успехи современного естествознания». – 2015. – номер 9 (часть 2) – С. 226 – 230 URL: <https://natural – sciences.ru/ru/article/view?id=35565&ysclid=lniodkiyda434094665> (дата обращения 06.10.2023)
3. Поескова, Г. И. Факторы, влияющие на интеллект ребенка / Г. И. Поескова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 1 (60). – С. 564 – 566. – URL: <https://moluch.ru/archive/60/8623> (дата обращения: 06.10.2023).
4. Природа любви [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – URL: <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%20Природа%20любви> (дата обращения 06.10.2023)
5. Соковнина, М. С. «Ананьевские чтения: Б.Г.Ананьев и комплексные исследования человека в психологии» / М. С. Соковнина // Тезисы научно – практической конференции «Ананьевские чтения – 2003») Под общ ред. Л.А. Цветковой, Л.А.Головей. Спб, Изд – во Санкт – Петербургский университет, 2003 – С. 330 – 333 – URL: <https://www.b17.ru/article/maslou> (Дата обращения 06.10.2023)

УДК 37.035.6

СОЦИАЛИЗАЦИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ФАКТОРЫ В ФОРМИРОВАНИИ МЕНТАЛЬНО ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Баженкова Н.В.

студентка

bozhenkova.N03@gmail.com

Магун Т.Я.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет

имени П.П. Семенова – Тянь – Шанского»

magun@mail.ru

Липецк, Россия

Аннотация. В нашей стране уделяется особое внимание формированию ментально здоровой личности. Это особенно актуально для работы в области социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями. В статье рассматриваются различные направления, компоненты и подходы адаптивной физической культуры для формирования социализации и самореализации инвалидов через укрепление в их сознании необходимости и потребности в физической активности.

Ключевые слова. Факторы, социализация, самореализация, ментально здоровая личность, инвалид, адаптивная физическая культура, физическая реабилитация, спортивно- адаптивная школа.

SOCIALIZATION AND SELF – REALIZATION, NECESSARY FACTORS IN THE FORMATION OF A MENTALLY HEALTHY PERSONALITY

Bazhenkova N.V.

Student

bozhenkova.N03@gmail.com

Magun T.Ya.

Scientific supervisor

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov – Tyan – Shansky

magun@mail.ru

Lipetsk, Russia

Abstract. In our country, special attention is paid to the formation of a mentally healthy person. This is especially true for work in the field of social rehabilitation of people with disabilities. The article discusses various directions, components and approaches of adaptive physical culture for the formation of socialization and self – realization of disabled people through strengthening in their minds the need and need for physical activity.

Keywords. Factors, socialization, self – realization, mentally healthy person, disabled person, adaptive physical culture, physical rehabilitation, sports – adaptive school.

Актуальность. Термины, социализация и самореализация, в последнее время могут фигурировать в самом разном контексте, но везде подчеркивается важность этих факторов в формировании ментально здоровой личности. Быть ментально здоровым человеком, значит пребывать в психической и психологической норме. В первом случае это иметь навык успешной адаптации к новой среде (будь то любая сфера жизнедеятельности), а также умение критически оценивать контекст происходящей ситуации, во втором – быть полноценно функционирующей личностью.

Значимость положительной стабильности в этой сфере обуславливается необходимостью социальной успешности для самостоятельного (насколько это возможно) обеспечения себя определенными благами. Особенно актуальна тема «душевного» здоровья для лиц с ограниченными возможностями, т.к. процесс социализации, дальнейшей интеграции в общество и соответственно, самореализации (этот фактор может проходить исключительно через осознание персонального места в обществе и воплощение целей) проходит через определенные сложности и в результате, «внутреннее» состояние инвалида может быть сильно нарушено.

Существует множество направлений в области социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями, к примеру, область спорта. В этом случае физическая нагрузка может быть разной, включая оздоровительный эффект (коррекционная и профилактическая направленность) или нацеленность на достижение результата в профессиональной среде. Как говорилось ранее, стабильное ментальное состояние напрямую зависит от удовлетворения стандартных социальных потребностей индивида, однако, может ли на это

влиять физическая культура? Перед утвердительным ответом следует разобраться подробнее в вопросе.

Инвалидом, согласно законодательству РФ, является лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты [3].

Ранее говорилось о том, что в процессе становления личностью инвалид проходит через определенные сложности, одной из причин их наличия является общественное давление в системе «культы полезности» и «культы продуктивности», которое на данный момент пребывает в пике. Данная культура рассматривает, как вероятную пользу для общества, в основном здоровых (в психологическом и физическом плане) людей и дискредитирует личность с ограниченными возможностями.

Еще одной проблемой является «особенный» подход к прохождению социальных институтов, например, семьи [1]. Со стороны родственников инвалида, которые также занимаются и его опекой, зачастую происходят такие моменты, как гиперопека. Зачастую, это навязывание чужой воли и мнения, общественная изоляция, разговоры о «отдельности» от остальных. В результате этого индивид еще на начальных этапах социализации: теряет собственное «я», идентификация себя исключительно в роли инвалида, приобретает страх перед социумом, не стремится к личной жизни, не стремится к бытовой самостоятельности, осознает личную неэффективность, приобретает крайне низкую самооценку, становится апатичным, асоциальным и существует высокая вероятность эмоциональной депривации.

В этих условиях лицо с ограниченными возможностями также вынужденно отказывает себе в социальной потребности – самореализации (что еще сильнее давит на и так низкую самооценку), а в случае деструктивного действия внешних факторов и из – за отсутствия всяческих «внутренних» ресурсов (плохого ментального состояния) может потерять эту потребность. Все вышеперечисленное пагубно влияет на «душевное» здоровье и может привести к деструктивному виду поведения по отношению к себе.

После анализа аспектов и сложностей в процессе получения социальных навыков и их влияния на ментальное здоровье человека с ограниченными возможностями, возникает вопрос: как на это может повлиять физическая культура?

Цель исследования – раскрыть содержание основных компонентов адаптивной физической культуры и определить их влияние на формирование ментально здоровой личности.

Задачи исследования

1. Определить основные компоненты адаптивной физической культуры в литературных источниках.

2. Установить факторы необходимые для формирования ментально здоровой личности.

Результаты исследования и их обсуждение. Адаптивная физическая культура (АФК) это вид общей физической культуры для лиц с ограниченными возможностями. Основная цель дисциплины является максимальное возможное развитие жизнеспособности, возвращение (насколько это возможно) утраченных функций организма, принятие и уважение к собственному телу, предоставление возможности самореализации и помощь в дальнейшей бытовой адаптации. Данная область позволяет сполна осуществить творческий потенциал, что способствует возникновению дальнейшей мотивации [2].

АФК включает в себя такие компоненты как: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация, креативные физические практики. Каждый из них напрямую влияет на социальную область в жизни человека с ограниченными возможностями. Инвалид, в жизни которого есть «вспомогательная» деятельность с целью дальнейшего становления личностью, проходит (с большей вероятностью успешно) те же социальные институты, что и здоровый человек, благодаря необходимой составляющей (здоровое проявление эмоций, коммуникация, ситуация успеха и т.д.)

Физическое воспитание является самым организационным компонентом, который занимает важную роль в жизни инвалида, человек с отклонениями в здоровье проходит длительный путь к развитию в себе ценностей физической культуры. Данный компонент отвечает за расширение возможностей двигательной системы человека, укрепления в сознании необходимости и потребности в физической активности, благодаря чему при даже минимальном прогрессе у индивида проявляется уважение к своему телу, а также усилия приобретают некую ценность. Формы организации занятий имеют большой диапазон, существуют такие как: систематические, эпизодические, индивидуальные и т.д. Подобное разнообразие позволяет не превратить процесс воспитания в рутину, напротив, такая разновидность посвящает человека в обширную и не одностороннюю культуру. Так же, человек в момент приобщения имеет большой шанс найти себя в этой сфере (адаптивный спорт) и влиться в определенную социальную группу.

Адаптивная двигательная рекреация – данный компонент отвечает за восстановление внутренних ресурсов и возвращение в работоспособное состояние посредством активного отдыха. Это комплекс оздоровительных действий (к примеру, прогулки на природе), направленных на нормализацию самочувствия, как ментального, так физического. Этот компонент особенно важен для осуществления физической активности, как системы, т.к. позволяет упорядочить эмоциональный фон, что впоследствии снижает шанс прерывания оздоровительных практик и полноценной социальной адаптации.

Физическая реабилитация помогает человеку с ограниченными возможностями в восстановлении утраченных функций, что способствует бытовой адаптации и осознания частичной самостоятельности, что, в свою очередь, положительно влияет на психологическую сторону вопроса (например, самооценку).

Особенно полезными в ментальной стабильности и поиска социума для индивида являются креативные физические практики. Эта составляющая адаптивной физической культуры позволяет удовлетворить необходимую в социализации потребность человека в самоактуализации, эмоциональной разгрузке, творческой деятельности, созидании и т.д. Данный компонент охватывает множество средств самовыражения.

Заключение. Каждый из этих компонентов играет важную роль в реабилитации человека с отклонениями здоровья. Все вышеперечисленное влияет на успешную социальную интеграцию, самореализацию, самооценку, бытовую самостоятельность, а впоследствии, дает высокий шанс психологического здоровья. Человек со сложностями физического функционирования, как и говорилось ранее, имеет ряд сложностей в процессе становления личности, идентификации, осознанием собственного «я». Физическая культура в этом отношении не только способствует коррекции и восстановлению утраченных функций организма, но и в момент оздоровительных практик образует сообщество в спортивной среде, благодаря которому естественная потребность индивида в коммуникации и самореализации (которая, стоит напомнить, должна проходить через осознания своего места в обществе и реализации соответствующих действий) удовлетворяется. Из этого следует, что АФК является подходящей сферой для развития ментально здоровой личности.

В настоящий момент существует множество центров, которые занимаются помощью инвалидам в социализации и оздоровлении. В центрах зачастую применяют технологии АФК, профилактический процесс представляет из себя систему оздоровительных практик, включающую в себя, все вышеперечисленные компоненты АФК. За ментальным и физическим состоянием людей с ограниченными возможностями постоянно наблюдают, что позволяет отслеживать динамику и регулировать методику для каждого. Благодаря подобным центрам человек с ограниченными возможностями находится в благоприятной обстановке и удовлетворяет как потребности в коммуникации, так и в самореализации.

Примером такого рода центров может служить Липецкая областная спортивно – адаптивная школа. В настоящий момент в данной школе особенно активно развивается четыре вида спорта: спорт с поражением опорно – двигательного аппарата, спорт глухих, спорт слепых, а также спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. В центр привлечены квалифицированные кадры, компетентные в вопросах обучения, воспитания и тренировок людей с ограниченными возможностями. Для людей с различными отклонениями в здоровье, как отмечают эксперты, эта площадка отлично подходит для реализации творческого стремления, что непосредственно влияет на образ жизни положительным образом. В данном случае на это влияет как ситуация успеха, так и равная конкуренция, человек чувствует себя неотъемлемой частью той среды, в которой он находится и проявляет себя.

Из вероятных исходов для индивидов, которые проходят через определенные сложности в социализации, люди, находящиеся в сообществе, где есть место для их самовыражения (в этом случае спорт) получают относительную ментальную стабильность, осознают собственного «я» и проходят возможную сепарацию с наибольшим успехом.

Из этого можно сделать вывод: ментальное и физическое состояние зависят напрямую друг от друга. Люди с ограниченными возможностями, благодаря адаптивному спорту получают больше возможностей самореализации, что может являться социальной лестницей для индивида. От этого может зависеть положение в обществе, самооценка и общий жизненный уклад человека. Тем самым, после подробного рассмотрения компонентов АФК и социальных особенностей людей с отклонениями здоровья, можно точно сказать о положительном влиянии спорта на все структуры жизни личности.

Список литературы

1. Ивин, А. А. Основы социальной философии: Учебное пособие для вузов / А. А. Ивин. – М.: Высш. шк., 2005. – 440 с.
2. Основы адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
3. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» – URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=400902>.

УДК 796

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КЕМГУ

Бурмантова М.Е.

студент

m_burmantova@mail.ru

Борисова М.В.

старший преподаватель

kemfaf@mail.ru

Мусохранов А.Ю.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

kemfaf@mail.ru

Кемерово, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния рекреационной деятельности на уровень здоровья студентов. Рекреация особенно актуальна для студентов в течение учебного года, когда не хватает времени на полноценный отдых. Для подтверждения этого факта среди студентов второго курса Кемеровского государственного университета факультета лингвистики был проведен опрос, направленный на обнаружение видов рекреационной деятельности, которые улучшают самочувствие студентов, выявление предпочтений студентов в выборе рекреационной деятельности, установление необходимого

количества времени для отдыха, который позволит обеспечить дальнейшее эффективное обучение студентов.

Ключевые слова. Рекреационная деятельность, студенты, физическое здоровье, психическое здоровье, влияние учебной деятельности.

HEALTH AND RECREATIONAL ACTIVITY OF KEMEROVO STATE UNIVERSITY STUDENTS

M.E. Burmantova
student

m_burmantova@mail.ru

M.V. Borisova
Senior Lecturer

kemfaf@mail.ru

Musokhranov A.Yu.
Senior Lecturer

FSBEI HE "Kemerovo State University"
kemfaf@mail.ru

Kemerovo, Russia

Abstract. The article is devoted to the study of the influence of recreational activity on the level of students' health. Recreation is especially relevant for students during an academic year, when they lack time for proper rest. In order to confirm this fact, a poll has been conducted among second – year students of Kemerovo State University, Department of Linguistics. The survey aims to discover the types of recreational activity that enhance students' well – being, identify students' preferences in choosing recreational activities, and establish the necessary amount of time for rest that will ensure further effective students' learning.

Key words. Recreational activity, students, physical health, mental health, impact of educational activity.

Актуальность. В современную эпоху, когда ритм нашей жизни неуклонно увеличивается, становится все сложнее найти время для отдыха и, кроме того, провести его с пользой. Наиболее актуальной эта проблема является для людей молодого поколения, в особенности для студентов высших учебных заведений. Стремясь совмещать учебный процесс, обеспечивать саморазвитие и воплощение личных амбиций, студенты ежедневно тратят огромное количество физических и моральных сил, что может негативно отражаться на состоянии их физического и психического здоровья. Соответственно содержание рекреационной деятельности в контексте студенческой учебной деятельности в целях сохранения здоровья, обеспечения высокого уровня работоспособности студентов требует своего научного, методического обоснования.

Цель исследования. Выявить как рекреационная деятельность и ее виды влияют на физическое здоровье студентов психическое здоровье студентов

В ходе исследования методом опроса будет выявлено отношение студентов к рекреационной деятельности в целом и ее конкретным видам.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим содержание ключевого понятия нашего исследования. Рекреация как социально –

экономическое явление существует достаточно продолжительное время, сам термин многие люди слышат впервые и воспринимают как нововведение последних лет. Определение «рекреации» можно считать неоднородным, однако в самом общем виде оно означает отдых и восстановление сил после труда.

Специфика жизнедеятельности студентов заключается в активной умственной деятельности, которая требует обработки большого объема данных, быстрого восприятия поступающей информации, развитой памяти, длительной концентрации, быстрого приспособления к новой среде и оперативного включения в работу. Как правило, всё это протекает в стрессовых условиях, обусловленных большой нагрузкой, ограниченностью времени, непредвиденными ситуациями, нарушенным режимом дня, давлением со стороны социума и т. д. [2].

В результате мы можем наблюдать следующие негативные последствия, отражающиеся на психическом и физическом здоровье студентов: переутомление, синдром хронической усталости; эмоциональное выгорание, депрессия, безразличие к происходящему вокруг; обострение уже имеющихся хронических заболеваний; ухудшение функционирования центральной нервной системы – когнитивные нарушения, проявляющиеся в рассеянности, забывчивости, медленной реакции, затрудненном изучении и понимании поступающей информации; ослабленный иммунитет, в основном подверженность простудным заболеваниям; развитие других патологий, что может выражаться в зрительном дискомфорте вследствие перенапряжения глаз; головных болях; повышении артериального давления, появлении болезней сердечно – сосудистой системы и т.д.; проблемы со сном, питанием – отсутствие аппетита или переедание ввиду стресса; изменение поведения студента: повышенная раздражительность, необоснованное беспокойство, перепады настроения, подавленность и уныние; возникновение психических расстройств как тяжелая форма [1, 3].

Для объективной оценки значимости рекреационной деятельности для здоровья студентов был составлен настоящий опрос.

В опросе участвовали 26 студентов Кемеровского государственного университета факультета лингвистики, среди них 6 молодых людей и 20 девушек в возрасте от 18 до 21 года. Студентам были заданы нижеприведенные вопросы и предложены варианты ответов.

1. Как быстро вы устаете, занимаясь учебной деятельностью.
 - a. Устаю через 40 минут после начала работы.
 - b. Устаю через 1,5 часа после начала работы.
 - c. Устаю через 3 часа после начала работы.

Сравнительное большинство респондентов (46,2%) выбрали вариант 1,5 часа, что примерно составляет период одного занятия в университете от 90 до 100 минут. Этот факт свидетельствует о гармоничном соотношении плана занятия с удовлетворением рекреационных потребностей студентов. Более того, если мы обратим внимание на третий по популярности ответ «устаю через 40

минут после начала работы» (19,2%), то, с одной стороны, есть основание полагать, что слишком короткие занятия не позволяют студентам, во – первых, полностью усвоить материал, а во – вторых, войти в рабочий режим. Например, в начале учебного дня студентам часто требуется от 15 до 30 минут на адаптацию в сложившейся учебной обстановке [1], тогда на непосредственный процесс учебы остается около 1 часа. С другой стороны, во многих высших учебных заведениях занятие делится на две части, между которыми есть пятиминутный перерыв, так что можно утверждать, что интересы студентов, проголосовавших за ответ «устаю через 40 минут после начала работы», также учитываются. Значительное количество студентов (30,8%) отмечают признаки усталости после 3 часов учебной деятельности, однако данный период слишком продолжителен для одного занятия в высшем учебном заведении и скорее более подходит для самостоятельного обучения.

2. Какое время в процессе учебного дня вы считаете оптимальным для восстановления сил?

- a. Нужно 10 минут.
- b. Нужно 30 минут.
- c. Нужен 1 час.

50% участников опроса думают, что 30 минут – это наиболее подходящее время для восстановления сил, следующая по популярности позиция – 1 час, её выбрали 23,1% респондентов. Ответы на данный вопрос преимущественно зависят от желаний и особенностей каждого студента: утомляемости, вида рекреационной деятельности, которой студент планирует заниматься во время перерыва, привычек распределять время и т.д. Однако есть и объективные факторы, которые заставляют студентов делать выбор в пользу длинных перерывов. В некоторых случаях студент лишь успевает дойти до другой аудитории, тогда вся рекреационная деятельность сводится к перемещению по университету. Для восстановления сил любому человеку нужно удовлетворять одну из базовых биологических потребностей – потребность в еде. Интеллектуальный труд – это преобладающая форма деятельности студента, а как известно, мозг является главным «поглотителем» энергии, поэтому обязательно необходим полноценный прием пищи. Это касается и состава потребляемой пищи, и выделяемого времени, чтобы избежать ситуации «еда на бегу». Учитывая всё перечисленное, тем не менее не рекомендуется делать слишком большие перерывы между занятиями, так как это приводит к снижению уровня эффективности, отдых таким образом становится тратой ценного времени.

3. Чувствуете ли вы себя лучше после непродолжительного перерыва на отдых, когда опять приступаете к учебной деятельности?

- a. Чувствую себя значительно лучше.
- b. Чувствую себя немного лучше.
- c. Не ощущаю особой разницы.
- d. Долго вхожу в рабочее русло после отдыха, поэтому перерывы делают только хуже.

76,9% студентов утверждают, что после короткого перерыва чувствуют себя немного лучше. Лишь частичное улучшение общего самочувствия студентов может быть связано со спецификой выбранного нами периода. Ежедневный краткосрочный отдых, несмотря на его огромную пользу, не всегда оставляет такие же яркие положительные эмоции, как например отдых на зимних или летних каникулах, который характеризуется продолжительностью, разнообразием форм рекреационной деятельности ввиду более свободного графика студента и возможности тщательно планировать отдых, также следует отметить, что каникулярный отдых не сопряжен со стрессом. Часто даже при наличии небольших регулярных перерывов в процессе учебы на студента продолжают пагубно влиять эмоциональные переживания и нервное напряжение, как следствие, должного положительного эффекта от отдыха не наступает или наступает, но частично, поэтому в такой ситуации студенту в целом трудно объективно оценить значимость рекреационной деятельности. Среди респондентов всё же оказались студенты, которые после непродолжительного перерыва на отдых чувствуют себя значительно лучше, данная группа составляет 15,4% от общего числа опрошенных.

4. Какому виду отдыха вы бы отдали свое предпочтение?

- a. Общение.
- b. Подвижные игры и спорт.
- c. Чтение книг, посещение библиотеки.
- d. Интеллектуальные игры (шахматы, головоломки, шарады и пр.).
- e. Соц. Сети.
- f. Творческие занятия (рисование, писательство, ораторство и пр.).

Лидирующую позицию занимает вариант «общение» (34,6%). Данный факт обуславливается тем, что человек – не только биологическое, но и социальное существо, поэтому коммуникация является неотъемлемой частью его жизни. Этап студенчества становится ступенью, когда в жизни все больше развивается социальный аспект: в новой среде молодые люди начинают устанавливать различного рода контакты, общение между студентами происходит как в ходе занятий, так и в неформальной обстановке на перемене или за пределами высшего учебного заведения. Для студентов с типом личности экстраверт социальное взаимодействие как вид отдыха является основным источником пополнения сил, уединение же наоборот может вызывать тоску и депрессивное состояние. 23,1% ответили, что в качестве отдыха выбрали бы социальные сети. Несмотря на все недостатки данного вида рекреационной деятельности, социальные сети также имеют и положительные стороны, например, они обеспечивают возможность своеобразной разгрузки центральной нервной системы студентов, так как преимущественно не требуют активного мышления, часто времяпрепровождение в социальных сетях сводится к пассивному процессу пролистывания ленты новостей. Следующий по популярности вариант ответа – подвижные игры и спорт, набравший 19,2% голосов. Для большинства студентов спорт – это смена активности и

оздоровление, которое может игнорироваться в повседневной жизни ввиду дефицита времени или недостаточной мотивации. Чаще всего физическая рекреационная деятельность проходит в рамках занятий физической культурой или спортивных мероприятий в университете, более того, значительную роль играет качество работы студенческих спортивных секций и оснащения ВУЗа специальным инвентарем и спортивными зонами. Из состояния покоя спорт и подвижные игры позволяют достичь оптимального состояния организма для дальнейшего умственного или физического труда [2]. Умеренные физические нагрузки после или в течение учебного дня – это отличный способ релаксации и снижения уровня тревожности, они стимулируют выработку эндорфина, серотонина, дофамина – гормонов радости, удовольствия и счастья, отвечающих за наше настроение и эмоции.

5. Какую главную цель вы чаще всего преследуете, делая перерыв на отдых?

- a. Улучшение психоэмоционального состояния.
- b. Смена деятельности для улучшения работы мозга (восстановления оптимального уровня мышления, восприятия, внимания).
- c. Физическое расслабление и релаксация.
- d. Целенаправленное совершенствование физических навыков.
- e. Расширение социальных связей, налаживание коммуникации с другими людьми.
- f. Раскрытие талантов, способностей и своего потенциала.

Отвечая на пятый вопрос, 42,3% респондентов в качестве главной цели перерыва на отдых указали «смену деятельности для улучшения работы мозга», вследствие чего можно сделать вывод, что студенты думают о продуктивности дальнейшего труда. Доказано, что при выполнении различных видов активности в работе задействованы разные участки мозга, при этом если в одном нервном центре наступает процесс возбуждения, то в другом начинается торможение [1]. Так при смене умственной деятельности на какую – либо отличную, в определенных центрах головного мозга, сопряженных с данным видом активности, происходит процесс торможения, что способствует оперативному восстановлению когнитивных функций.

30,8% опрошенных выбрали вариант «улучшение психоэмоционального состояния». Сейчас ввиду актуализации проблемы ментального здоровья в обществе, студенты осознанней подходят к собственным проявлениям нарушения психоэмоционального состояния. Они понимают, что ментальное здоровье непосредственно влияет на физическое здоровье, а также уровень жизни, который состоит из таких компонентов, как отношения с другими людьми, самореализация, успешность в учебе и т.д.

На третьем месте находится цель «физическое расслабление и релаксация» (19,2%). Это связано с тем, что, занимаясь учебной деятельностью, студенты преимущественно ведут малоподвижный образ жизни, могут долго находиться в стандартной позе сидя, что отрицательно сказывается на функционировании организма: одни и те же группы мышц и позвоночник

преобладают в постоянном физическом напряжении, вызывая при этом головную боль, боль в шее и т.д.

Заключение. В заключение проведенного исследования можно сказать, что рекреационная деятельность имеет особую значимость для студентов в связи с их загруженностью в течение учебного года. Они стремятся разнообразить время отдыха, внимательнее подойти к его проведению. Так, спорт, по мнению студентов, помогает улучшить физическое здоровье. Для психического здоровья огромную роль играет коммуникативный аспект, проявляющийся в общении. Рекреационная деятельность в целом оказывает положительное влияние на здоровье студентов. В качестве решения проблемы организации рекреационной деятельности в высших учебных заведениях необходимо создать пространства для непродолжительного отдыха студентов в комфортной для них среде. Например, залы с мягкими удобными диванами, простыми тренажерами, зонами для творчества и т.д.

Список литературы:

1. Боярская, Л. А. Теоретические основы двигательной рекреации: учебно – методическое пособие / Л. А. Боярская: М – во науки и высшего образования РФ. – Екатеринбург: Изд – во Урал. Ун – та, 2021. – 152 с.
2. Седоченко, С. В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С. В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 70 с.
3. Синдром хронической усталости у студента: как понять, избавиться и сколько длится синдром? [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://disshelp.ru/blog/sindrom-hronicheskoy-ustalosti-u-studenta-kak-ponyat-izbavitsya-i-skolko-dlitsya-sindrom/>

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА РАЗВИТИЕ МЕНТАЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УЛУЧШЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Ветрова А. В.

студентка

AlexVetrova@yandex.ru

Владимирова Е. И.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления»

e.i.vladimirova@edu.nsuem.ru

Новосибирск, Россия

Аннотация. Физическая активность имеет прямое влияние на психическое состояние и ментальное здоровье молодежи. Регулярные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости и благополучия, которые снижают стресс и депрессию. Физическая активность, правильное питание, регулярный сон и личное благополучие – все эти аспекты совместно способствуют поддержанию психического и ментального здоровья в молодежной среде

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, физическая активность, ментальное здоровье, навыки, молодежь, психическое состояние, физическая рекреация

THE INFLUENCE OF A HEALTHY LIFESTYLE ON THE DEVELOPMENT OF MENTAL SKILLS AND IMPROVEMENT OF MENTAL HEALTH AMONG YOUNG PEOPLE

A. V. Vetrova
student

AlexVetrova@yandex.ru

E. I. Vladimirova
Senior Lecturer

Novosibirsk State University of Economics and Management

e.i.vladimirova@edu.nsuem.ru

Novosibirsk, Russia

Abstract. Physical activity has a direct impact on the mental state and mental health of young people. Regular physical activity contributes to the production of endorphins – hormones of joy and well – being, which reduce stress and depression. Physical activity, proper nutrition, regular sleep and personal well-being – all these aspects jointly contribute to maintaining mental and mental health among young people

Keywords. Healthy lifestyle, physical activity, mental health, skills, youth, mental state, physical recreation

В современном мире вопрос влияния здорового образа жизни на развитие ментальных навыков и улучшение психологического состояния человека является актуальным и имеет широкий резонанс в современном обществе. В первую очередь это связано с повышением интереса учащихся к своему ментальному здоровью [2]. Ментальное здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять стрессам в жизни, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Вместе с тем, стоит отметить, что современная жизнь сопряжена с повышенным уровнем стресса, а психические расстройства становятся все более распространенными. Здоровый образ жизни, включая физическую активность и питание, может помочь справиться со стрессом и тревожностью. Согласно научным исследованиям, оптимально подобранная физическая активность до, во время и после интеллектуальной деятельности напрямую влияет на уровень работоспособности мозга [1].

Актуальность данной научно – исследовательской работы заключается в том, что в современном мире молодежь сталкивается с различными стрессами и вызовами, такими как академическая нагрузка, социальное давление и технологическая зависимость, исследования о том, как здоровый образ жизни может помочь в управлении стрессом и улучшении психического состояния молодежи, позволит разработать более эффективные программы и мероприятия по поддержанию здоровья молодежи, улучшению их психического состояния и развитию ментальных навыков. Это может иметь положительное воздействие на будущее поколение и общество в целом.

Создание данного исследовательского проекта было мотивировано желанием выявить конкретные факторы здорового образа жизни, которые способствуют улучшению психического состояния студентов и развитию их ментальных навыков.

В результате анализа научной и методической литературе, было принято решение о проведении научного исследования, для обоснования проекта. Данное исследование было организовано в городе Новосибирске и включило в себя 70 студентов Новосибирского государственного университета экономики и управления. Диапазон возраста участников колебался от 18 до 23 лет.

Цель исследования: анализ и выявление взаимосвязи между здоровым образом жизни и психическим состоянием студентов.

Основная задача исследования – выявить, какие аспекты здорового образа жизни (физическая активность, питание, сон, отказ от вредных привычек и др.) оказывают наибольшее положительное воздействие на развитие и поддержание ментальных навыков и психического благополучия молодых людей.

Методы и организация исследования. С целью исследования влияния здорового образа жизни на развитие ментальных навыков и улучшение психического состояния учащейся молодежи был составлен план научного исследования, направленного на выявление взаимосвязи между ведением здорового образа жизни и развитием ментальных навыков, улучшением психического состояния среди учащейся молодежи Новосибирского государственного университета экономики и управления. В исследовании приняли участие 70 респондентов среди которых 88,6% (62 чел.) были студентами женского пола, а 11,4% (8 чел.) мужского пола. Большая часть опрошенных (88,6%) представители возрастной категории от 18 до 20 лет, также в опросе приняли участие студенты до 18 лет (5,7%) и от 21 до 23 лет (5,7%).

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования нами был проведен опрос обучающихся Новосибирского государственного университета экономики и управления по выявлению взаимосвязи между ведением здорового образа жизни и развитием ментальных навыков ЗОЖ.

Первый вопрос позволяет проанализировать вовлеченность современной молодежи в занятия физической активностью («Как часто вы занимаетесь физической активностью, такой как спорт или физические упражнения?»), так более половины опрошенных (57,1%) отметили, что 2 – 3 раза в неделю они уделяют время спорту и физической активности. При этом пятая часть респондентов (17,1%) утверждают, что для них занятие спортом актуально стабильно один раз в неделю. Также стоит отметить, что самыми непопулярными вариантами ответа стали «занятие спортом раз в полгода» и «не занимаюсь физической активностью» – 2,9% соответственно. Как показывают данные опроса, современная молодежь выступает в качестве физически активной части общества, лишь небольшая доля молодых людей отметили пассивное отношение к спорту и физической деятельности в целом.

Далее стоит рассмотреть аспект взаимосвязи физической активности и эмоционального состояния современных молодых людей. По данным исследования, большая часть респондентов (77,1%) отметили, что физическая деятельность и спорт непосредственно влияют на их психическое состояние и эмоциональное благополучие. Также 14,3% опрошенных указали, что взаимосвязь физической активности и благоприятного эмоционального состояния скорее существует, чем нет. При этом лишь 2,9% респондентов утверждают, что занятие спортом не влияет на психические характеристики личности.

Вместе с тем, стоит изучить важный аспект здорового образа жизни, а именно активные методы релаксации и снятия стресса, например медитация и йога. Стоит проанализировать насколько данные методы снятия стресса распространены среди современной молодежи. В данной связи в анкету был включен вопрос – «Практикуете ли вы медитацию, йогу или другие методы релаксации? Какие результаты они приносят вам в плане улучшения ментального здоровья?». Так по данным опроса, большая часть опрошенных студентов (68,6%) не практикуют подобные способы физической релаксации. При этом стоит отметить, что четвертая часть студенческой молодежи (28,6%) указали, что они занимаются йогой и медитацией, при этом данные методы приносят положительные результаты в рамках улучшения ментального здоровья. Данные исследования свидетельствуют о малой распространенности и не актуальности занятий йогой и медитацией в молодежной среде.

Следующий вопрос анкеты направлен на анализ важной составляющей здорового образа жизни, а именно здорового питания. С целью исследования значимости питания в рамках здорового образа жизни среди молодежи, респондентам был задан вопрос: «Следите ли вы за вашим питанием для поддержания здорового образа жизни?». Большая часть опрошенных (62,9%) указали, что время от времени молодые люди уделяют внимание сбалансированному питанию, с целью поддержания здорового образа жизни. При этом пятая часть респондентов (20%) утверждают, что они не следят за своим питанием. Исходя из этого, стоит отметить, что современные студенты склонны проявлять ответственность в отношении их питания и режима, разнообразия в рационе.

Вместе с тем стоит рассмотреть специфику влияния правильного питания на физическое, а также ментальное состояние молодых людей. С данной целью в анкетный опрос был включен вопрос: «Изменение в питании как – то сказалось на вашем физическом и ментальном состоянии?», при этом опросная анкета была построена таким образом, что на данный вопрос ответили только те респонденты, которые следят за своим питанием и отметили это в предыдущем вопросе. По данным исследования большинство опрошенных (63%) указали, что благодаря правильному, сбалансированному питанию они стали чувствовать себя лучше и увереннее. Также треть молодых людей (33,3%) отметили, что изменения в питании не повлияли на их физическое и ментальное здоровье. При этом самым непопулярным вариантом ответа

оказался «При изменении питания я чувствую себя слабее, быстро устаю», данной позиции придерживаются лишь два студента (3,7%). Данный фактор свидетельствует о благоприятном влиянии правильного питания, как фактора здорового образа жизни, на физическое и ментальное состояние современной молодежи.

Особое внимание стоит уделить важному аспекту здорового образа жизни, а именно режиму здорового сна. В рамках анкетного опроса респондентам было предложено ответить на вопрос «Для вас важен здоровый сон?». В данной связи, более половины опрошенных (51,4%) утверждают, что они следят за режимом своего сна и считают это важным. При этом чуть менее половины респондентов (45,7%) указали, что здоровый сон для них скорее важен, чем нет. Данные исследования свидетельствуют о том, что качество и режим сна, являются значимыми аспектами здорового образа жизни современных студентов.

Далее стоит более подробно проанализировать феномен здорового сна и его влияния на физическое и психическое состояние современной молодежи. Так по данным исследования большая доля опрошенных (85,7%) положительно ответили на вопрос: «Как вы считаете, режим сна влияет на ваше психическое и ментальное состояние?». Также 14,3% респондентов указали, что здоровый сон скорее влияет на физическое и ментально – психическое здоровье студента, чем не влияет. Стоит подчеркнуть, что отрицательную оценку по данному вопросу не дал ни один из опрошенных. В связи с этим стоит сделать вывод, что современная молодежь уделяет большое внимание качеству и режиму здорового сна, это непосредственно влияет на поддержание здорового образа жизни и эффективный образовательный процесс.

Вместе с тем, стоит рассмотреть важность проблем борьбы со стрессом и тревожностью в молодежной среде. С этой целью, в рамках анкетного опроса студентам было предложено ответить на вопрос: «Какие методы управления стрессом и тревожностью вы используете в повседневной жизни?». Самыми популярными вариантами ответа были 1) «Физическая активность (занятие спортом, физическими упражнениями и йогой)», а также 2) «Установление границ (выделение времени и пространства только для себя)» данные категории выбрали 40% респондентов. Вместе с тем, треть опрошенных (31,4%), отметили здоровый сон, как метод управления стрессом и тревожностью. Стоит отметить, что медитацию как способ борьбы с тревожностью и стрессом не выбрал ни один из молодых людей. Подводя итог, стоит подчеркнуть, что физическая активность служит одним из самых актуальных и эффективных методов управления стрессом и тревожностью для студентов в повседневной жизни.

Далее стоит проанализировать уровень развития ментальных навыков современных студентов. На вопрос «Какие ментальные активности и интеллектуальные упражнения вы предпринимаете для стимуляции ума и развития ментальных навыков?» половина респондентов (48,6%) указали, что чтение и изучение новой информации является эффективным методом развития

интеллектуальных способностей. При этом «кроссворды, сканворды и головоломки», а также «обучение новым навыкам», также являются эффективными методами стимуляции умственной деятельности для студентов.

Таким образом, проанализировав данные исследования, более подробно рассмотрев вопрос влияние здорового образа жизни на развитие ментальных навыков и улучшение психического состояния среди студентов города Новосибирска, в возрасте от 18 до 23 лет, можно констатировать, что гипотеза подтвердилась. Существует положительное влияние здорового образа жизни включая физическую активность, на уровень развития ментальных навыков и улучшение психологического состояния студентов. Физическая активность, правильное питание, здоровый сон, все эти составляющие здорового образа жизни способствует улучшению когнитивных функций головного мозга, помогают бороться с тревожностью и стрессом среди молодежи.

Список литературы:

1. Ибрагимова Х. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / Х. Ибрагимова, Д. Убайдуллаева // *Мировая наука*. – 2019. – С. 206.
2. Новикова Г. П. Здоровый образ жизни как фактор сохранения психического, физического и социального здоровья личности в современном обществе / Г. П. Новикова // *Человек: преступление и наказание*. – 2017. – С. 678.
3. Усачёва Л. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Л. В. Усачёва // *Наука и практика в образовании: электронный научный журнал*. – 2021. – С. 47 – 48.

УДК 613.96

ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

Инживяткина Ю.Ю.

студент

09031982july@mail.ru

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Кемерово, Россия

Чебурова О.Л.

учитель технологии

МБОУ «ООШ № 38»

Ленинск – Кузнецкий, Россия

sebyrowa@yandex.ru.

Шлее И.П.

кандидат педагогических наук, доцент

shleeip@mail.ru

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Кемерово, Россия

Аннотация. Для здоровья и развития ребенка имеет большое значение режим дня. Он организует жизнь и ребенка, и родителей и помогает справиться с множеством дел

спокойно, без суеты. Еда, сон и прогулки в определенное время дисциплинируют малыша, который привыкает к распорядку и легче перестраивается с одного занятия на другое. Создание режима дня в соответствии с рекомендациями детских врачей и педагогов необходимо для воспитания гармоничной личности.

Ключевые слова: Школа, ребёнок, питание, здоровье, физические упражнения.

THE IMPORTANCE OF DAILY ROUTINE IN THE LIFE OF A TEENAGER

Yu.Yu. Inzhiviyatkina

student

09031982july@mail.ru

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

O.L. Cheburova

technology teacher

MBOU "OSH NO. 38"

Leninsk - Kuznetsk, Russia

cebyrowa@yandex.ru.

Schlee I.P.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

shleeip@mail.ru

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Annotation. The daily routine is of great importance for the health and development of the child. It organizes the life of both the child and the parents and helps to cope with many tasks calmly, without fuss. Eating, sleeping and walking at a certain time disciplines the baby, who gets used to the routine and more easily adapts from one activity to another. Creating a daily routine in accordance with the recommendations of children's doctors and teachers is necessary for raising a harmonious personality.

Key words: School, child, nutrition, health, physical exercise.

Актуальность. В современном мире, когда дети ведут малоподвижный образ жизни, соблюдение режима дня для школьника немаловажно. Особенно для детей 12 – 18 лет, когда у ребёнка начинается переходный возраст. Большое количество времени дети проводят, сидя за телефоном, питаются не качественными продуктами, не контролируют режим сна. Сочетание этих факторов в совокупности приводит к сбою в организме, он, становится более уязвимым, перед вирусами и болезнями.

Для современных подростков, которые хотят выглядеть в глазах старших своих товарищей начинают употреблять алкоголь, табачные изделия, и энергетические напитки [3]. Не понимают, что наносят огромный вред своему здоровью. К сожалению, жажда наживы для улучшения своего материального состояния, всех тех, кто это производит и продаёт. Бесконтрольная продажа и равнодушие окружающих, которые по просьбе детей купить алкоголь или табак, идут и покупают. Не задумываются, что, тем самым нанося огромный вред здоровью ребёнка [2].

Цель исследования: улучшить физическое, эмоциональное и психологическое состояние подростков 12 лет через соблюдение режима дня, правильное питание, систематическое выполнение утренней гигиенической гимнастики, эффективного использования свободного времени.

Нами была выдвинута **гипотеза**, что ребёнок, который соблюдает режим дня, улучшит своё как физическое состояние, так и психологическое и эмоциональное состояние.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в период с 01.02.2023 по 01.03.2023 года в городе Ленинск – Кузнецкий Кемеровской области, на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения (далее – МБОУ) «Основная общеобразовательная школа №38», улица Суворова 6.

Работа велась с учащимися 6 «Б» класса, в котором обучается 24 учащихся, из них 14 мальчики и 10 девочки.

Что такое режим дня? Это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Это когда ты проживаешь день, чётко распределяя своё время. Но не каждый ребенок может справиться с этим самостоятельно [5]. В младшем школьном возрасте это делать сложнее, потому что ребёнок по каким – либо причинам зависит от своих родителей, и делает, так как они говорят. В переходном возрасте, когда идёт становление личности – это прекрасный способ начать жить по режиму дня. Для родителей, это своего рода контроль, а для детей способ показать им, что они могут быть самостоятельными. Предлагая ученикам 6 класса поучаствовать в такой работе, мы с классным руководителем, надеялись, на сознательность и желание школьников поучаствовать в педагогическом эксперименте в течение месяца.

Для данной работы были выбраны дети 12 лет, потому что – это возраст очень важен, он является подростковым, переходным, как в физиологическом, так и в психологическом плане. В этом возрасте ребёнок уже без родительского контроля может просыпаться и готовить себе завтрак. Понимать, во сколько нужно выйти из дома, чтобы не опоздать в школу. Конечно, помощь взрослого нужна, чтобы составить сбалансированный рацион питания и комплекс утренней зарядки. Не маловажно питание в школе в данный период.

В этом периоде взросления, ребёнку хочется выглядеть старше в глазах своих сверстников. Многие, не понимая, что наносят своему здоровью огромный вред, употребляют алкоголь и табачные изделия, не правильно распределяют свободное время, нарушают режим сна. Могут ложиться спать поздно ночью, а вставать ближе к обеду.

В ходе исследования был нами составлен режим дня для подростков 12 лет, с учётом их возрастных особенностей и особенностей обучения со второй смены в школе. Подобрано сбалансированное питание. Было проведено тестирование физических качеств детей (бег на 60 метров, бег на 300 метров, отжимания, седы из положения лежа), проведены замеры антропометрических

показателей (вес, рост). Вёлся фото и видео дневник о проделанной работой со стороны учащихся.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа литературных источников по соблюдению режима дня, его пользы для детей и подростков участникам эксперимента был подобран режим для двенадцатилетнего подростка (девочка) с учётом физиологических особенностей, питания, психологического состояния и непосредственно, пожеланий самого ребёнка [4].

Ниже представлен образец режима дня, которого придерживались ученики экспериментального класса:

режим дня для школьника, учащегося во вторую смену:

07:00 – подъём.

07:00 – 07:30 – зарядка, гигиенические процедуры, уборка постели.

07:30 – 08:00 – завтрак.

08:00 – 10:00 – работа над домашними заданиями.

10:00 – 11:00 – деятельность по интересам (музыка, чтение).

11:00 – 11:20 – второй завтрак.

11:20 – 12:00 – прогулка.

12:20 – 12:50 – обед.

12:50 – 13:50 – сборы и поход в школу.

13:50 – 18:25 – школьные занятия.

18:25 – 19:30 – дорога из школы и прогулка после занятий в школе.

19:30 – 20:00 – ужин.

20:00 – 21:30 – занятия по интересам.

21:30 – 22:00 – подготовка к следующему дню и сну (обуви, одежды, гигиенические процедуры).

22:00 – сон.

Было составлено меню для завтрака, обеда и ужина. В нём учитывались пожелания детей, материальные возможности семейного бюджета, сбалансированность белков, жиров, углеводов и витаминов [1].

В ходе эксперимента дети согласно распорядку дня распределяли своё время рационально. Сами ходили в магазин за продуктами, тем самым показывая своим родителям, что могут самостоятельно покупать продукты и распоряжаться выделенными им денежными средствами. В этом возрасте очень часто возникают разногласия между ребёнком и родителями по многим вопросам. Детям хочется доказать, что они уже не маленькие, а родители видят в них ещё маленьких ребят. Поэтому это хорошая возможность найти общий язык со своим ребёнком. Родители дали возможность детям принимать самостоятельные решения, а они, принимая эти решения, учились брать на себя ответственность за принимаемые решения и показывали родителям, что они могут им доверять.

В этом возрасте также очень важно правильно питаться, так как идёт перестроение организма. Очень часто в этом возрасте дети начинают набирать излишки в весе. В нашем случае дети питались полноценно (завтрак, обед,

ужин и два перекуса). Конечно, вес контролировался, чтобы не набрать лишнего. На завтрак дети ели кашу с добавлением орехов. В среднем орехи имеют 500 килокалорий. Если добавлять по 20 грамм в кашу, это дает не только калорийность, но и витамины группы «В» и минеральные вещества. Обязательно в завтрак должен входить напиток объёмом 200 миллилитров (чай, какао или молоко). Каши чередовали с омлетом, овсяными блинчиками с начинкой (куриная грудка с сыром, джем или фрукты), творожными изделиями.

Для второго завтрака или перекуса брали выпечку (на выбор ребёнка, с каким – либо напитком). Обед включал в себя салат, суп, второе блюдо, сок или компот. Салаты не содержали майонеза. В основном это были свежие овощи, заправленные маслом, с добавлением кедрового ореха. Супы были разнообразные: с рыбой (уха), с мясом желательна говядина, так как лучше устаивается желудком (борщ, щи), с курицей (с вермишелью). Вторые блюда из мяса птицы или рыбы, приготовленные на пару, подавались с гарниром (макаронны, овощи или изделия из крупы). В среднем у обеда были следующие пропорции: салат 100 – 150 грамм, суп 250 – 300 грамм, второе горячее блюдо 200 – 250 грамм, напиток 100 – 150грамм. Ужин состоял из салата, горячего блюда и напитка. В течение месяца при составлении меню завтрака, обеда и ужина, продукты подбирались так, чтобы они были разные, не приедались. Перед сном ребёнок выпивал кефир или йогурт.

Не мало важным аспектом режима дня было выполнение утренней гигиенической гимнастики. Ее составлению уделили пристальное внимание, так как если она будет однообразной, она быстро надоеет и будет не интересной детям. Основная задача утренней гигиенической гимнастики заключается в том, чтобы, делая простые упражнения, ребёнок перешёл от состояния сна, в состояние бодрствования. При этом выполняемые упражнения должны давать нагрузку на мышцы и суставы, чтобы они работали правильно во время зарядки. Вот здесь, конечно, нужна помощь учителя по физической культуре, чтобы он объяснил, как правильно делать упражнение. Сколько должно быть повторений и подходов. Было разработано несколько вариантов утренней гимнастики, чтобы периодически в течение месяца можно было их чередовать.

Заключение. Подводя итог проделанной работы, на основании проведенного итогового анкетирования, а также анализа фото и видео дневников о проделанной работой со стороны учащихся, можно сделать вывод, что все дети, участвующие в эксперименте, отмечают улучшение своего физического, психологического и эмоционального состояния. Помимо этого, было проведено тестирование их физических качеств до и после эксперимента (бег на 60 метров, 300 метров, отжимания и седы из положения лежа). Повторное тестирование показало достоверное улучшение по всем проведенным тестам. У 6 детей с излишним весом отмечалось его снижение. Произошло увеличение качественной успеваемости в классе. Учителя отмечают повышение дисциплины и взаимовыручки учеников.

Мы были очень рады услышать от детей, что они и дальше будут стараться планировать свою жизнь, соблюдать распорядок дня, заниматься физической культурой, правильно питаться. Поэтому можно сделать вывод, что основная цель эксперимента достигнута, гипотеза нашла свое подтверждение в ходе проведенного педагогического эксперимента.

Список литературы

1. Куткина, М. Н. Организация питания для детей и подростков: учебное пособие для вузов / М. Н. Куткина, Н. В. Барсукова, С. А. Елесева, А. А. Смоленцева. – Санкт – Петербург: Лань, 2023. – 323 с.

2. Стародубцев, А. Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А. Н. Стародубцев, И. П. Шлее // В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно – практической конференции. В 2 – х частях. – Ростов – на – Дону, 2021. – С. 330 – 333.

3. Макарова, Л. И. Физиолого-гигиенические принципы организации режима дня и учебного процесса в образовательных организациях: учебное пособие / Л. И. Макарова, И. Г. Погорелова: ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России, кафедра коммунальной гигиены и гигиены детей и подростков. – Иркутск: ИГМУ, 2016 – 52 с.

4. Олофинская Т.У. Правовое регулирование вопросов, связанных с профилактикой преступлений в сфере незаконного оборота наркотических средств / Т.У. Олофинская, В.Н. Шелестюков, И.П. Шлее // Проблемы экономики и юридической практики. – 2017. – № 2. – С.175 – 180.

5. Шлее, И.П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта / И. П Шлее // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. – Кемерово, 2020. – С. 46 – 50.

УДК 796

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Калачева Д.К.

студентка

dianak.021002@gmail.com

Борисова М.В.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

kemfaf@mail.ru

Кемерово, Россия

Аннотация. Автор представляет в статье разные виды спортивно – оздоровительного туризма, рассматривает влияние туризма на жизнь и здоровье людей в целом, и в особенности студентов высших учебных заведений. Рассмотрены мотивации для занятий спортивно – оздоровительным туризмом на студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова. Спортивно-оздоровительный туризм, студенты, мотивация, физическая активность

MOTIVATION FOR SPORTS AND HEALTH TOURISM AMONG STUDENTS

Kalacheva D.K.

student

dianak.021002@gmail.com

Borisova M.V.

senior lecturer

Kemerovo State University

kemfaf@mail.ru

Kemerovo, Russia

Abstract. The author presents in the article different types of sports and health tourism, examines the impact of tourism on the life and health of people in general, and especially students of higher educational institutions. The motivations for sports and health tourism for students of higher educational institutions are considered.

Keyword. Sports and health tourism, students, motivation, physical activity.

Введение. Туризм популярен в мире, так как приносит людям новые эмоции и впечатления, помогает получить удовольствие, перезагрузиться и отдохнуть, получить новые знания о другой культуре, увидеть новые места. Такая разновидность туризма как спортивный является одним из самых активно развивающихся в мире, становясь все популярнее, потому как с каждым годом все больше людей хочет попробовать активный отдых, узнать могут ли они преодолеть препятствия и опасности. Причем это касается не только профессиональных туристов, для которых риск это стиль жизни, но и простых людей [1].

Актуальность. Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий. Спортивный туризм исторически сложился в СССР. Спортивность туризма заключается в преодолении естественных препятствий, в применении различной тактики и техники преодоления препятствий [2].

Влияние спортивного туризма на жизнь человека является актуальной темой, ведь данный вид деятельности раскрывает человека с новой стороны, повышает его двигательную активность, а следовательно, улучшает здоровье, помогает улучшить физическую форму и поддерживать ее.

Также частые прогулки и нахождение на природе по мнению психологов и по проведенным исследованиям полезно для улучшения ментального здоровья, помогая бороться со стрессом и снизить риск развития депрессии. А как следует из определения здоровья от ВОЗ, без хорошего психологического состояния человек не может быть признан здоровым.

Спортивно-оздоровительный туризм может помочь стать менее зависимыми от гаджетов и социальных сетей, проблема большей части населения планеты сейчас, особенно молодежи, которая проводит почти все свободное время в интернете, в основном просто листая социальные сети. Во

время туристического похода человек может насладиться тишиной, отдохнуть от городской жизни, перезарядиться и настроиться на новые рабочие будни.

Спортивно-оздоровительный туризм делится на спортивный и оздоровительный, при этом оздоровительный еще делится на рекреационный и реабилитационный [3].

Большим достоинством спортивно-оздоровительного туризма является, то что к нему относится множество видов физической активности: пеший, велосипедный, конный, лыжный, горный и другие виды туризма. Каждый может найти ту физическую активность, что ему нравится, а также в зависимости от погодных и рельефных условий местности, где они занимаются спортивно-оздоровительным туризмом. Но одно объединяет все эти виды: преодоления препятствий.

Спортивно-оздоровительный туризм постоянно развивается, что приводит к появлению новых видов. Все больше в наши дни популярностью пользуются экстремальный туризм, который приносит человеку риск и эмоции, которых не хватает в рутине работы и/или учебы.

Все эти причины привлекают все больше людей к занятиям спортивно – оздоровительным туризмом, особенно озабоченную молодежь, знающую о проблеме с ухудшения здоровья населения с каждым годом, что отмечено все большим омоложение многих заболеваний. Все больше молодых людей сейчас переходит на ЗОЖ, и все больше рассматривает спортивно – оздоровительный туризм как одну из альтернатив для своей физической активности, чтобы иметь достаточное ее количество.

Целью исследования является определение мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом.

Для реализации поставленной цели необходимо решить определения сущности понятий «мотивация» и «мотив». Психологи определяют мотив как цель, стремление, побуждение, потребность; мотив — это свойство личности, его состояние, а мотивация это совокупность внутренних и внешних сил, побуждающих человека действовать определенным образом для достижения своих целей.

Результаты исследования и их обсуждение. Для исследования было проведено анкетирование 200 студентов (около 1% студентов) с первого по четвертый курс Кемеровского государственного университета с разных направлений подготовки для анализа количества людей, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом и их мотивации для занятий. Студентам было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Ваш возраст
2. Занимаетесь ли вы спортивно – оздоровительным туризмом туризмом?
3. Если да то, для спортивной, рекреационной или реабилитационной цели? (студентом была объяснена разница)
4. Что является вашей мотивацией для занятий?

Это дало возможность изучить примерное количество занимающихся спортивно – оздоровительным туризмом, их возраст и пол. Результат таковы:

десять человек (10% от опрошенных) в возрасте от 18 до 23 лет занимается спортивно – оздоровительным туризмом регулярно, но все только для рекреационной цели. Это говорит о достаточной популярности данного вида спорта среди молодежи особенно как варианта отдыха от занятий.

При этом 100% занимающиеся указали, что главной мотивацией является желания поддерживать хорошую физическую форму, а также получение новых незабываемых впечатлений.

80% указали, что используют туризм как способ сбежать из города и от затягивающего их виртуального мира.

50% указали, что их привлекает красота дикой природы, которую они наблюдают во время своих походов.

40% указали, что нахождение на природе и преодоление трудностей помогает с их ментальным здоровьем, отметив улучшения своего настроения после начала занятий.

30% указали, что их привлекает риск и чувство опасности при преодолении туристических маршрутов.

20% указали, что преодоление препятствий помогло им улучшить самооценку, показав им, что они могут добиться большего, чем думали.

Заключение. Спортивный туризм оказывает огромное влияние на жизнь человека, помогая улучшить его физическое и психическое здоровье, помогает отдохнуть и при этом узнать и научиться чему – то новому, узнать что – то новое о себе. Это отдых, дарящий множество впечатлений, эмоций и приключений.

Спортивно-оздоровительный туризм, это сфера физической активности, где каждый может найти что-то, что ему по душе. Среди студентов высших учебных заведений, возраста от 18 до 23 лет, основной мотивацией для занятий является желание поддерживать хорошую физическую форму и желание приключений, а также возможность выбраться из города, отдохнуть от гаджетов. Менее выражены такие личностные желания как полюбоваться природой, улучшение психического здоровья, экстремальность и опасность спортивно – оздоровительного туризма, а также желание узнать больше о себе.

Список литературы:

1. Сафронов, Р.А. Спортивный туризм как специфический вид туризма / Р.А. Сафронов, Г.К. Авагян //Иновационная экономика и современный менеджмент. 2015. №3. С. 44 – 48
2. Спортивный туризм в России (справка) // Федерация спортивного туризма России. URL:<https://tssr.ru/main/structura/history/592/>
3. Пронина, О. И. Понятие, классификация и проблемы спортивно – оздоровительного туризма в Российской Федерации / О. И. Пронина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 9 (113). — С. 1220 – 1224. — URL: <https://moluch.ru/archive/113/29482/>

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК В ОФЛАЙН И ОНЛАЙН ФОРМАТЕ

Клещёва А. А.

студент

alinakleshcheva@mail.ru

Кабачкова А. В.

доктор биологических наук, доцент

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»

Томск, Россия

Аннотация. Тренировки онлайн с каждым днём набирают свою популярность, за счёт своего удобного формата. С ними можно заниматься в любом месте, в любое время и в разных социальных сетях выбрать ту тренировку, которая больше всего понравится и её выполнить. Однако тренировки офлайн формата не уступают, ведь они обладают так же преимуществом на достижение хорошего результата.

Ключевые слова. Фитнес, доступность, преимущества, ограничения.

COMPARATIVE ANALYSIS OF TRAINING SESSIONS IN OFFLINE AND ONLINE FORMAT

Klescheva A. A.

Student

alinakleshcheva@mail.ru

Kabachkova A. V.

Doctor of Biological Sciences, Associate Professor

National Research Tomsk State University

Tomsk, Russia

Annotation. Training online is gaining popularity every day, due to its convenient format. You can practice with them anywhere, at any time and in different social networks, choose the workout that you like the most and perform it. However, offline training is not inferior, because they also have the advantage of achieving a good result.

Keywords. Fitness, accessibility, advantages, limitations.

Актуальность. В 2019 году, в период наступления пандемии COVID-19, фитнес – индустрия и не только, стали претерпевать большие изменения [3]. Массовое закрытие фитнес – клубов, спортивных комплексов, поспособствовало созданию разных онлайн – форматов для проведения занятий как групповых, так и с тренером [1]. Например, создание онлайн – марафонов специальных спортивных каналов (например, TGYM), дистанционный тренинг (например, @marrumemaria). В настоящий момент более 30% тренеров остались в онлайн – формате, такой показатель говорит о том, что онлайн – фитнес только начинает развиваться. Одна часть (30%) хотят перейти

полностью в онлайн – ведение тренировок, другая часть опрошенных не согласны с тем, что можно качественно тренировать клиентов на отдалённом расстоянии [2].

Цель исследования: провести сравнительный анализ тренировок в онлайн – и офлайн – формате.

Результаты исследования и их обсуждение. Были проанализированы следующие аспекты тренировок в различных форматах – доступность, качество, эффективность, индивидуальность, комфорт, опыт и построение тренировочного плана (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ тренировок в онлайн и офлайн формате

Признак	ОНЛАЙН		ОФЛАЙН		Результат
	+	–	+	–	
Финансовые траты	Без абонемента	Коврик + спортивный инвентарь	За одно посещение в зал – больше возможностей (тренажёры и инвентарь)	Абонемент	50/50
	<i>Обоснование</i>				
	Отсутствие надобности в услуге зала. Можно заниматься неограниченное количество раз	Если тренировки планируются дома – не обходимо купить определенный инвентарь, обувь, одежду, так как без этого тренироваться будет невозможно	Оплата за одно посещения занятия + любой инвентарь в распоряжении	Покупая абонемент на месяц, можно ходить неограниченное количество раз в спортивный зал	
Посещаемость	Средняя	Прогуливать. Отправлять старое видео тренировки	Высокая	– – –	30/50
	<i>Обоснование</i>				
	Большинство людей выбирают спортивные залы, так как возможности там больше. Однако есть и те, кому комфортнее заниматься дома без	Люди ленятся, не стремятся к результату	Занятие с тренерами, групповые занятия. Больше возможностей		

	лишнего оборудования				
Спортивный инвентарь	Собственный инвентарь. Можно сделать из подручных средств	Затратно	Инвентарь в зале	Могут брать чужие люди	50/50
	<i>Обоснование</i>				
	Не тратиться на дорогое оборудование	Профессиональные магазины продают только качественные товары	Больше возможности попробовать каждое спортивное оборудование	Предметы после каждого раза не обрабатываются, не меняются	
Взаимодействие с тренером	Написать в любое время	Нет быстрого ответа	Быстрый ответ + с пояснениями и показом	---	30/100
	<i>Обоснование</i>				
	Удобно связываться и общаться в любое время, задавать вопросы	Разница в часовых поясах, личные дела	Общение в живую, наглядный показ и рассказ		
Дисциплина	---	Не придерживаться расписания. Нет контроля	Контроль занятий	---	30/100
	<i>Обоснование</i>				
		Заниматься в любое время. Не бояться контроля. Нет возможности увидеться с тренером в живую	постоянные встречи, контакт и взаимодействие, результаты		
Техника выполнения упражнений	---	Нет поддержки и комментариев по выполнению	Корректировка тренера	---	30/100
	<i>Обоснование</i>				
		Легко получить травмы, не правильное заучивание упражнений, не правильное формулирование мышц, движений	Правильное заучивание упражнений, верная техника, правильная формулировка и проработка мышц, движений		

Доступность позволяет создать определенную услугу, которая будет подходить как людям с большим преимуществом, так и с ограничениями. Для каждого человека это является неотъемлемой важной частью при начале использования фитнес – услуг.

Качество характеризуется минимальными допустимыми требованиями к услугам, т.е. в какой мере предоставляется услуга тренера или фитнес – клуба. Как хорошо построены тренировки, как хорошо объясняет и поясняет каждое упражнение тренер. Если речь идет о фитнес – клубе, то каково качество и состояние спортивного оборудования, место тренировки (приятное или не приятное место для занятия спортом).

Эффективность подразумевает тренировки, которые могут повлиять на организм лучше всего: онлайн или офлайн. В онлайн формате происходит взаимодействие тренера и занимающегося на расстоянии. Специалист может не увидеть на сколько хорошо выполняется упражнение подопечного (искажение камеры). Соответственно, тренировочный процесс может снизить свою эффективность. В офлайн формате, эффективность тренировочного процесса превосходит онлайн формата. Здесь идет полный контакт и взаимодействие с тренером и занимающимся.

Индивидуальность при занятии фитнесом для каждого своя: кто – то хочет заниматься при большом количестве людей, кто – то избегает и хочет полного уединения с собой. *Комфорт* играет не мало важную роль в тренировках, ведь от него зависит продуктивность и результат занятия. Данный аспект характеризуется насколько хорошо оборудовано помещение для занятия спортом. Если это в онлайн формате, то помещение не должно быть заставлено, а наоборот, быть просторным. Если это тренажерный зал, то тут то же самое. Для занятия спортом, должно быть как можно больше свободного пространства, чтобы движения спортсмена не сковывались. *Опыт* при выборе формата занятий фитнесом также занимает главное место. Для людей, которые занимаются спортом в первые, подойдет формат очный. Так будет больше взаимодействия тренера и занимающегося. Начинающий спортсмен будет набираться опыта, правильно выполнять упражнения. Для людей, которые уже знакомы со спортом, подойдет онлайн формат. У них уже имеется опыт и больших трудностей при выполнении упражнений не возникнет. *Построение тренировочного плана.* В онлайн и офлайн формате может не сильно отличаться. Если упражнений выполняются в зале на тренажерах, то такие же упражнения можно сделать и дома, с помощью инвентаря (резинки, стул или скамья, диван, кресло). Существуют разные программы тренировок: упражнения на мышечную массу, силовая программа. Программа для новичка и т. д. Их можно выполнить как онлайн, так и офлайн форматах.

Тренировки в любом формате имеют схожую характеристику и черты, позволяющие достичь определенной цели. Главными чертами, которые влияют на продуктивность и качество тренировочного занятия – регулярность и дисциплинированность. Регулярность позволяет ввести обычные тренировки, как привычку для здоровья. Грамотное планирование занятий, дает большой

вклад в конечный результат. В момент внедрения тренировок в жизнь позволяет улучшить общее внутреннее состояние, наполнить тело энергией, скорректировать психологическое и эмоциональное состояние. Дисциплина в свою очередь воспитывает человека, его поведение. Проявляет чёткость и организованность в распорядке дел. При строгом соблюдении правил дисциплина со временем вращивается в привычку. Главное в достижении любого результата, цели, следует сфокусироваться на своих истинных желаниях и давать себе понимать для чего все делается. При занятиях в домашних условиях человек больше будет набираться опыта с домашним или подручным инвентарём. Будет учиться как работать самостоятельно с собственным весом. Как в тренажёрном зале, человека будут завлекать тренажёры, с помощью которых можно добиться более качественного результата, так как они «помощники» при выполнении движений. С ними техника упражнений формируется лучше и быстрее. Для начального этапа занятия физическими упражнениями, самостоятельным новичкам для формирования мышечного корсета, следует первое время заниматься на тренажёрах или под наблюдением персонального тренера.

Заключение. Направления занятий фитнесом весьма разнообразны, а их популярность продолжает расти. Например, фитнес в формате онлайн не теряет своей популярности и после пандемии. В первую очередь это связано с удобством такого формата для клиентов. Структура тренировок в онлайн – и офлайн – формате не отличается и соответствует основным принципам организации тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Виноградова А. Жертвы пандемии: почему фитнес уже не будет прежним [Электронный ресурс] //: gazeta.ru: как пандемия COVID-19 погубила фитнес – клубы– 2020. – URL: https://www.gazeta.ru/lifestyle/style/2020/06/a_13134931.shtml?ysclid=lnk0z63j4t473041802.
2. Левина И. Дистанционные образовательные технологии в организации онлайн – тренировок [Электронный ресурс]//: cyberleninka.ru: Norwegian Journal of Development of the International Science – 2020. – URL: <https://clck.ru/34JrGQ>.
3. Аналитический центр НАФИ [Электронный ресурс]//: nafi.ru: Фитнес – индустрия – 2019 – 2021: COVID – 19, борьба с ним и последствия для отрасли – 2020. – URL: <https://clck.ru/3647bg>.

УДК 379.857

ТУРИСТСКО – СПОРТИВНЫЙ МАРШРУТ ПО РЕКЕ СУРА В ГРАНИЦАХ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Кузнецова Н.Д.

магистрант

tashaakuznetsova@yandex.ru

Фирулин И.А.

магистрант

ilyxfirulin@gmail.com

Умнов А.Ю.

кандидат биологических наук, доцент, инструктор – проводник по водному туризму

umnoff@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

им. И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье обобщён многолетний опыт проведения туристских спортивных маршрутов по реке Сура в её среднем течении. Приводятся данные из паспорта трассы туристско-спортивного маршрута по реке Сура: основные показатели маршрута, карта с указанием стоянок на маршруте, план маршрута по дням, рекомендации по обеспечению безопасности участников.

Ключевые слова. Спортивный туризм, водный туризм, туристско – спортивный маршрут, спортивный сплав по реке.

RAFTING ROUTE ON THE SURA RIVER WITHIN THE BORDERS OF THE ULYANOVSK REGION

Kuznetsova N.D.

Master's student

tashaakuznetsova@yandex.ru

Firulin I.A

Master's student

ilyxfirulin@gmail.com

Umnov A.Yu.

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, instructor – guide in water tourism

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

umnoff@yandex.ru

Abstract. The article summarizes the long – term experience of conducting tourist sports routes along the Sura River in its middle course. The data from the passport of the route of the tourist and sports route along the Sura River are given: the main indicators of the route, a map indicating the stops on the route, a route plan by day, recommendations for ensuring the safety of participants.

Keywords. Sports tourism, water tourism, tourist and sports route, sports rafting on the river.

Актуальность. Традиционно спортивный водный туризм, а именно сплавы по рекам, были и остаются очень популярными в нашей стране. Как правило туристы – водники стремятся с каждой новой рекой повысить сложность (категорийность) маршрута. Равнинные реки без серьёзных препятствий (порогов, перекатов) воспринимаются ими либо как полигоны для подготовки новичков и проведения соревнований, либо как возможность активного отдыха на природе [2].

С учётом современных тенденций на развитие внутреннего туризма и возможности организации некатегорийных сплавов для самого широкого круга участников разного возраста, равнинные реки представляют огромный интерес для развития массового спортивного и коммерческого туризма в средней полосе России. Важнейшим фактором в данной ситуации является практически повсеместное наличие водоёмов данного типа в европейской части нашей страны, а, следовательно, отсутствие затрат на организацию пассажирских

перевозок и временных затрат на сами переезды [1, 3]. Одной из равнинных рек Среднего Поволжья является Сура.

Сура – правый приток Волги, равнинная, без порогов и перекатов река, одна из наиболее живописных рек Приволжской возвышенности. Её среднее и нижнее течение доступны для сплава с мая по октябрь. Основой создания туристско – спортивного маршрута по реке Сура стали проводимые с 2001 года на реке научно – образовательные экологические экспедиции УММО «Экологический клуб «ЁЖ». С 2008 года организация ежегодно в первой декаде августа проводит туристско – спортивный маршрут по Суре.

В целом, в разработке паспорта трассы туристско – спортивного маршрута по реке Сура приняли участие члены УММО «Экологический клуб «ЁЖ», ежегодные участники сплава – студенты УлГУ, преподаватели и магистранты факультета физической культуры и спорта Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова.

Цель исследования: обобщить многолетний опыт проведения спортивных туристских маршрутов по реке Сура в границах Ульяновской области и предложить рекомендации по их организации и проведению.

Результаты исследования и их обсуждение. Представленный туристско-спортивный маршрут по реке Сура является линейным. Он ориентирован с юго-запада на северо-восток, начинается в с. Первомайское Инзенского района Ульяновской области и проходит по пограничным малозаселённым районам. Крупных населённых пунктов на маршруте нет.

По берегам реки встречаются смешанные и хвойные леса, возвышенности с выходом меловых останцев. В пойме Суры много старичных озер. На всём протяжении маршрута река носит спокойный равнинный характер со скоростями течения до 7 км/ч. Основные показатели разработанного маршрута приводятся в таблице 1.

На рисунке 1 представлена карта – схема туристско-спортивного маршрута по реке Сура. На ней обозначены точки начала и окончания маршрута, места стоянок, населённые пункты на маршруте, указаны направления движения по направлению к крупным населённым пунктам в случае необходимости организации аварийных выходов с маршрута. План маршрута по дням представлен в таблице 2.

Таблица 1 – Основные показатели разработанного туристско-спортивного маршрута по реке Сура

№	Показатель	Значение
1.	Вид маршрута	водный туризм, линейный
2.	Категория сложности	1 к.с.
3.	Протяженность маршрута	водная часть 125 км
4.	Продолжительность путешествия	7 дней
5.	Число туристов в группе	14 человек
6.	Число инструкторов в группе	2 человека
7.	Плавсредства	8 – местные катамараны (г.п. 800 кг.)
8.	Возможные сроки проведения сплава	15 июня – 15 сентября

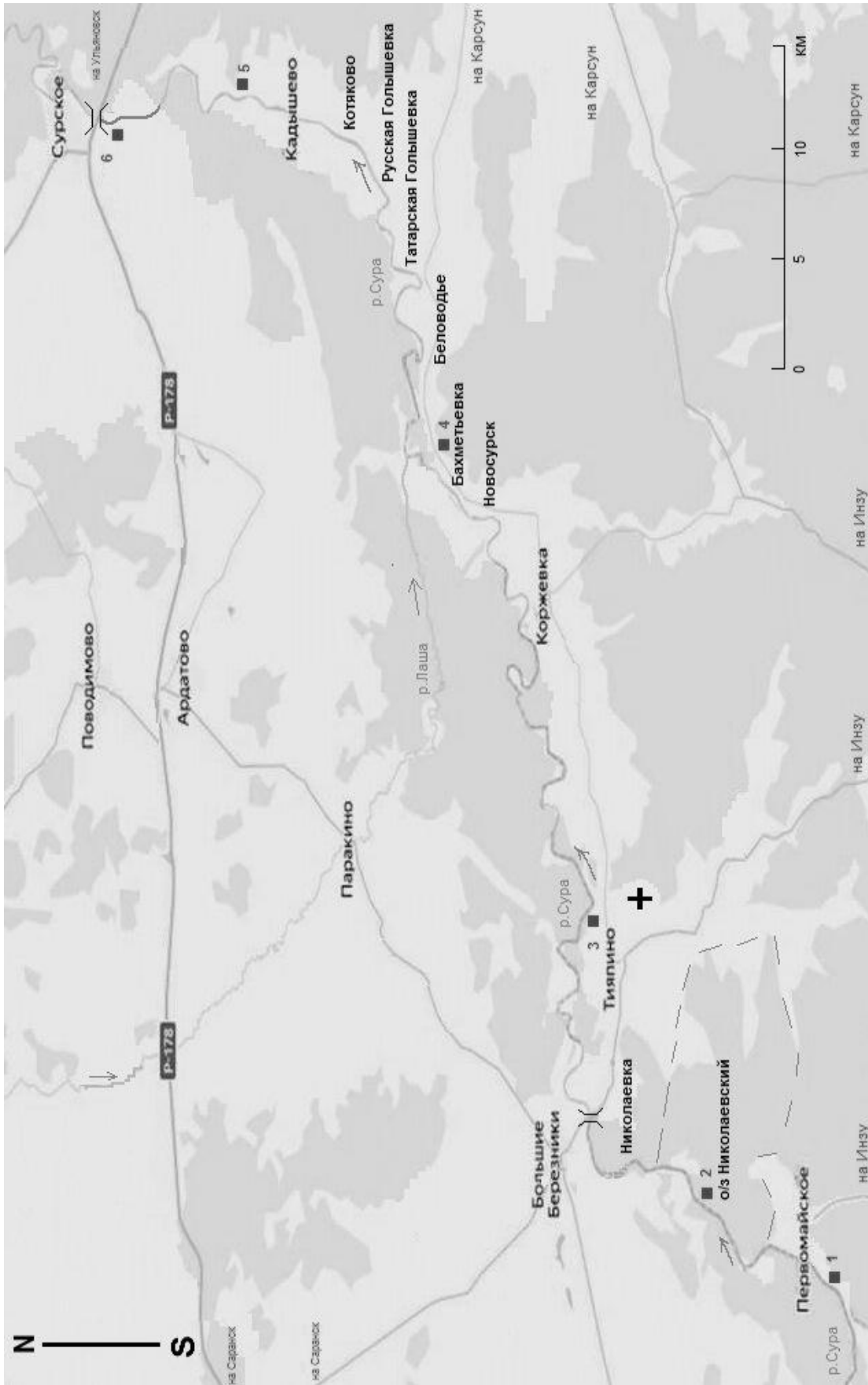


Рис. 1. – Карта – схема туристско – спортивного маршрута по реке Сура

Несмотря на то, что характеристики маршрута допускают присутствие на маршруте самого широкого круга участников, организаторами выдвигаются следующие минимальные требования к предподоходной подготовке туристов: наличие опыта похода выходного дня, желательно – водного похода выходного дня; умение плавать; наличие опыта ночёвок в палатке и бытовых навыки в походе; отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным туризмом.

Участникам туристской группы необходимо получить медицинское заключение о состоянии здоровья. Организация, осуществляющая маршрут, обязана застраховать всех туристов от несчастного случая на маршруте.

Важной составляющей любого похода является проблема обеспечения безопасности его участников. Для туристско – спортивного маршрута по реке Сура разработаны следующие рекомендации.

В целом, маршрут по Суре несложный и вероятность травм или опасных ситуаций, связанных с перенагрузкой участников сведена к минимуму. Тем не менее, инструктору стоит проинструктировать участников и уделять им особое внимание в ситуациях, требующих повышенного внимания: при загрузке и выгрузке, при монотонной гребле в холодную, дождливую или очень жаркую погоду, при окончании перехода и постановке лагеря (самые усталые могут выпасть и не суметь позаботиться о себе), а также при прохождении отмелей, коряг и отдельно стоящих камней (когда риск для человека незначителен, но велика вероятность повредить суда).

Нахождение на катамаране без жилета строго запрещено. Купание только группами по согласованию с инструктором.

По маршруту сплава встречаются мели преодолевать которые приходится вброд удерживая плавсредства. При этом обязательно нужна обувь – сандалии, коралловые туфли или просто шлёпки с застёжками, чтобы не поранить ноги о камни.

Определённую опасность представляют коряги, разбросанные по руслу реки. Такие места необходимо обходить.

В летний период возможно повышение дневной температуры до 35 – 40 С⁰. В такие дни все участники сплава должны иметь головные уборы и лёгкую одежду, полностью закрывающую руки и ноги, перчатки. Необходимо обильное питьё. В жаркие дневные часы лучше делать остановку. С особой осторожностью в такие дни надо относиться к купанию – не допускать резкого перепада температур.

Во второй половине лета, особенно в августе, на маршруте возможны шквальные ветры и грозы. Необходимо следить за прогнозом погоды. При начавшейся грозе или сильном ветре выход с воды – обязательное условие. На берегу в такую погоду важно держаться подальше от больших старых деревьев.

По маршруту сплава число источников питьевой воды ограничено, поэтому её запас пополняется регулярно в проверенных местах из родников и источников общего водопользования в населённых пунктах. Запрещается пить воду из реки или из непроверенных источников.

Таблица 2 – План туристско-спортивного маршрута по реке Сура по дням

День	Переход за день, номера стоянок	Протяженность, км / между какими точками карты переход	Примечания
1	с. Первомайское – стоянка по правому берегу у кордона «Охотничий заказник «Николаевский»	12 (1 – 2)	В с. Первомайское необходимо запастись питьевой водой. На стоянке – подъём по крутому песчаному береговому склону. Высота около 4 м. Вставать на стоянку рекомендуется именно в сосновом лесу на участке надпойменной террасы высоко над уровнем воды.
2	Стоянка у кордона «Охотничий заказник «Николаевский» – урочище Чоглы (окр. с. Тияпино – стоянка по правому берегу на повороте после впадения реки Аргаш	26 (2 – 3)	Стоянка у подножья меловых холмов около пасеки. Имеется родник. Возможен выезд по грунтовой дороге на трассу.
3	Днёвка	12 (пешком)	Имеется возможность посетить магазин в с. Тияпино и совершить экскурсию к Храму Живоначальной Троицы в с.Пятино (12 км). Храм был заложен в 1823 году Анной Ивановной Анненковой в память о своем покойном муже, а также во искупление грехов ее «непутевого» сына декабриста Ивана Александровича Анненкова. Судьба Анненковых заинтересовала французского романиста Александра Дюма – отца, который по рассказам бывшего учителя фехтования Огюстена Гризье, учившего Ивана Александровича, написал роман «Учитель фехтования». По некоторым данным, Дюма посетил Симбирск и Пятино.
4	Урочище Чоглы – стоянка на песчаном пляже по правому берегу реки в 1 км ниже д. Бахметьевка	39 (3 – 4)	Стоянка на невысоком пологом песчаном берегу. Источников питьевой воды нет.
5	д.Бахметьевка – с. Кадышево (поляна по	33 (4 – 5)	На месте стоянки в Суру впадает ручей с чистой ледяной водой. Неудобство состоит в том, что стоянка удалена от уреза воды примерно на 50 – 60 м и

	правому берегу реки в 2 км ниже с.Кадышево по течению реки)		придётся переносить вещи и плавсредства. Но с учётом днёвки на 6 – й дней – это оправдано.
6	Дневка	8 (пешком)	Возможна организация экскурсий на пойменные озёра (оз. Притворное, оз. Глубокое) на левом берегу Суры (3 км), на меловые остепнённые склоны с популяцией сурка – байбака на правом берегу (5 км).
7	с.Кадышево – р.п. Сурское	15 (5 – 6)	Выход с воды удобнее всего совершить под мостом через Суру (по левому берегу). В дождливую погоду – это возможность укрыться от дождя. Непосредственно к месту высадки под мост ведёт грунтовая дорога с трассы Р 178 (Ульяновск – Саранск).

По течению Суры расположено много сёл. Высока вероятность встреч с местным населением. В летний период в сёлах очень много приезжих из городов. Опасность могут представлять люди в нетрезвом состоянии. Наиболее неблагоприятные с этой точки зрения выходные и праздничные дни.

Перед началом маршрута во время инструктажа по технике безопасности туристов информируют о вероятности встречи с дикими животными, а также о неотложных действиях туриста в случае контакта с ними. В обычной ситуации наиболее опасны грызуны, змеи (лесная и степная гадюка) и представители перепончатокрылых (пчёлы, осы и шершни), которые особенно активны в жаркую погоду. Для защиты от комаров и клещей участникам предлагается использовать средства индивидуальной защиты (спреи, мази, браслеты и тд).

Для соблюдения санитарных норм общественная и личная посуда туристов моется сразу после принятия пищи. Вода из реки для этого не используется.

Снижение риска психофизиологической опасности достигается рациональным построением графика движения группы, предусматривающим достаточные условия для нормальной жизнедеятельности человека (сна, приема пищи, удовлетворения санитарных и бытовых потребностей).

Рекомендации по личному и общественному групповому снаряжению для разработанного маршрута по Суре – обычные.

Заключение. Разработанный туристско – спортивный маршрут по реке Сура является несложным, доступен широкому кругу участников, не требует высокого уровня физической и технической подготовки туристов. Программу туристского маршрута могут проходить как туристские клубы, секции и организации различной направленности (физкультурные, исследовательско – познавательные, оздоровительные), так и самостоятельные организованные группы лиц. Маршрут может быть зарегистрирован в МКК как водный маршрут 1 к.с.

Список литературы:

1. Антоненко, М.Н. Развитие спортивно – оздоровительного туризма на территории Красноярского края / М.Н. Антоненко, Е.А. Казаченко // В сборнике: НАУКА И ТЕХНИКА. МИРОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. материалы IV международной научно – практической конференции. Саратов, 2020. С. 25 – 28.
2. Мурзагалин, Т. Ш. Спортивно – оздоровительный туризм в республике Башкортостан / Т.Ш. Мурзагалин, М.С. Кашафутдинов, С.В. Крылов, С.Н. Садыков, Т.А. Пономарева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно – оздоровительного туризма. Материалы V Всероссийской научно – практической конференции. 2019. С. 290 – 291.
3. Семёнова, Д. А. Водный туризм как вид спортивно – оздоровительного и детско – юношеского туризма на территории Волгоградской области / Д. А. Семенова, Д. С. Дереза // Туризм и образовательные технологии в цифровой экономике. Сборник материалов VII Международной научно – практической конференции. Санкт – Петербург, 2022. С. 117 – 122.

УДК 379.8.091

СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В РАЗРЕЗЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ КОМПОНЕНТЫ

Курцева Д.М.

студент

dkrtsv@gmail.com

Шкатов О.А.

старший преподаватель

*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова – Тян-Шанского»*

Липецк, Россия

Аннотация. В статье изучается физическая рекреация с точки зрения социокультурного аспекта. Определяется содержательная характеристика понятия «физическая рекреация». Исследуются ее виды и их терминологическая составляющая. Анализируется связь физической рекреации и социокультурной компоненты на основе разнообразия активной деятельности индивидов. Делается вывод о содержательной связи данных явлений.

Ключевые слова. Физическая рекреация, социокультурная компонента, здоровье, индивид, личность.

ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL RECREATION IN THE CONTEXT OF THE SOCIO – CULTURAL COMPONENT

Kurtseva D.M.

student

dkrtsv@gmail.com

Shkatov O.A.

senior lecturer

*Lipetsk State Pedagogical University named after P. P. Semenov – Tyan – Shansky
Lipetsk, Russia*

Annotation. The article studies physical recreation from the point of view of the socio – cultural aspect. The content characteristic of the concept of "physical recreation" is determined. The types and their terminological component are investigated. The connection between physical recreation and socio – cultural components is analyzed on the basis of the diversity of active activity of individuals. The conclusion is made about the meaningful connection of these phenomena.

Keywords. Physical recreation, socio-cultural component, health, individual, personality.

Актуальность. В Российской Федерации с формированием последние десятилетия новых социально – экономических условий изменения коснулись культурного аспекта физической рекреации. Физическая культура, ее составляющая физическая рекреация, в обществе представлены различными вариациями и видами, однако в данной работе актуализируется именно социокультурная компонента физической рекреации.

Цель исследования: изучить физическую рекреацию, включенную в процессы социокультурного развития общества.

Результаты исследования и их обсуждение. Социокультурная компонента представляет собой определенный набор знаний в области культуры, географии и иных науках, помощью которых формируются коммуникативные и практико-ориентированные компетенции в разных областях жизни индивидов.

Основными направлениями в социальной практике рассматриваемой компоненты являются: во-первых, культура социальной интеграции и регуляция специализированных и неспециализированных сфер деятельности; во-вторых, культура познания и рефлексия человека и межличностных отношений; в-третьих, культура социальной коммуникации, накопления, хранения и трансляции информации; в-четвертых, культура физической и психической репродукции, реабилитации и рекреации человека.

Говоря о физической культуре и рекреации человека выделим следующие формы (рис.1).

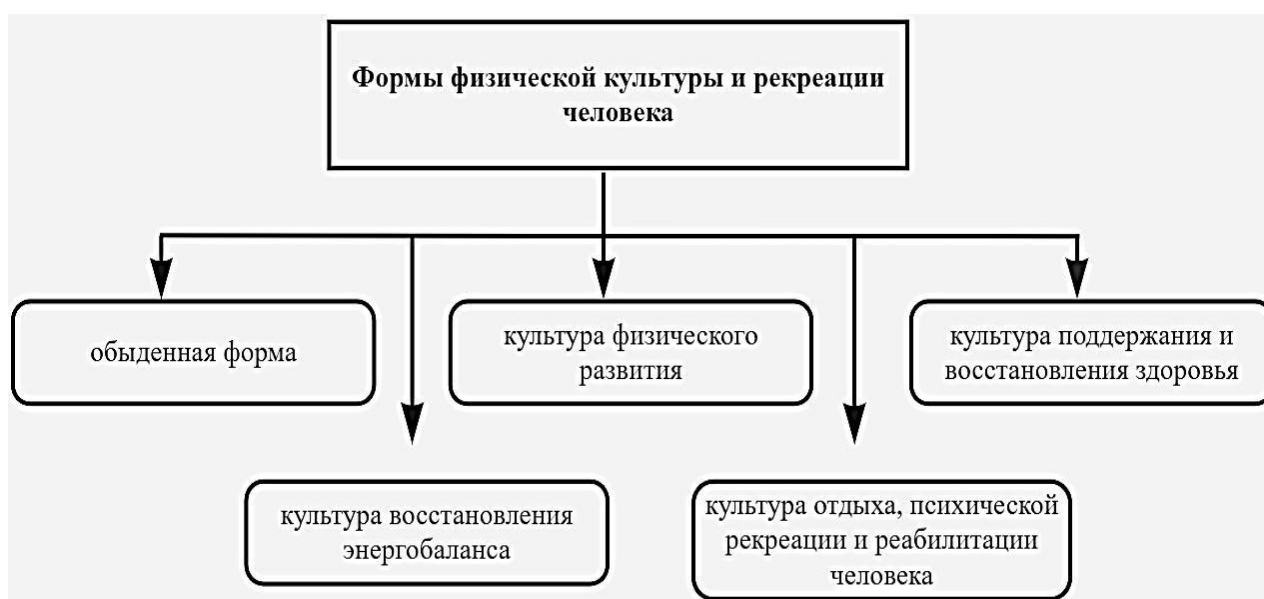


Рисунок 1 – Формы физической культуры и рекреации человека

Физическая рекреация представляет собой подвижный активный отдых и развлечения с сочетанием физических упражнений, подвижных игр, видов спорта [3] как в естественных природных условиях, так и искусственно созданной среде, в результате чего индивид получает удовольствие, достигает хорошего самочувствия, восстанавливает умственную и физическую силу, а также становится энергичным и социально активным.

Физическая рекреация влияет на разные аспекты деятельности человека. Так, например, в биологическом аспекте изучается влияние рекреации на организм человека. В психологическом – исследуется мотивация человека заниматься физической рекреацией и формирование отношения к ней. Рассматривая экономический аспект речь идет о средствах, используемых для организации физической рекреации.

В на физическую рекреацию оказывает немаловажное значение и социокультурный аспект, проявляющийся, во – первых, в объединении людей, занимающихся активной деятельностью в группы и процессы с целью обмена социальным опытом; во – вторых, в усвоении культурных норм, создании новых лично – общественных ценностей. Также на физическую рекреацию влияет образовательно – воспитательный аспект, реализующийся формированием личности в ее физическом, интеллектуальном нравственном и творческом развитии.

Получается, что физическая рекреация имеет тесную взаимосвязь с социокультурной компонентой, поскольку именно с ее помощью раскрывается ее суть в полной мере.

Физическая активность предполагает видовую характеристику [1] (рис. 2), представленную различной активной деятельностью: рекреативной физической культурой, рекреацией спорта, туризмом, оздоровительной физической рекреацией.



Рисунок 2 – Виды физическая активности

Рекреативная физическая культура – это часть физической культуры, управляемый процесс использования видов, форм, средств методологии и методов физической культуры, направленный на оптимизацию двигательного режима, всестороннего развития физических, психических и духовных возможностей для их активного функционирования в природной, производственной и досуговой жизнедеятельности.

Туризм – это специально организованные путешествия, совершаемые для отдыха и с познавательными целями, с элементами спортивной деятельности.

Рекреация спорта представляет собой рекреативную деятельность в виде использования физических упражнений, видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей и получения положительных эмоций от процесса.

Оздоровительная физическая рекреация характеризуется активным отдыхом и восстановлением сил с помощью средств физического воспитания, например, занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры.

Многие исследователи физической культуры, говоря о физической рекреации отмечают, что существует несколько способов занятий физическими упражнениями, имеющими исключительно рекреационный характер [2]. Примером тому является вводная гимнастика, физкультминутки не только для детей, но и взрослых, во время перерыва от учебного или рабочего процесса. Некоторые компании оформляют отдельно зону, оборудованную специальным инвентарем или тренажерами, чтобы сотрудники могли отвлечься и заняться спортивной активностью.

Физическая рекреация обладает большим количеством преимуществ перед другими компонентами физической культуры. Сделать такой вывод можно, используя несколько аргументов: во-первых, рекреация доступна для индивидов всех возрастов; во-вторых, индивид самостоятельно выбирает время для занятий и их длительность. Например, некоторые индивиды могут тренироваться рано утром, а некоторые поздним вечером; кто – то занимается 15–20 минут, а кому – то необходимо несколько часов. Выбор индивидуальных характеристик зависит от личных предпочтений и особенностей человека, показывая, что любой человек способен поддерживать свой организм в отличной форме при минимальных усилиях. В-третьих, занятия физической рекреацией не имеют определенного места проведения, это показывает, что она не требует экономических вложений для абонементов в дорогие спортивные комплексы (индивид может заниматься дома, в зале, на площадке и т.п.). В-четвертых, рекреация требует соблюдение культуры занятий, включающая самоконтроль, медицинское сопровождение, умеренную нагрузку и отдых, который бы соответствовал полу, возрасту, а также физическому развитию индивида.

Физическая рекреация связана со всеми видами физической культуры и с социокультурными компонентами. Так, в процессе занятий расширяются границы самообразования, индивид становится более эрудированным, социально развивается, практикуя коммуникативные навыки и приобретая

новые знакомства. Кроме того познания в сфере физического здоровья широко используются на уровне рекреационного спорта.

Занятия рекреативной направленности – свидетельство уровню культуры и физической культуры личности. Важное значение физической рекреации заключается в постоянном формировании потребности в занятиях двигательной деятельностью, которая постепенно снижается с возрастом [4]. В этом можно заметить парадокс, так как дети, не понимая всей важности двигательной активности, постоянно находятся в движении, а более взрослые люди осознают, что это необходимо для здоровья, но двигаются гораздо меньше.

Заключение. Таким образом, на основе всего вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что физическая рекреация тесно связана с социокультурной компонентой, формируя посредством этого взаимодействия развитие физического, социального и культурного аспектов личностного роста, а также уровень эрудированности индивидов, повышая их энергию, позитивное настроение и социальную активность.

Список литературы

1. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры [Текст] / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18 – 21.
2. Смородинов, А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов [Текст] / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 30 – 32.
4. Соколов, В.А. Источники физкультурно – спортивной активности молодежи. Социально – психологический аспект [Текст] / В.А. Соколов – Минск: Полымя, 1987. – С.24 – 35.
5. Станишевский, Т. Задачи и обусловленности подвижной рекреации в современной польской семье [Текст] / Т. Станишевский // Педагогика, психология и медико – биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2006. – №5. – С. 94 – 98.

УДК 796.01

АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Медведев В. А.

студент

vladim1r.medv@yandex.ru

Тюкалова С. А.

старший преподаватель

Кемеровский государственный университет

Кемерово, Россия

Аннотация. Адаптивная двигательная рекреация – компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с ограниченными возможностями по состоянию здоровья (в том числе инвалида) в отдыхе, развлечениях, интересных видах досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Ключевые слова. Адаптивная, двигательная, рекреация, инвалиды, возможности здоровья.

ADAPTIVE MOTOR RECREATION

Medvedev V. A.

1st year student

vladim1r.medv@yandex.ru

Tyukalova S.

Senior Lecturer

Kemerovo State University Kemerovo,

Kemerovo, Russia

Annotation. Adaptive motor recreation is a component (type) of adaptive physical culture, which allows meeting the needs of a person with disabilities for health reasons (including a disabled person) in recreation, entertainment, interesting leisure activities, changing the type of activity, getting pleasure, in communication.

Keywords. Adaptive, motor, recreation, disabled, health opportunities.

Актуальность. Около 8% населения современной России составляют люди с ограниченными возможностями здоровья. Большинство из них вследствие ограничений двигательных функций недостаточно социализировано, нарушенные функции организма не развиваются и не поддерживаются двигательной активностью. Человек может уйти в себя, перестать вести здоровый образ жизни. На фоне этого может начаться прогрессирование основного заболевания, угнетающего в большей степени жизненные функции организма.

Повысить качество жизни человека с ограниченными возможностями здоровья можно только с помощью адаптивной двигательной рекреации. Адаптивная двигательная рекреация позволяет удовлетворить потребности человека с ограниченными возможностями здоровья (человека с ОВЗ), включая людей инвалидов, в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности. Формируется интерес человека с ОВЗ к окружающему миру, осознание своей причастности к окружающему миру, понимание важности своей личности в жизни общества.

Также плюсом адаптивной двигательной рекреации является ее прекрасное сочетание с адаптивной и реабилитационной физической культурой, направленной на восстановление или поддержание, утраченных или нарушенных жизненных функций. Важнейшей задачей Министерства здравоохранения и Министерства физической культуры и спорта является повышение качества жизни людей с ОВЗ с использованием методов адаптивной двигательной рекреации [1].

Целью исследования является выявление наиболее результативных направлений адаптивной двигательной рекреации, оценка эффективности комплекса рекреационных мероприятий в сочетании с адаптивной физической культурой при формировании здорового образа жизни у человека с ОВЗ, восстановлении и поддержке нарушенных функций организма.

Результаты исследования и их обсуждение. Основной целью адаптивно-моторного восстановления является оптимизация состояния занятых

и восстановление физических и умственных сил, затраченных теми, кто занимается адаптивно – моторным восстановлением в процессе своей основной деятельности. Цели адаптивной двигательной рекреации:

- смена деятельности,
- получение морального удовлетворения от движения и подвижного отдыха
- улучшение настроения
- ведение здорового образа жизни
- занятие адаптивными видами физической культуры, вызывающее заинтересованность в собственном здоровье и ведении здорового образа жизни
- коммуникация с окружающими и социализация
- человек преодолевает собственные комплексы, боязнь общаться, находиться в обществе
- человек с ОВЗ преодолевает комплекс, что “я не такой как все”
- мобилизация внутренних психологических ресурсов на борьбу с основным заболеванием

В основе игрового метода двигательной рекреации лежит следующее проведение игр на свежем воздухе. Этот способ проведения досуга часто используется в школах, клубах, детских садах. Адаптивная двигательная отдых с использованием элементов спорта и игры выраженный эмоциональный характер. Игра позволяет человеку с ограниченными возможностями в кратчайшие сроки мобилизовать, включить в работу интеллект, физические способности и ресурсы организма [3].

Игра должна иметь сюжет, и у каждого из ее участников есть определенная роль. Организатор игры должен контролировать ситуацию во время игры, чтобы избежать конфликтов, которые могут усугубить эмоциональное состояние игроков. И это тот случай, когда игра, которая является развлекательным мероприятием, не дает положительного эффекта. Игра должна быть интересной, приносить положительные эмоции ее участникам, соответствовать сложности физического развития и способностей игроков, развивать их коммуникативные навыки, выполнять общую задачу, если игра представляет собой команду, способную достигать поставленных целей в соответствии с правилами игры [2].

- отдых в движении;
- положительное воздействие на здоровье;
- контакт человека с природой;
- возможность общаться с окружающими в неформальной обстановке;
- формирование чувства уверенности в собственных силах;
- человек с ОВЗ начинает чувствовать независимость от тех, на чьем попечении он находится;
- развитие навыков самообслуживания;
- оказывает особое влияние на личность;

- в процессе взаимодействия с природой у человека с ОВЗ формируются новые знания и умения;
- происходит развитие нравственных качеств;
- происходит развитие качеств;
- повышается физическая развитость организма.

Адаптивный туризм – один самых популярных видов адаптивной двигательной активности, который может освоить большой процент лиц с ограниченными возможностями здоровья. Самыми популярными и часто реализуемыми видами адаптивного двигательного туризма являются:

- малый маршрут в определенное конечное место (проводится как правило в черте города: групповое посещение культурно значимого места);
- многодневный поход (выбираются 2 – 3 пункта – цели похода группа, таким образом, цель группы – малая жизненная цель для каждого ее члена. Чтобы ее достигнуть, необходимо приложить определенные усилия. Происходит формирование у человека волевых качеств, умение достигать поставленных целей);
- спортивный отдых (оздоровительная адаптивная лечебная физкультура на свежем воздухе);
- моторный спорт (лечебное плавание для людей, страдающих нарушениями позвоночника и опорно – двигательного аппарата);
- организация адаптивных спартакиад – спортивные соревнования по типу параолимпийских игр. Формирование у участников духа победы, умение преодолеть все свои комплексы и показать всем, на что способен.

Как правило, все походное снаряжение делится на личное и общее. Общим снаряжением мы называем вещи, необходимые всем участникам похода: чайники, котелки, кастрюли, кипятильники. К личному снаряжению мы относим вещи индивидуального пользования участника, необходимые ему в походе: таблетница с таблетками, технические средства поддержки здоровья и передвижения (корсеты, костыли, фиксаторы, ортезы) [1,2]. В целях повышения навыков самообслуживания участник похода переносит свои личные вещи самостоятельно. Особенность малых походов в том, что в них могут принимать участие люди с любой патологией, за исключением тяжелых интеллектуальных расстройств. Для успешной организации похода необходимо соблюдать ряд условий:

- маршрут должен быть проложен таким образом, чтобы каждый участник этого похода мог пройти самостоятельно (это особенно важно при организации походов для людей с ограниченными возможностями);
- в группе должен присутствовать опытный человек, знающий маршрут;
- в группе должен быть один человек, который сможет оказать первую помощь в случае необходимости;
- прежде чем отправиться в путь, вам необходимо зарегистрироваться в местном отделе по чрезвычайным ситуациям министерства;

- все члены группы должны находиться в пределах видимости друг друга. "Точка" должна быть организована недалеко от источника воды (во время летних походов).

Многодневный поход. Отправление осуществляется в течение 4 дней и более. При организации больших походов необходимо соблюдать те же условия, что и при организации небольших походов. Первые отличаются некоторыми особенностями. Объем рюкзака составляет более 80 литров. Маршрут должен быть проложен таким образом, чтобы были населенные пункты с продуктовыми магазинами [3].

Часто многодневные походы носят комбинированный характер (например, водные и пешие походы), что необходимо учитывать при подготовке снаряжения. Лицам с ограниченными возможностями, имеющим достаточный уровень физической подготовки, разрешается участвовать в многодневных походах. Туристический сбор. Его проводят 1 – 2 раза в год. Во время ралли проводятся различные соревнования, участники и т.д. Продолжительность таких мероприятий составляет 3 – 5 дней. Количество участников может достигать нескольких тысяч человек [1,3].

Туристический лагерь. Все мероприятия проходят в одном месте.

Основные особенности:

- просто организовать;
- относительно небольшие затраты на организацию;
- не требуется высокая физическая, туристическая и моральная подготовка участников-лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- отсутствие истощающих физических нагрузок;
- отсутствие психических нагрузок, влияющих на эмоциональный фон человека с ОВЗ;
- возможность отдыха вместе с семьей, тьютерами, опекунами.

Функции адаптивной двигательной активности:

- психологическая – получение удовольствия от занятий адаптивной двигательной активностью;
- реабилитационная – т.е. восстановление сил организма, его функций, угнетаемых основным заболеванием;
- нравственная и ориентационная – формирование положительного взгляда на жизнь, человек учится ценить свою жизнь, бороться с недугом за свое существование и жить, несмотря ни на что;
- социализирующая и обучающая – человек осваивает социально – значимые навыки, необходимые ему для самообслуживания.

Под влиянием адаптивно – моторного досуга в сочетании с другими сферами жизни человека с ограниченными возможностями расширяется круг общения и социализации в целом, меняются интересы, мотивы и ценностные ориентации на роль физической активности, что, естественно, создает благоприятные условия для обретения социальной, интеллектуальной, бытовой независимости, социализации и развития. Создает интеграцию в общество.

Создает общество. Таким образом, адаптивное моторное восстановление выполняет следующие социальные функции:

- социализирующую;
- коммуникативную;
- самосовершенствование (человек учится обслуживать свои бытовые потребности самостоятельно, уменьшая уход за ним окружающими);
- интегративную.

Условия проведения занятий. Главное условие – чтобы люди с ОВЗ получали удовольствие от своей активности.

Формирование групп адаптивной двигательной рекреации должно соответствовать следующим критериям:

- сходность собственных целей участников группы;
- уровень физической и эмоциональной подготовки участников группы;
- возраст;
- уровень тяжести основного заболевания;
- похожие симптомы основного заболевания.

Место проведения занятий должно быть удобно всем участникам группы. Место проведения должно быть оборудовано необходимым инвентарем, необходимым лицам с ОВЗ. Место проведения должно соответствовать нормам безопасности. Организаторы занятий должны быть уверены, что людям с ОВЗ (участникам группы) ничего не угрожает [2].

Государственные меры поддержки организации мероприятий адаптивной двигательной активности.

В 2018 г. Президент Российской Федерации В.В. Путин поручил Министерству спорта Российской Федерации создать в России условия для занятия спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья. Это поручение стало основой для региональных программ по целевому финансированию проектов “Развитие физической культуры и спорта” и “Доступная среда”.

В России на сегодня действуют 1708 коррекционных спортивных образовательных учреждений для занятия спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья, 1197 образовательных учреждений для 97 тысяч спортсменов – инвалидов.

Министерством спорта России и Российским Параолимпийским комитетом был написан ряд нормативно – правовых документов по созданию образовательных учреждений для занятия спортом лиц с ОВЗ. В целях популяризации параолимпийского спорта в Российской Федерации и повышения профессиональной активности спортсменов, тренеров, специалистов в области физической культуры и спорта, а также пропаганды моральных ценностей физической культуры и спорта, идей Олимпийских и Параолимпийских игр Министерство спорта России организует в рамках данного мероприятия церемонию награждения спортсменов, тренеров, специалистов в области физической культуры и спорта, а также в целях

пропаганды моральных ценностей физической культуры и спорта, идей Олимпийских и Параолимпийских игр. победитель национальной номинации в области физической культуры и спорта на телеканале "Россия 2"., совместно с Параолимпийским комитетом России была проведена работа по определению победителей в номинациях "Надежда России" (лучшая организация по адаптивному спорту) и "Преодоление" (лучший спортсмен, легкоатлет и тренер) [1, 2, 3].

Заключение. Адаптивное двигательное восстановление – лучший способ социализации человека с ограниченными возможностями. Создание условий безопасности, возможность общения с другими людьми – важнейшая задача Министерства здравоохранения и Министерства физической культуры и спорта

В последние годы была проделана большая работа по развитию этого направления физического воспитания. Создается все больше условий для занятий, обучаются высококвалифицированные специалисты, налаживается производство технических средств для адаптивного отдыха. Все делается для того, чтобы пребывание на курсах адаптивного двигательного восстановления было максимально приятным и интересным. Адаптивный отдых, включающий лечебные методы физической культуры, целенаправленное комплексное лечение для восстановления или компенсации двигательных навыков, под воздействием специально подобранных подвижных игр, массажей, водных и физиотерапевтических процедур, создает оптимальное физическое состояние, обеспечивающее нормальное функционирование человеческого организма.

Список литературы:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова – М.: Советский спорт, 2000.
2. Приступа, Е. Рекреация как социально – культурное явление, разновидность и результат деятельности / Е. Приступа, А. Жепка, Л. Войцех // Педагогика, психология и медико – биологические проблемы физич. воспитания и спорта. – 2007. – № 1. – С. 112–120.
3. Никулин, И. Н. Использование интерактивных технологий в профессиональной подготовке студентов к рекреационной деятельности на основе компетентно – ориентированного подхода / И. Н. Никулин, В. В. Сокорев, А. А. Коник // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 5. – С. 14 – 16.

УДК 338.48

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ: АНАЛИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Овчинникова А.С.

студент

anna_ovch03@mail.ru

Шкатов О.А.

старший преподаватель

Аннотация. В статье рассматривается развитие спортивно – оздоровительного туризма как отдельного направления туристической деятельности. Изучается его путь формирования и становления. Анализируется такой вид туризма на примере конкретного региона – Липецкой области. Выделяются основные ведомства, занимающиеся его продвижением, а также организации с их мероприятиями.

Ключевые слова. Спортивно-оздоровительный туризм, молодежь, департаменты администрации, мероприятия, регион.

DEVELOPMENT OF SPORTS AND HEALTH TOURISM IN THE LIPETSK REGION: ANALYTICAL ASPECT

Ovchinnikova A.S.

3rd year student

anna_ovch03@mail.ru

Shkatov O.A.

senior lecturer

*Lipetsk State Pedagogical University named after P. P. Semenov – Tyan – Shansky
Lipetsk, Russia*

Annotation. The article considers the development of sports and health tourism as a separate direction of tourist activity. His path of formation and formation is being studied. This type of tourism is analyzed on the example of a specific region – the Lipetsk region. The main departments involved in its promotion, as well as organizations with their events, are highlighted.

Keywords. Sports and health tourism, youth, administration departments, events, region.

Актуальность. На территории Российской Федерации в последние годы активно развивается туристическая отрасль как на государственном, так и муниципальном уровне. Формируются, принимаются, вступают в силу, реализовываются государственные и национальные проекты, поддерживаются инициативы регионов по развитию туризма в стране. Немаловажным аспектом развития данной отрасли является модернизация спортивно – оздоровительного туризма.

Цель исследования: изучить спортивно – оздоровительный туризм как самостоятельное направление, муниципальную поддержку от региона на конкретном примере, а также разнообразие его деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивно – оздоровительный туризм сформировался в результате потребности индивидов в активном времяпрепровождении после рутинной рабочей недели. Сидячий образ жизни, работа за компьютером, стресс, пассивность – явления, с которыми борются мероприятия данного туристического направления. В следствии быстрого распространения спроса такого отдыха на государственном уровне было принято решение развивать поддерживать инициативы и проекты, направленные на его продвижение.

До самостоятельного функционирования спортивно – оздоровительный туризм входил в ведомство рекреационного туризма. Позже сформировался в отдельное направление, представляя собой активный отдых в виде мероприятий, индивидуально – групповых путешествий, спортивно – массовых мероприятий, дающих возможность путешествовать походными маршрутами разных категорий сложности, целью которых является спортивное самосовершенствование в процессе преодоления естественных препятствий [2].

Спортивно-оздоровительный туризм имеет широкий спектр деятельности, набирая ежегодно единомышленников, желающих отдыхать одновременно самообразовываясь, общаясь и развиваясь. Это дает возможность индивидам физически и нравственно развиваться, поэтому для многих жителей России спортивный туризм стал образом жизни.

Рассмотрим спортивно-оздоровительный туризм на территории Липецкого региона.

В необходимо обратить внимание на деятельность администрации города Липецка, как органа местной городской исполнительной власти, имеющий в своем ведении департаменты, отвечающие за культурную и спортивную сферы.

Департамент культуры и туризма является отраслевым (функциональным) органом – структурным подразделением администрации города Липецка, обеспечивающим реализацию ее полномочий в сфере культуры, искусства и туризма на территории города Липецка [4].

Функции департамента культуры и туризма также были разделены на группы, в следствии выделены:

1) аналитическая функция: мониторинг состояния и развития сферы культуры, искусства и туризма в городе Липецке.

2) организационная функция: организация и обеспечение представления интересов города в вопросах культуры, искусства и туризма на областном, региональном, всероссийском и международном уровнях.

3) информирующая функция: уведомление населения о своей деятельности в средствах массовой информации.

4) рекреационная функция: создание условий для развития туризма на территории города Липецка путем разработки и продвижения туристических и экскурсионных маршрутов, наполнения их объектами туристического показа; разработка концепции.

5) контролирующая функция: осуществляет контроль за проведением принятых решений и распоряжений в сфере культуры, искусства и туризма, а также муниципальным имуществом и объектами культурного наследия.

6) нормативная функция: разработка проектов муниципального уровня для развития культурного потенциала региона и города.

Все функции направлены на социальное развитие города. Примером тому являются проекты, реализуемые в городе.

На данный момент ведущими проектами являются «Стальной марафон», «Музей для друзей», «Ш.К.А.Ф.», «Правнуки победы», «Поют ветераны», «Петровские забавы», «Вкусный город», «Премия имени Алексея Липецкого»

[5]. Вся деятельность направлена на разнообразие социальной жизни и развитие каждого гражданина города любого возраста и социальной группы в сфере спорта, туризма, просвещения и расширения кругозора.

Департамент по физической культуре и спорту направлен на создание условий для активных занятий физической культурой и спортом и формирования у липчан потребности в здоровом образе жизни [1]. Иными словами, деятельность департамента призвана стимулировать населения города заниматься социальным развитием в области спорта в разных формах его проявления.

Департамент выполняет следующие функции:

1) организаторскую функцию: реализует мероприятия в сфере муниципального управления департамента, а также профильные мероприятия;

2) координирующую функцию: обеспечивает проведение физкультурно-спортивных и культурно-досуговых мероприятий с детьми, подростками и молодежью;

3) административно-правовую функцию: защищает имущественные права и интересы курируемых муниципальных учреждений и предприятий, а также оказывает консультационную помощь населению в профильной сфере;

4) рекреационную функцию: выступает учредителем муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной, туристической и досуговой направленности, спортивных муниципальных учреждений, а также соучредителем некоммерческих физкультурно – оздоровительных и спортивных организаций и организованных от их лица мероприятиях;

5) контролирующую функцию: осуществляет всесторонний надзор деятельности подведомственных муниципальных учреждений дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной, туристической и досуговой направленности, спортивных муниципальных учреждений.

Ведущей работой департамента является проект «Липецк в спорте», направленный на систематизацию физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства граждан, а также предоставление условий для повышения двигательной активности и систематических занятий физической культурой и спортом. Цель проекта – создать условия для систематической спортивной активности под руководством профессиональных инструкторов для всех категорий населения города. Кроме того, проект предусматривает популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди молодежи. Основные направления деятельности проекта «Липецк в спорте» реализуются в настольном теннисе, оздоровительном плавании, скандинавской ходьбе, пилатесе, мини-футболе, оздоровительной гимнастике, силовом троеборье, боксе, силовых тренировках, катании на лыжах и коньках.

Одна из подпрограмм проекта «Тренируемся дома» направлена на ведение спортивного образа жизни в домашних условиях, под дистанционным руководством профессиональных тренеров, которые в видеоуроках подробно

рассказывают и показывают технику выполнения упражнений для поддержания физической активности.

Анализ плана развития деятельности департамента на 2023 год [3] выявил организацию и проведение спартакиад, соревнований и конкурсов по разным видам спорта на территории Липецка и за его пределами, модернизацию материально – технического обеспечения в спортивных школах и оформление отчетов по итогам выполненных работ.

Получается, что департамент по физической культуре и спорту в аспекте социального развития в полной мере осуществляет свою деятельность, организовывая ряд мероприятий для населения всех возрастных категорий, непосредственно влияя на здоровье граждан и опосредованно влияя на их социальную жизнедеятельность.

Так, за последние 5 лет на территории Липецкой области произошли трансформационные процессы в сторону развития спортивно-оздоровительного туризма. Например, в Елецком районе области был проведен ряд чемпионатов и соревнований по спортивному туризму, главной целью которых является популяризация спортивного туризма, повышение технического и тактического мастерства туристов – спортсменов Липецкой области. Основной целевой аудиторией таких мероприятий являются школьники и молодежь от 18 до 35 лет. В соревнования принимают участие, как любители, так и представители детских оздоровительно-образовательных центров.

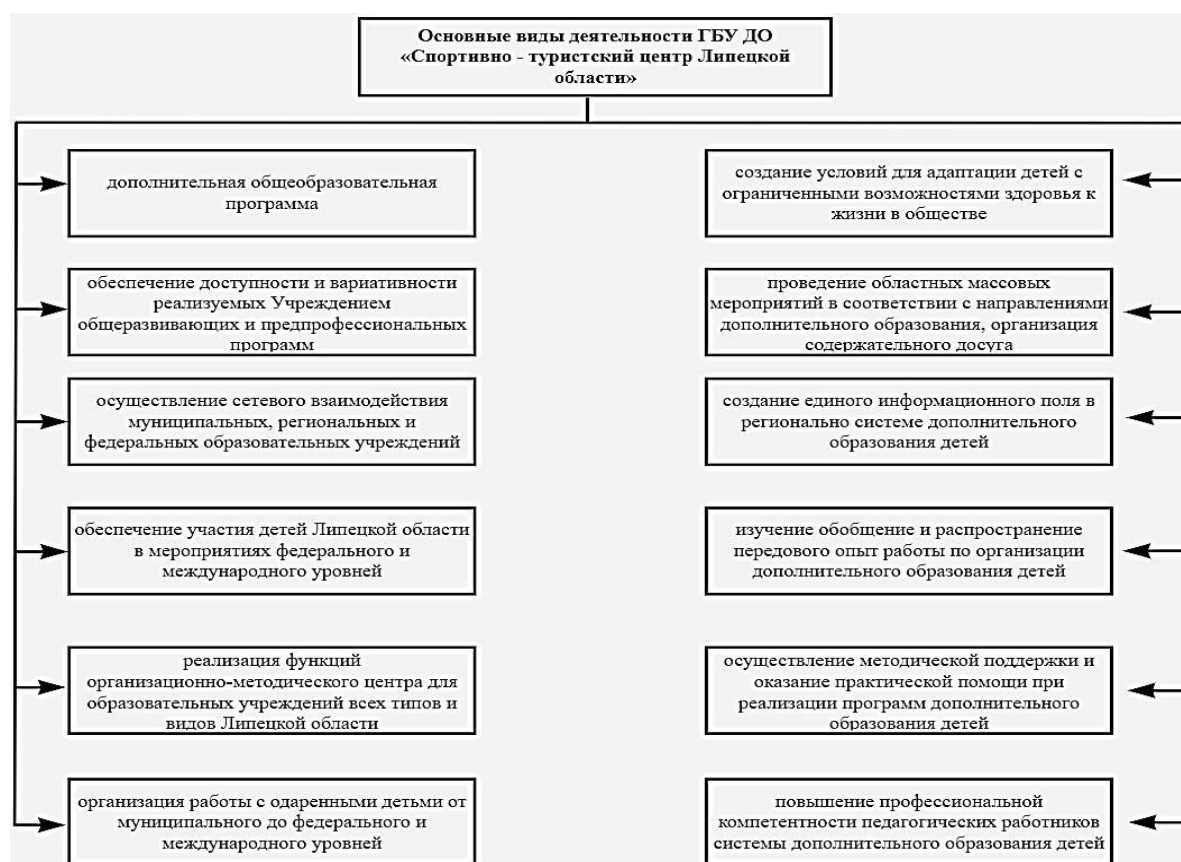


Рисунок 1 – Виды деятельности ГБУ ДО «Спортивно-туристский центр Липецкой области»

География участников соревнований также обширна: спортсмены из Липецкой, Белгородской, Московской, Курской, Брянской, Воронежской, Тульской, Нижегородской, Саратовской, Иркутской областей, республик Татарстан.

Еще одним примером организации, реализующей спортивно-туристское направление, в рассматриваемом нами регионе является ГБУ ДО «Спортивно-туристский центр Липецкой области». Анализ документации выявил следующие виды деятельности данной организации (рис.1).

Проведённый контент-анализ сообщества ГБУ ДО «Спортивно-туристский центр Липецкой области» в социальной сети «В Контакте» позволил типологизировать мероприятия за последние 3 месяца работы организации. Для визуально целостного восприятия полученные данные представлены на рис.2. Как можно заметить, основные направления мероприятий включают в себя конкурсы и приуроченные акции (50%), учебно-познавательную деятельность (31%), спартакиады (10%), мероприятия, направленные на спортивную активность для детей с ограниченными возможностями (9%).

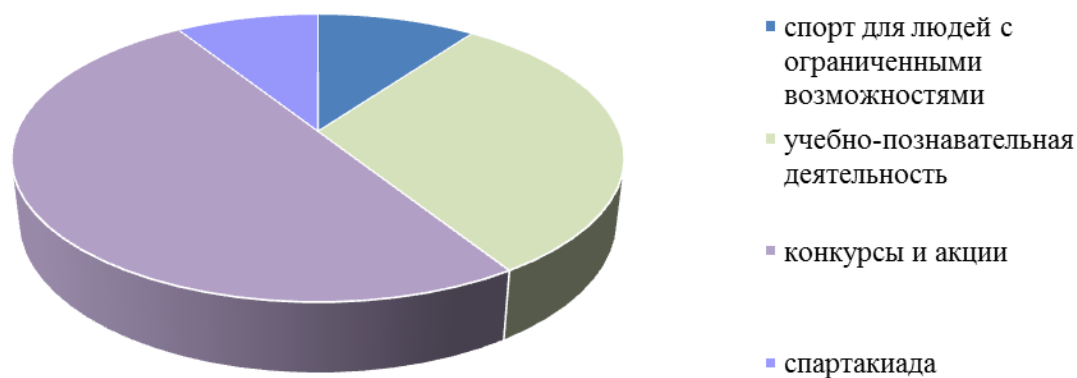


Рисунок 2 – Типология деятельности ГБУ ДО «Спортивно-туристский центр Липецкой области»

Учебно-познавательная деятельность направлена на просвещение не только молодежи, но и преподавательского состава, квалификацию новых кадров и коммуникацию с единомышленниками других организаций. Например, 29–30 июня состоялся туристский слет педагогов и учащихся Липецкой области. В программе – соревнования по спортивному ориентированию, спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная – группа» (короткая) и конкурсная программа – конкурсы биваков, туристских плакатов, краеведов и представления команд.

Конкурсы и акции прежде характеризуются, как правило, массовым вовлечением школьников в спортивно – образовательную среду. Например, 21 июля 2023 года были подведены итоги акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам». В ней участвовали 38 образовательных организаций из 13 муниципальных районов Липецкой области, которые представили 44 работы в 7 номинациях. Областная конкурсная комиссия определила победителей и призеров в 5 номинациях.

Немаловажным является и походно-туристская деятельность с элементами физической культуры. Так, с 1 июня стартовали туристские маршруты по родному краю, позволяя молодежи отрабатывать и усовершенствовать полученные на учебно-тренировочных занятиях умения и навыки ориентирования на местности, безопасного преодоления естественных препятствий, организации походного лагеря и быта в ходе 1 – 3 дневных пешеходных походов по Липецкой области. В походах ребята закрепили знания об истории, природе и культурных традициях региона. За летний сезон в походы сходили более 200 школьников под руководством компетентных сотрудников организации.

Заключение. Таким образом, на основе всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что развитие спортивно – оздоровительного туризма на территории Липецкой области актуальное направление, с намеченным вектором реализации и перечнем ряда мероприятий, раскрывающих его. Основной целевой аудиторией является молодежь, однако более предметно именно школьники.

Список литературы:

1. Департамент по физической культуре и спорту г. Липецка [Электронный ресурс]. – URL.: <https://sport48lip.ru/> (дата обращения 17.09.2023).
2. Иванов, А.В. Современная система подготовки кадров спортивно – оздоровительного туризма в России [Текст] / А.В. Иванов, Ю.Н. Федотов, А.А. Федотова // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 1. – С. 31 – 32.
3. План развития деятельности департамента физической культуры и спорта администрации г. Липецка на 2023 [Электронный ресурс]. – URL.: <https://sport48lip.ru/plany-raboty/> (дата обращения 16.09.2023).
4. Положение о департаменте культуры и туризма администрации города Липецка от 29 августа 2017 года № 485 [Электронный ресурс]. – URL.: <https://docs.cntd.ru/document/450336198> (дата обращения 15.09.2023).
6. Проекты департамента культуры и туризма Липецкой области [Электронный ресурс]. – URL.: https://culture.lipetskcity.ru/iblock/festivali_i_konkursi# (дата обращения 18.09.2023).

УДК 496

ВЛИЯНИЕ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Резниченко В.О.

студент

nikareznichenko1705@mail.ru

Борисова М.В.

старший преподаватель

kemfaf@mail.ru

Мусохранов А.Ю.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Аннотация. В работе определяется значение рекреационной деятельности в повышении уровня здоровья студентов. Отмечается, что необходимо уделить внимание рекреационной деятельности студентов, которая несет в себе цель восстановления потраченных сил во время учебной деятельности, улучшения самочувствия, укрепления физического и психологического здоровья в свободное от учебных занятий время, повышения работоспособности.

Ключевые слова. Рекреационная деятельность, физиологическое и психологическое здоровье, физическая культура, субъективное благополучие, физическая культура и спорт.

IMPACT OF RECREATIONAL ACTIVITIES ON STUDENT HEALTH

Reznichenko V.O.
student

nikareznichenko1705@mail.ru

M.V. Borisova

Senior Lecturer

kemfaf@mail.ru

Musokhranov A.Yu.

Senior Lecturer

FSBEI HE "Kemerovo State University"

kemfaf@mail.ru

Kemerovo, Russia

Annotation. The work determines the importance of recreational activities in improving the level of health of students. It is noted that it is necessary to pay attention to the recreational activities of students, which carries the goal of restoring spent energy during educational activities, improving well – being, strengthening physical and psychological health in free time from classes, and increasing performance.

Keywords. Recreational activities, physiological and psychological health, physical education, subjective well – being, physical education and sports.

Актуальность. Сегодня, в условиях стрессового ритма жизни студентов, роста темпов научно – технического прогресса одним из негативных последствий является возникновение у студентов усталости, переходящей в утомление, повышенного уровня заболеваемости. Ввиду этого, необходимо уделить внимание рекреационной деятельности студентов, которая несет в себе цель восстановления потраченных сил во время учебной деятельности, улучшения самочувствия, укрепления физического и психологического здоровья в свободное от учебных занятий время, повышения работоспособности.

Цель исследования – оценка значения рекреационной деятельности в повышении уровня здоровья студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Сегодня повсеместно отмечается, что современный студент должен запоминать огромное количество информации за короткие сроки, уметь правильно организовать свой учебный

день, научиться общению с новыми людьми, принимать быстрые и адекватные решения в различных ситуациях. «Все вышеперечисленное требует от студента большой выдержки и самообладания, эмоционального напряжения и внутренней стойкости» [1, с. 5]. Во времена все возрастающих требований к уровню подготовки студентов в вузах, обусловленных распространением информационно – коммуникационных технологий, увеличением потока научной информации, внедрением инновационных образовательных технологий, происходит перегрузка студентов, отмечается ухудшение их физического и психологического здоровья, увеличивается их психоэмоциональная напряженность.

Е. И. Евграфов относит рекреацию к такому «избирательному виду деятельности, который становится необходимым условием нормальной человеческой жизни, средством компенсации напряжения, средством восстановления работоспособности и условием продолжения самого производства. Основная ее задача – восстановление и развитие физических и психических сил каждого члена общества, всестороннее развитие его духовного мира» [2, с. 157]. Для выявления влияния рекреационной деятельности на уровень здоровья студентов направления РиСОТ, Е. И. Евграфовым был проведен педагогический эксперимент, заключающийся во внедрении в образовательный процесс программы рекреационной деятельности для оценки ее влияния на уровень здоровья студентов. Согласно данной программе, помимо регулярного выполнения рекреационных занятий (3 раза в неделю по понедельникам, средам и пятницам), в качестве рекомендаций, «студенты старались придерживаться здорового образа жизни, а именно: соблюдать режимы дня, питания, труда и отдыха, отказаться от вредных привычек, спать не менее 8 часов в день, а также правильно и сбалансировано питаться» [2, с. 157]. Результаты внедрения программы рекреационной деятельности доказали, что программа является отличным способом поддержки и повышения уровня здоровья, а значит, рекреационная деятельность оказывает положительное влияние на уровень здоровья.

Также положительные результаты были получены исследователями Л. Г. Пащенко, Н. В. Матюниной, которые провели исследование среди 230 студентов Нижневартковского государственного университета и выяснили, что только 48% студентов используют средства физкультурно – спортивной направленности во внеучебное время. Также исследователи определили, что «физическое состояние студентов, как юношей, так и девушек, занимающихся рекреационной деятельностью под контролем специалистов, отличается высокими функциональными и адаптационными возможностями» [4, с. 30].

Об этом свидетельствуют и результаты нашего опроса, проведенного среди студентов 1 – 3 курса «Кемеровском государственном университете», в сентябре 2023 года. Нами был проведен опрос с целью оценки уровня здоровья студентов с помощью методики «Спектр психологического здоровья», которая применяется для оценки позитивного психического здоровья за последний месяц [3]. Методика включает 14 утверждений, описывающих различные

переживания, частоту которых за прошедший месяц респондентам предлагается оценить по 6 – балльной шкале. Утверждения сгруппированы в три шкалы: «эмоциональное благополучие, которое отражает позитивные эмоции; социальное благополучие, отражающее вклад в общество, ощущение принадлежности к обществу; и психологическое благополучие – отражает принятие себя, личностный рост, автономию и наличие цели в жизни» [3]

В исследовании принимали участие 50 студентов, среди которых выявлены следующие общие показатели субъективного благополучия:

- 63 балла и выше – очень высокий уровень – не выявлен;
- 49–62 балла – существенно выше среднего уровня – не выявлен;
- 36–48 баллов – несколько выше среднего уровня – выявлен у 20% человек;
- 23–35 баллов – несколько ниже среднего уровня – выявлен у 20% человек;
- 9–23 балла – существенно ниже среднего уровня – выявлен у 50% человек;
- 8 баллов и ниже – очень низкий уровень – выявлен у 10% человек.

Данные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне здоровья студентов. В связи с этим нами предложены были участникам опроса заниматься рекреационной деятельностью. В то же время, пришлось выяснить, что большинство студентов (60%) о средствах рекреационной деятельности не имеют даже малейшего представления, но все опрошенные проявили желание ознакомиться с данной сферой.

Рекреационная деятельность направлена на восстановление баланса между обучением и отдыхом, сохранение и укрепление здоровья. Рекреационная деятельность способствует формированию у студентов знаний о физическом состоянии организма, стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни, повышению общей работоспособности. Нами было предложено студентам в течение месяца заниматься утренней гимнастикой, принимать участие в подвижных и спортивных играх, посещать бассейн, заниматься пробежками, проводить велопрогулки. Также был реализован совместный поход в Сосновый бор, так как все поддержали данную идею. Сами студенты осуществляли контроль за ходом выполнения физической нагрузки, показатели фиксировали в дневнике самоконтроля или в собственных часах.

Проводимые студентами рекреационные мероприятия дали определенные положительные результаты: среди 50 студентов выявлены следующие общие показатели субъективного благополучия:

- очень высокий уровень – не выявлен;
- существенно выше среднего уровня – выявлен у 40% человек;
- несколько выше среднего уровня – выявлен у 40% человек;
- несколько ниже среднего уровня – выявлен у 20% человек.

Показатели существенно ниже среднего уровня и очень низкий уровень – не выявлены.

Заключение. Можно сделать вывод, что рекреационная деятельность играет существенную роль в повышении уровня здоровья студентов. Считаем, что необходимо педагогическое сопровождение рекреационной деятельности студентов, самостоятельно желающих заниматься физической культурой и спортом во внеучебное время, с целью формирования стойкой мотивации к рекреационной деятельности, повышения физкультурно – спортивной грамотности студентов, задействованных в самостоятельно осуществляемой рекреационной деятельности.

Список литературы:

1. Батова, Е. А. Оздоровительно – рекреационная деятельность студентов медицинского института / Е.А. Батова // Автономия личности. – 2020. – № 3. – С. 5 – 10.
2. Евграфов, И. Е. Влияние рекреационной деятельности на уровень здоровья студентов направления «Рекреация и спортивно – оздоровительный туризм» / И. Е. Евграфов // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2. – С. 157 – 161.
3. Осин, Е. Н. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены, 2020. № 1.
4. Пашенко, Л. Г. Физкультурно-рекреационная деятельность студенческой молодежи: поведенческие и биологические факторы / Л. Г. Пашенко, Н. В. Матюнина // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2022. – № 1. – С. 30 – 39.

УДК 796.012.62

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, ВОЗНИКАЮЩИХ В РАБОТЕ СЛЕСАРЯ МЕХАНОСБОРОЧНЫХ РАБОТ, И ПОДГОТОВКА К НИМ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сокол И.Н.

студент

Ilia.sokol.2005@mail.ru

Сарвардинова Р.Г.

старший преподаватель

Казанский национальный исследовательский технический университет

им. А.Н. Туполева–КАИ

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены наиболее часто возникающие на производстве физические нагрузки, способные повлиять на здоровье рабочих специальности «Слесарь механосборочных работ», а также упражнения, помогающие подготовить организм студента к их воздействию и предотвратить негативное влияние на здоровье.

Ключевые слова. Слесарь, подъем тяжестей, мышцы, спина, пресс, тяга, туннельный синдром.

ANALYSIS OF PHYSICAL STRESS TYPES OCCURRING IN MACHINERY ASSEMBLERS WORK AND PREPARATION OF HIGHSCHOOL TECHNICAL STUDENTS TO PHYSICAL STRESS

Sokol I.N.

student

Ilia.sokol.2005@mail.ru

Sarvardinova R.G.

Senior Lecturer

Kazan National Research Technical University

A.N. Tupoleva-KAI

Kazan, Russia

Abstract. The following article considers the most frequent types of physical stress occurring at working process that affect machine – assembly metalworkers' health. Also, effective exercise complexes preparing students to these power efforts and preventing negative health effects are considered.

Keywords: Metalworker, heavy lifting, muscles, back, abs muscles, weight lifting, tunnel syndrome.

Актуальность. Слесарь механосборочных работ – одна из важнейших специальностей в современном машиностроительном производстве. Поскольку область работы слесаря, в основном, связана с механической обработкой деталей, а также сборкой крупных агрегатов, рабочие подвергаются повышенным физическим нагрузкам, которые могут оказать негативное влияние на состояние здоровья рабочего и повлечь за собой получение травм или развитие хронических заболеваний.

Цель исследования. Проанализировать характер физических нагрузок и подобрать наиболее подходящие упражнения для подготовки студентов СПО к будущей работе.

Методы исследования. В качестве основного метода исследования применялся непосредственный анализ рабочих задач слесаря – сборщика авиационной техники на базе учебного центра Казанского авиационно – технического колледжа. При помощи ручного динамометра были измерены усилия, необходимые для выполнения для тех или иных задач, а также оценено влияние силовых нагрузок на общее самочувствие ученика рабочего. На основании результатов были подобраны упражнения, необходимые для развития соответствующих групп мышц и укрепления опорно – двигательного аппарата, что позволит минимизировать негативное влияние на здоровье в будущем, при работе на регулярной основе.

Результаты исследования и их обсуждение. Итогом проведенного анализа стало составление перечня задач, требующих наибольших усилий. К ним относятся:

1. *Работа на гибочном станке* Ручные гибочные станки применяются для изгиба листового металла на подавляющем большинстве малых производств. Механизм станка приводится в действие при помощи рычажной рукоятки, для чего рабочий прилагает к ней силу, направленную по касательной к траектории

ее движения. Так, например, для гибки листа сплава АМг2М шириной 1.5 м необходимо поднимать рукоятку с нижнего положения на 50 см вверх с силой около 30 кгс.

Идеальной моделью данной нагрузки может служить станковая тяга штанги эквивалентной массы с прямым грифом. Как и при выполнении этого упражнения, подъем рукоятки задействует мускулатуру спины, четырехглавую и двуглавую мышцы бедер, трапециевидные мышцы, мышцы предплечья и бицепсы [1]. В первую очередь (особенно для людей с низким уровнем физической подготовки), для развития соответствующих групп мышц подходят базовые упражнения без отягощения: укрепить спину поможет выполнение низкой и высокой планки, скручивание позвоночника сидя наклонные подтягивания. Мышцы плеч и рук развиваются выполнением подтягиваний и отжиманий. Для более подготовленных студентов эффективным будет станковая тяга штанги и рывок гири. При этом важно не забывать о постепенном увеличении веса и контроле состояния здоровья.

2. *Подъем и перемещение тяжелых деталей машин и механизмов.* Согласно Письму Минтруда РФ [2], максимальная масса груза, поднимаемого рабочим, составляет до 30 кг (для мужчин) и до 10 кг (для женщин). Однако несмотря на ограничение массы, данный вид нагрузок отличается от рассмотренного в п.1 повышенной сложностью, поскольку зачастую центр тяжести деталей машин может не совпадать с их геометрическим центром, и для их подъема требуется прилагать неравномерные усилия. Особенную сложность представляет необходимость перемещения тяжелых предметов на большие расстояния [3]. Для подготовки к подобной нагрузке профессиональные спортсмены рекомендуют, помимо комплекса, описанного в п.1, выполнять упражнение «фермерская прогулка» (ходьба с тяжелыми гантелями в руках), а также уделить особое внимание мускулатуре брюшного пресса: выполнять обратные скручивания, планку, а также попеременные скручивания в планке.

3. *Вибрационные нагрузки на кисти рук при использовании пневмоинструмента.* Многие инструменты, в особенности, пневматические дрели, зубила и заклепочные молотки требуют повышенных усилий для удержания в рабочем положении из-за применения периодических ударных сил, необходимых для воздействия на обрабатываемый материал. Вибрации распространяются через рукоятку инструмента на кисти рук и при продолжительном воздействии могут вызвать необратимые последствия, такие, как развитие туннельного синдрома, ухудшение мелкой моторики кисти, заболевания сосудов и разрушение суставов. Предотвратить развитие вышеописанных заболеваний поможет следующих упражнений: вращения в запястьях, сгибание и разгибание пальцев и в запястье, давление ладонями, переплетение пальцев с давлением.

Заключение. Силовые производственные нагрузки могут негативно сказываться на здоровье, однако контролируя состояние организма и поддерживая физическую выносливость, можно снизить влияние. Кроме этого, важно дозировать нагрузку и избегать чрезмерного напряжения опорно –

двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы. Это позволит избежать развития хронических заболеваний, сведет к минимуму риск получения травм, а также позволит поддерживать работоспособность и производительность труда на высоком уровне.

Список литературы:

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – М.: Олимпия / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуд. – 2001. – 380 с.
2. О работах, связанных с подъемом и перемещением тяжестей: Письмо Минтруда России от 22.06.2016 N 15 – 2/ООГ – 2247
3. Файсханов, Р. Р. Влияние поднятия тяжестей на здоровье обучающихся / Р. Р. Файсханов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 38 (276). – С. 190 – 193. – URL: <https://moluch.ru/archive/276/62476/> (дата обращения: 10.06.2023).

УДК 159.913

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ
БОРЬБЫ С ХРОНИЧЕСКИМ СТРЕССОМ И УСТРАНЕНИЯ ЕГО
ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

Сокол И.Н.

студент

Ilia.sokol.2005@mail.ru

Сарвартдинова Р.Г.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технический университет

им. А.Н. Туполева–КАИ»

Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются возможные последствия хронического стресса, которому часто подвергаются студенты первого курса высших учебных заведений, способы предотвращения и устранения связанных проблем здоровья с помощью физической активности, а также ее влияние на психоэмоциональное состояние организма

Ключевые слова: стресс, психика, спорт, студент, физическая активность.

**PHYSICAL ACTIVITY AS AN EFFECTIVE WAY OF CHRONICAL
STRESS TREATMENT AND CURING OF ITS HEALTH EFFECTS ON
FIRST YEAR HISHER EDUCATION STUDENTS**

Sokol I.N.

student

Ilia.sokol.2005@mail.ru

Sarvartdinova R.G.

Senior Lecturer

aiguls1303@gmail.com

of the Department of Physical Culture and Sport

Kazan National Research Technical University

named after A.N. Tupolev – KAI

Kazan, Russia

Abstract. The following article considers possible consequences of persistent stress, which many first – year students are exposed to and ways of prevention of related health problems. Also positive effect of physical activity on mental health is considered.

Keywords: stress, psychics, sports, student, physical activity.

Введение. Начало обучения в ВУЗе становится значительным стрессом для студента. Множество новых требований и правил, ускоренный темп обучений, большее количество материала для заучивания и подготовка к сложным экзаменам могут негативно повлиять на психическое здоровье. В настоящее время научно доказана связь между физическим и психическим здоровьем, и на основании широкодоступных исследований можно сделать частные выводы о влиянии психического напряжения (стресса) на конкретные системы организма и, основываясь на этом, предложить эффективные методики их устранения

Цель исследования. Выявление распространенных медицинских проблем, связанных с постоянным стрессом и наиболее эффективных способов улучшения психического состояния студента с помощью занятий физической культурой.

Методы исследования. В качестве основного метода исследования применялся анализ свободно доступных научных статей на темы, связанные с влиянием физического здоровья на психическое состояние человека.

Результаты исследования. Итогом исследования стало составление списка видов физической активности, направленных на борьбу с последствиями хронического стресса, а также помогающих улучшить психоэмоциональное состояние студента.

В первую очередь следует отметить, что начало обучения неразрывно связано с конкуренцией студентов в коллективе (группа, поток). Высокая концентрация на рейтинговых показателях и сравнении себя со сверстниками обусловлена мотивацией: от результата обучения в течение семестра и экзамена на сессии непосредственно зависит размер стипендии, а также личные отношения в семье и ощущение самоудовлетворенности. Данный фактор может привести к развитию депрессивных состояний, увеличить риск склонности к зависимостям (алкоголизм, употребление никотина), а также непосредственно вызвать физические проблемы со здоровьем.

Первое следствие постоянного стресса – нервное напряжение мышц. Повышается мышечный тонус, может возникнуть боль и спазм, особенно в области шеи и спины. Эффективным способом сохранения гибкости мышц является растяжка и упражнения общей физической подготовки. Важно не прилагать чрезмерные усилия, поскольку в таком состоянии повышенные нагрузки могут привести к гораздо более серьезным последствиям

Хронический стресс может привести к учащенной выработке кортизола надпочечниками. Это влечет за собой нарушение выработки инсулина и, как следствие, отложение переизбытка глюкозы в виде жира и, как следствие, развитие ожирения [1]. Регулярные занятия физической культурой помогают

расходовать большое количество калорий. Например, за 45 минут плавания (что равняется одному занятию физкультурой в университетском ФОК) сжигается 300 – 450 ккал, а беговая тренировка может израсходовать до 600 ккал. Безусловно, коррекция рациона не менее важна, однако в контексте данной статьи она не рассматривается.

Среди наиболее часто выявляемых последствий хронического стресса – сердечно – сосудистые заболевания. Для их предотвращения необходимо регулярно подвергать организм кардионагрузкам – в их числе: бег, приседания, велотренировки и даже частая ходьба, и ускоренный подъем по лестнице.

Далее следует рассмотреть пути влияния физической активности на психоэмоциональное состояние. Так, продолжительные физические нагрузки (бег, велотренировки) повышают содержание бета – эндорфина в крови [2]. В результате повышается настроение, прекращается депрессивное состояние.

Физическая активность вызывает активный приток кислорода ко всем органам, что улучшает качество сна и результативность мозговой деятельности [3]. Спортивные игры как отдельная группа видов физической активности повышает быстроту принятия решений, что также позитивно влияет на функции головного мозга.

Заключение. Стресс – неизбежный результат повышенной учебной нагрузки в ВУЗе – может привести к ряду проблем с физическим здоровьем. Хороший уровень физической активности и регулярные занятия физической культурой и спортом позволяют не только предотвратить возможные заболевания, но и вернуть психоэмоциональное состояние в норму, что помогает увеличить результативность обучения и улучшить качество жизни в целом.

Список литературы:

1. Бубнова, М. Г. Ожирение: причины и механизмы нарастания массы тела, подходы к коррекции / М. Г. Бубнова // Consilium medicum — 2005 – № 5.
2. Гаврилов, Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека / Н. В. Гаврилов — Текст : непосредственный // Вестник науки и образования. — 2021. — № 17 (120). — С. 139 – 142. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie_-_fizicheskoy_-_kultury_-_i_-_sporta_-_na_-_psihologicheskoe_-_sostoyanie_-_cheloveka/ (дата обращения: 10.06.2023).
3. Моргунов Ю. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры (Методические рекомендации) / Ю. А. Моргунов, А. В. Федоров, С. А. Петров – Московский государственный технический университет «МАМИ», 2009.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: РЕКРЕАЦИЯ И ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТУРИЗМ

Томилина Ю.М.

студент

Институт ценностно – ориентированной психологии

Краснодар, Россия

Томилин К.Г.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»

tomilin – 47@bk.ru

Сочи, Россия

Аннотация. Проанализированы теоретические и прикладные аспекты к инклюзивному туризму и рекреации, инновационной «экскурсии на жестах», инклюзивного туризма в образовательном пространстве, рекреационных морских путешествий под парусом и др. представленные на сочинской международной конференции «Трансформация экономики и социально – культурной сферы туристских дестинаций в эпоху глобальных кризисов».

Ключевые слова. Международная конференция, инклюзивный туризм и рекреация.

HEALTHY LIFESTYLE: RECREATION AND INCLUSIVE TOURISM

Tomilina Yu.M.

student

Institute of Value – Oriented Psychology

Krasnodar, Russia

Tomilin K.G.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Sochi State University

tomilin – 47@bk.ru

Sochi, Russia

Abstract. Theoretical and applied aspects of inclusive tourism and recreation, innovative «gestural excursions», inclusive tourism in the educational space, recreational sea travel under sail, etc., presented at the Sochi international conference «Transformation of the economy and socio – cultural sphere of tourist destinations in the era of global crises».

Keywords . International conference, inclusive tourism and recreation.

Актуальность. 18–20 мая 2023 года в Сочинском государственном университете проходила XIV Международная научно – практическая конференция «Трансформация экономики и социально – культурной сферы туристских дестинаций в эпоху глобальных кризисов» собравшая сотни исследователей из России и зарубежных стран. Здоровый образ жизни и инновационные подходы к оздоровлению человека в современных условиях развития туризма вызвали наибольший интерес.

Цель исследования – обзор и анализ инновационных направлений, представленных на международной конференции по оздоровлению человека (рекреации и инклюзивного туризма).

Результаты и их обсуждение. М.В. Якименко и А.В. Ханина (ЮФО, г. Ростов-на-Дону) представили работу «Инклюзивный туризм в образовательном

пространстве: опыт Южного федерального университета» [1, с. 319–323]. В 2022 г. для популяризации инклюзивного волонтерства в молодежной среде для студентов российских вузов сетью Ресурсных учебно-методических центров по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ впервые была проведена Общероссийская студенческая смена по инклюзивному волонтерству и инклюзивному туризму.

В проекте приняла участие молодежь из 74 субъектов и только 80 человек прошли конкурсный отбор на практикоориентированное обучение г. Пятигорск. Был проведен мастер – класса по технологиям организации инклюзивного туризма, который стал основой для участников смены при разработке своих маршрутов для туристов с ограниченными возможностями здоровья. Кроме этого, в рамках проектно – образовательного интенсива «SfeduNet 6.0», который реализуется Южным федеральным университетом, и направлен на поддержку стартапов различной направленности, в том числе технологического предпринимательства, был реализован проект по разработке прототипа онлайн – агрегатора «Доверься», предназначенного для проведения оценки доступности туристских объектов для людей с ОВЗ.

Разработанный прототип онлайн – агрегатора используется в качестве мобильного приложения, как экспертами по оценке безбарьерной среды на туристском объекте, так и туристами с ОВЗ для поиска адаптированных маршрутов или доступных мест посещения.

Е.В. Голышева (НИИ изучения проблем объектов культурного наследия и развития туризма при Министерстве культуры и туризма Республики Узбекистан, г. Ташкент) представляла «Опыт Узбекистана по развитию инклюзивного туризма: социальный проект «Экскурсия на жестях» [1, с. 291–296]. По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в настоящее время в мире более одного миллиарда человек являются ЛОФВ, что составляет около 20% мирового населения. Из этого числа приблизительно от 110 миллионов до 190 миллионов взрослых испытывают серьезные трудности в реализации своих прав. С каждым годом число ЛОФВ возрастает отчасти в связи со старением населения и увеличением бремени хронических нарушений здоровья (глобальный рост распространенности сахарного диабета, сердечно – сосудистых и онкологических заболеваний и психических расстройств). По данным Агентства статистики Республики Узбекистан в стране проживает более 800 тысяч человек с инвалидностью, что составляет 2,3% от численности населения, более 25% из них, или 195 тысяч человек, были признаны «способными выполнять определённые виды трудовой деятельности».

В 2019 году Министерством культуры и туризма запущен социальный проект «Путешествие для всех», благодаря которому ЛОФВ смогут без преград путешествовать по республике. В 2022 году были организованы инклюзивные туры для 365 ЛОФВ (в основном для колясочников) по следующим городам: Бухара, Самарканд, Коканд, Шахрисабз, Ташкент и Хива.

В 2022 году анонсирован социальный проект «Экскурсия в жестях» для людей с нарушениями слуха. Основная цель проекта – профессиональная ориентация молодежи и взрослых людей с нарушениями слуха, вовлечение их в профессию «глухой» гид (экскурсовод); социальная адаптация молодежи и взрослых людей с нарушенным слухом, формирования у них активной

жизненной позиции, развитие креативного мышления и расширение кругозора; диверсификация туристских услуг, ориентированных на социально – уязвимые группы потребителей (люди с нарушенным слухом).

Разработана обзорная экскурсия по городу Ташкент на жестовом языке с учетом потребностей аудитории с нарушением слуха; разработана учебная программа «Экскурсия в жестах», которая проходит официальное утверждение в Министерстве высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан для включения в учебные заведения; разработана памятка с правилами общения с людьми с нарушением слуха. Ведется работа над видеословарем «Экскурсия в жестах».

Н.Е. Петренко (НИНХ, г. Новосибирск) представлял «Теоретические аспекты и прикладные особенности развития инклюзивного туризма» [1, с. 307–311]. Согласно документам Всемирной туристской организации, инклюзивный туризм – это форма туризма, которая включает в себя процесс сотрудничества между различными участниками сферы туризма, который позволяет людям с особыми потребностями и ограниченной мобильностью, визуальными, слуховыми и когнитивными отклонениями, на равных условиях с чувством собственного достоинства через предоставление универсальных туристических продуктов, услуг и доступной среды.

Инклюзивный туризм подразумевает, что все путешественники могут использовать туристические услуги без ограничений, не прибегая к помощи других людей, на равных условиях. В основе его реализации лежат определённые базовые формы реабилитации туристов:

1. Профилактика нестандартных психологических состояний, психо – эмоциональная разгрузка.
2. Двигательная активность, для повышения физической и психологической устойчивости человека.
3. Интеграция людей с особенностями здоровья в социум.
4. Налаживание социальных коммуникаций.
5. Расширение геокультурного кругозора туриста.
7. Реализация научно-познавательной функции личности.
8. Воспитательное воздействие.
9. Активизация положительного психоэмоционального настроения.

Многие европейские страны стремятся сделать свои города доступными для людей с ограниченными возможностями. Эксперты в области строительства видят Великобританию одной из наиболее адаптированных стран для жизнедеятельности маломобильного населения.

В этой стране все городские автобусы имеют специальные платформы, которые позволяют без проблем подняться в салон. Пешеходные дорожки, переходы, железнодорожные платформы имеют «осязаемое покрытие» для слепых и слабовидящих людей. Оно представляет собой текстурированное покрытие, предупреждающее о проемах и спусках. В музеях есть специальные экскурсии для людей с ОВЗ. На территории страны работает отдельный специализированный туроператор «Tourism for all» («Туризм для всех»). Который предлагает туры в различные страны мира – Данию, Францию,

Египет, Норвегию, Испанию, Намибию, Кению и т.д., кемпинг для инвалидов на колясках, речные круизы в Германии.

Германия начала решать проблемы с формированием доступной среды после Второй мировой войны. Согласно Конституции Берлина, люди с инвалидностью не должны быть ущемлены, именно государство должно создать и обеспечить максимально равные условия жизнедеятельности для всех членов общества, включая людей с инвалидностью.

Развитая система толерантного отношения к лицам с дополнительными потребностями создана и действует в Финляндии, где внедрена система реабилитации, охватывающая целый ряд отраслей: здравоохранение, социальной защиты и страхования, образования и занятости, при этом государство компенсирует некоторую часть расходов представителям маломобильных групп населения и инвалидам.

Серьёзное внимание развитию инклюзивного туризма уделяется в Испании. В частности, высокой популярностью пользуется сайт «Accessible Tourism» (Доступный туризм), который содержащий детальную, достоверную информацию о 20 туристских маршрутах, которыми могут воспользоваться люди с ограниченными возможностями, т.к. на этих маршрутах созданы все необходимые условия для их комфортного пребывания.

В Японии инвалиды воспринимаются не как люди с ограниченными возможностями, а как люди с дополнительными потребностями. Большая статья расходов государственного бюджета в Японии направлена на здравоохранение. В стране существует закон, обязывающий организации создавать доступную среду для инвалидов и иметь в рабочем штате представителей данной категории населения.

Если в ряде зарубежных стран инклюзивный туризм достаточно развит, то на территории Российской Федерации подобный вид туризма недостаточно распространён. Реализация прав на отдых людей с ограниченными возможностями здоровья и обеспечение доступности инклюзивного туризма заложена в национальном проекте «Туризм и индустрия гостеприимства». Сегодня среди крупных туристических организаций, которые реализуют социально – ориентированные проекты по инклюзивному туризму можно назвать ООО «Liberty» в Санкт – Петербурге. Развитием инклюзивного туризма занимается Московская туристская фирма ООО «Парилис – Инватур», которая также плодотворно сотрудничает с благотворительным фондом «Парилис».

К.Г. Томилин (СГУ, г. Сочи) представлял доклад «Яхтинг: морские путешествия под парусом» [1, с. 225–228]. Путешествия на крейсерской яхте также приводит к положительным изменениям в теле человека. Кроме рекреационного эффекта (активные физические движения, положительные эмоции, солнечная радиация, морская вода, содержащая в себе всю таблицу Менделеева, морской воздух с ионами морских солей и др.) передвижение на крейсерских яхтах позволяет посещать красивые и интересные (в историческом плане) районы побережья Черного, Средиземного, Балтийского морей. Немаловажным аспектом, привлекающих многих, является возможность участия в различных гонках парусных судов. Добавляющих азарт и положительные эмоции от побед.

Многолетний опыт южных европейских стран (Италии, Греции, Франции, Турции и др.) указывает на широкие возможности парусного туризма для привлечения значительных денежных средств в национальные экономики. Среди европейского населения популярность отдыха на воде занимает первые позиции. По числу имеющихся у населения яхт лидируют Швеция 1,2 млн (яхта – на каждые 7 жителей страны) и Голландия 0,2 млн (яхта – на каждые 30 жителей страны). В Великобритании – 0,5 млн яхт, Франции – 190 тысяч парусных яхт и Германии – 125 тысяч яхт.

Развитие яхтенного туризма обязательно связана с привлекательностью имеющихся природных факторов, возможностью беспрепятственно арендовать нужную яхту, высоким уровнем обслуживания туристов в многочисленных маринах (маленьких яхт – клубов). Для российских туристов, желающих провести интересно свой отпуск под парусом, необходимо пройти обучение и получить удостоверение «Bareboat Skipper». Которое подтверждает, что обладатель диплома прошел обучение, сдал необходимые зачеты и допускается в качестве капитана (Skipper) для плавания на яхте (до 50 футов) вдоль побережья моря, в дневное время (с удалением от берега не более 20 морских миль).

В России обучение парусному спорту и выдача сертификата «Bareboat Skipper» может происходить в «Парусной Академии» в Москве, в школе яхтинга «Республика Шкипер» в Санкт-Петербурге, яхтенной школе IYT «Bareboat Skipper» с практикой в Турции и др.



Рисунок – Проведение заседаний XIV Международной научно – практической конференции

Заключение. Международный туристский Форум в Сочи прошел с большим успехом. В работе участвовали представители 5 стран: России, Узбекистана, Армении, Палестины, Индии. Российскую Федерацию представляли 25 городов (рисунок).

В очном и дистанционном формате выступили и прислали свои статьи более 450 участников Международного туристского Форума. По окончании заседаний гости конференции традиционно познакомились с достопримечательностями курорта».

Список литературы

1. Олимпийское наследие и крупномасштабные мероприятия: влияние на экономику, экологию и социокультурную сферу принимающих дестинаций: Материалы XIV Международной научно-практической конференции, г. Сочи, 18–20 мая 2023 г. / Под общ. ред. д – ра психол. наук, академика РАО И.В. Гайдамашко. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2023. – 324 с.

УДК 378.172

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ КАК МЕТОД БОРЬБЫ С АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ У СТУДЕНТОВ

Чеботкова К. Д.

студент

Christine1812@mail.ru

Борисова М. В.

старший преподаватель

Тюкалова С. А.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Кемерово, Россия

Аннотация. Данная статья исследует корреляцию между уровнем физической активности у студентов и уровнем их академической прокрастинации с целью выяснить, насколько эффективны занятия физической активностью в борьбе с прокрастинацией. В ходе исследования проводится анкетирование студентов в соцсетях. С помощью формулы коэффициента ассоциации Пирсона вычисляется коэффициент, который демонстрирует отсутствие зависимости между двумя показателями.

Ключевые слова. Прокрастинация, физическая активность, студенты, спорт, корреляция.

PHYSICAL ACTIVITY AS A METHOD OF COMBATING ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS

Chebotkova K. D.

student

Kemerovo State University

Christine1812@mail.ru

Borisova M. V.

Senior lecturer

Kemerovo State University

Tyukala S. A.

Senior lecturer

Kemerovo State University

Kemerovo, Russia

Abstract. This article explores the relationship between the level of physical activity in students and their level of academic procrastination in order to find out how effective physical activity is in combating procrastination. During the research, students are surveyed on social networks. Using the Pearson correlation coefficient formula, a coefficient is calculated that demonstrates the absence of dependence between two indicators.

Keywords. Procrastination, physical activity, students, sport, correlation.

Введение. Одной из популярнейших и в то же время молодых тем в современных научных исследованиях является тема прокрастинации у студентов. Данная социальная группа часто сталкивается с этим явлением в процессе обучения, работая с большим количеством источников сложной информации, выполняя задания по подготовке к семинарам в сжатые сроки или готовясь к зачетной сессии. Все перечисленное может погрузить студента в стрессовое состояние и утомить его, вследствие чего студент постепенно начинает откладывать дела на потом, что ведет в дальнейшем к ухудшению результатов его академической успеваемости и к возникновению проблем со здоровьем.

Актуальность исследования. Одним из возможных способов борьбы с прокрастинацией можно назвать занятия физической активностью. Многими учеными уже было доказано, что занятия физической культурой положительно влияют на психоэмоциональное состояние студентов и помогают им бороться со стрессом. В то же время ряд исследователей отмечает наличие феномена прокрастинации и у студентов, которые профессионально занимаются спортом [2]. Несмотря на высокую распространенность явления прокрастинации среди студентов, тема академической прокрастинации и ее связь с уровнем физической активности в настоящий момент является недостаточно исследованной. Кроме того выполненное исследование направлено на решение актуальной проблемы прокрастинации как «болезни 21 века».

Цель исследования: установить зависимость уровня прокрастинации от уровня физической активности студентов и сделать вывод об эффективности данного метода борьбы с прокрастинацией.

Результаты исследования и их обсуждение. Сам термин «прокрастинация» имеет неоднозначное происхождение. Многие научные исследователи пишут, что впервые данный термин был употреблен П. Рингенбахом в 1977 г. в книге «Прокрастинация в жизни человека» [5]. На самом деле упомянутой книги П. Рингенбаха не существует, т.к. он не успел ее опубликовать. Тем не менее в научной работе Слученковой К. А. указывается, что случайный термин «Прокрастинация» встречался в переписке М. Айткен с П. Рингенбахом [4].

Канадский психолог К. Лэй, описывая понятие прокрастинации, указывает, что «прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности» [5].

Существует несколько классификаций типов прокрастинации, но в нашей статье мы будем отталкиваться от классификации Н. Милграма, Дж. Батори и

Д. Моурера (1993 г.), в которой выделяется тип академической прокрастинации, проявляющийся в откладывании учебных заданий [5].

О причинах прокрастинации ученые так же придерживаются разных мнений. Тем не менее бесспорно будет утверждать, что одними из факторов возникновения прокрастинации у студентов являются стресс, страх поражения перед сложным заданием, депрессивное состояние и др.

Именно поэтому мы выдвинули гипотезу о том, что в качестве одного из эффективных методов борьбы с прокрастинацией будут являться занятия физической активностью. Аргументами выступают сведения о том, занятия физическими нагрузками способствуют снижению уровня стресса. Этому способствуют: выработка эндорфинов («гормоны счастья»), активный приток кислорода к головному мозгу, снятие мышечного перенапряжения, развитие уверенности в себе и т.д. [3]

Для установления значения корреляции между уровнями физической активности и прокрастинацией у студентов мы провели анкетирование, в ходе которого студентам Кемеровского государственного университета предлагалось заполнить Google форму и ответить на вопросы из теста на прокрастинацию К. Лэй. Результаты исследования отображены на диаграмме.

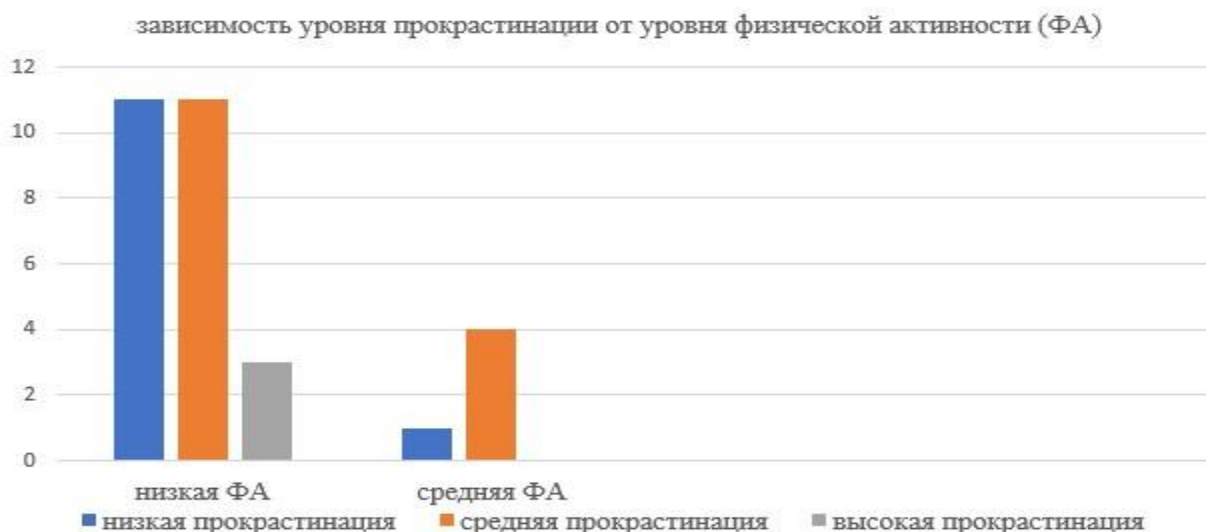


Рисунок – Зависимость уровня прокрастинации от уровня физической активности (ФА)

Среди 30 опрошенных студентов 25 респондентов оценили свой уровень физической активности как низкий (занимались физической активностью только на физкультуре, либо не занимались вообще), а 5 респондентов – как средний (не только посещали занятия по физкультуре, но и дополнительно занимались физической активностью на любительском уровне). Среди студентов с низким уровнем физической активности встретилось 3 человека, страдающих от повышенной прокрастинации, в то время как у группы со

средней физической активностью ни один из студентов не страдает от высокого уровня прокрастинации.

Таблица – Таблица ϕ – коэффициента Пирсона

	Низкий уровень ФА	Средний уровень ФА
Низкий уровень прокрастинации	11 чел. (a)	1 чел. (b)
Высокий уровень прокрастинации	3 чел. (c)	0 чел. (d)

Чтобы найти величину корреляции прокрастинации от уровня физической активности студентов, мы построили таблицу ϕ – коэффициента Пирсона и нашли коэффициент ассоциации Пирсона [1].

$$\text{Формула коэффициента ассоциации } K_{ac} = \frac{ad-bc}{ad+bc}$$

Решение

$$K_{ac} = \frac{11 \cdot 0 - 1 \cdot 3}{11 \cdot 0 + 1 \cdot 3} = -1 \text{ Связь считается подтвержденной, если } K_{ac} \geq 0,5.$$

В нашем случае расчеты показали, что прямолинейная зависимость между уровнями физической активности и прокрастинацией отсутствует. Из этого следует, что занятий физическими нагрузками недостаточно для того, чтобы эффективно бороться с прокрастинацией.

Заключение. Результаты исследования позволили установить отсутствие прямолинейной зависимости между уровнями физической активности и прокрастинации. Группы с разным уровнем физической активности в одинаковой степени подвержены ей. Тем не менее, исходя из результатов социологического опроса, мы можем предположить, что занятия физической активностью имеют незначительное влияние на уровень прокрастинации у студентов, поскольку среди студентов со средним уровнем физической активности нам не встретились те, у кого бы был крайне высокий уровень прокрастинации. Вероятнее всего, для борьбы с прокрастинацией требуется комплексный подход, сочетающий как физические тренировки, так и психологические практики, повышение уровня физической активности будет рассматриваться как одно из средств решения проблемы прокрастинации.

Список литературы:

1. Баврина, А.П. Современные правила применения корреляционного анализа / А. П. Баврина, И. Б. Борисов // Медицинский альманах. – 2021. – № 3 (68). – С. 70 – 78.
2. Барабанщикова, В. В. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / В. В. Барабанщикова, М. В. Останина, О. А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – №3 (19). – С. 91 – 104.

3. Гаврилов, Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека / Н. В. Гаврилов // Вестник науки и образования. – 2021. – №17 (120), ч. 2. – С. 139 – 142.
4. Слученкова, К. А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание / К. А. Слученкова // Психология. Историко- критические обзоры и современные исследования. – 2018. – № 4 А. – С. 18 – 26.
5. Чевренеди, А. А. Обзор исследований феномена прокрастинации в исторической ретроспективе / А. А. Чевренеди // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2016. – №4. – С. 16 – 25.

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Авдони́на Л.Г. 4, 24
Айзятуллов Д.В. 649
Акимушкин Р.В. 658
Аксенова О.М. 709
Алази И.Ю. 9
Альших Мхд.Висам 689
Антонов А.В. 12, 427
Артеменко О.Н. 444
Архипова А.И. 693
Ахметжанов Р.Р. 712
Ашитко А.А. 116
Бавыкин Е.А. 182
Баженкова Н.В. 717
Балагура А.А. 185
Бандурова Л. С. 557
Баранников А.А. 457
Барчо О.Ф. 185, 189, 193
Батуркина Г.В. 18
Бахтина С.В. 561
Безуглая У.В. 566
Белова Е.Л. 4, 24
Белотелова В.А. 284
Беляев И.С. 634
Березина Л.А. 34, 40, 198
Береславская Н.В. 202, 206
Бикузин А.П. 637
Богатова С.В. 582
Богданов В.В. 430, 435, 454
Богданов И.В. 463
Богданова Д.В. 444
Болотин А.Э. 332
Бондаренко К.К. 325
Борисова М.В. 722, 738, 769, 784
Босенко Ю.М. 209
Булкова Т.М. 82, 423
Бурмантова М.Е. 722
Бутакова Е.Д. 29
Быстрова О.Л. 34, 40, 198
Валиев А.Ф. 642, 646
Валкина Н.В. 328
Вахнянский Д.А. 513
Ветрова А. В. 728
Вишневецкая К.А. 258
Владими́рова Е.И. 472, 728
Волков А.Н. 47
Врублевский Е.П. 74
Гаджиев З.Г. 444
Галкин В.О. 566, 594
Гизатуллина Ч.А. 110
Гилев Г.А. 215
Гиматдинов М.Н. 435
Гончар Н.А. 219
Горелкин С.И. 566, 594
Горячкун А.А. 361
Гриднева Е.В. 222
Громова Е.С. 228
Грязнов А.Н. 396
Гурбанмамедов А. 405
Гусева Ю. А. 177
Гутников Г.Ю. 78
Давыдова Е.Н. 309
Дарвиш Т.А. 440
Дацунова М.В. 273
Демидова Т.С. 486
Довнар А.Ю. 253
Доленко Н.В. 234
Досымова О.Ж. 467
Дубовик О.А. 551
Евдокимова Ю.В. 569
Евсикова Н.Ю. 53
Егоров А.В. 472
Ерина О.И. 57
Ерина Ю.И. 238
Ерушкин Е.А. 649
Жигайлова Л. В. 244
Журавлева А. С. 475
Заглевская А.И. 249
Закирова В.В. 478
Зино Г. 215
Зинченко Е.Е. 53
Золотова М.Ю. 598
Иваненко О.А. 253
Иванов С.Е. 444
Иванова А.И. 693
Иванова С.Ю. 258
Ивлева А.Н. 449
Игонин А.А. 261, 654
Илькин А.Н. 457
Ильмушкина А.А. 120
Инживяткина Ю.Ю. 733
Исанаева Е.А. 62
Исмагилова Л.Ф. 637
Кабанова Е.А. 269
Кабачкова А. В. 129, 228, 557, 742
Кайсин А.Д. 427
Калачева Д.К. 738
Камалиев Т.Ф. 62
Камардина Ю. В. 654
Канаш О.Н. 384, 482
Каримова С.Г. 610
Карпенко Е.А. 66
Касаткина Н.А. 273
Катенков А.Н. 602
Каузова А.А. 658
Ким Т.К. 86
Кириллов Н.А. 70
Кириллова М.А. 70
Кириченко Е.А. 74
Клепцова Т.Н. 661, 696
Клещёва А.А. 742
Ключников С.Ф. 299
Ключникова С.Н. 620
Ковшиенко Ю.В. 140
Кожевников Н.В. 284, 669
Козаев Р.Р. 664
Козлова Е.Г. 486
Колганова А.Е. 584
Колганова Е.Ю. 279
Кондаков В.Л. 376
Коник А.А. 673
Конобеева В.Н. 189
Коновалов В.В. 78
Конькова С.И. 579
Коняхин М.В. 384
Корешкова К.Е. 82
Коршук М.М. 291
Костюнина Л.И. 261, 284, 316, 366, 457, 574, 582, 654, 669
Котельникова Е.В. 244
Кочурова Л.А. 689
Кошман А.М. 146
Красмик Ю.Н. 294
Краснов В.В. 299
Кубасов О.А. 320
Кужугет А.А. 588
Кузнецов А.С. 372
Кузнецов С.В. 47
Кузнецова З.М. 490
Кузнецова Н.Д. 34, 746
Кузьменко Г.А. 86
Курцева Д.М. 753
Кустова И. А. 303
Ладыгина А.Э. 533
Левенец А.С. 162
Левенцов А.Е. 309
Лермонтова Л.Ю. 709
Лесникова Е.А. 551
Ли А.А. 129
Лигута В.Ф. 94
Лобанова Д.С. 673
Лукашин Р.Н. 684
Лутошкин С.А. 676
Магун Т.Я. 592, 717
Мазеина В.А. 497
Малофеев А.Ю. 299, 664
Мальгина И.А. 100
Мальцев Г.С. 681
Мамедова А.И. 502
Мамметгулыев Ч. 405
Мамметгулыева Ш. 405
Маннанов Т.И. 313
Маркин М.О. 316
Марьин И.С. 497
Машенко В.Ю. 316
Медведев В. А. 757
Мелентьева Н.Н. 105
Миронов А.О. 508
Митина Е.Н. 634
Мордовкина И.Ю. 430
Мотигуллина А.Р. 712
Муликова Л.Р. 491
Мусохранов А.Ю. 722, 769
Мустаева В.В. 681
Мутаев А.М. 110
Мутаева И.Ш. 605, 676
Набиуллин Р.Р. 513
Надёжина Н. В. 116
Назаренко Е.В. 53

- Немытов Д.Н. 320, 569
 Никитина Е. В. 582
 Николаев Г.М. 561
 Новак О.В. 173
 Овчинникова А.С. 763
 Олейникова С.В. 202
 Орельская С. А. 325
 Орешкова Е. В. 420
 Орлова С.Ю. 516
 Осипов Д.А. 650, 664
 Павлов С.Н. 62
 Панова Е.О. 328
 Пархаева О.В. 519
 Переверзева И.В. 411, 416
 Петрачева И.В. 525
 Петрова А.С. 332
 Пешкумов О.А. 530
 Плешивцев М.В. 337
 Покровская Т.Ю. 120
 Понимасов О.Е. 340
 Попова А.И. 125
 Прохоренко А.А. 12
 Пугачев И.Ю. 18, 344
 Пугачев Р.В. 588
 Пушкарева А.М. 125
 Пьянзин А.И. 349
 Рафаенков А.В. 354
 Рахмалин Б.Р. 294
 Ревинская Д.А. 129
 Резниченко В.О. 769
 Ролина К.В. 592
 Романов А.В. 454
 Румянцева И.В. 182
 Румянцева Н.В. 24
 Рябчиков А.Ю. 533
 Рязанов С.М. 594
 Самарина Т.Е. 199
 Сапожников С.А. 539
 Сарвартдинова Р.Г. 773, 776
 Сверкунова Н.С. 105
 Свистун Г.М. 361
 Севдалев С.В. 616
 Седунова Е.В. 303
 Семёнов П.А. 366
 Семенов Д.В. 684
 Серебренникова А.М. 206
 Сивцев Н.Н. 372
 Сиденко Е.К. 376
 Сидоренко А.С. 380
 Сидоренко В.С. 380
 Скугоров А.Р. 709
 Соболева Н.К. 546
 Созаева А.С. 542
 Сокол И.Н. 773, 776
 Соколов Ю.И. 384
 Солод В.Е. 244
 Сомкин А.А. 134, 390
 Стакин П.А. 700
 Старостина А.В. 703
 Старостина М.А. 689
 Старченко В.Н. 140, 146
 Столяров В.И. 151
 Столяров В.С. 423
 Сурков А.А. 684
 Суркова С.Э. 193
 Таланцева В.К. 530
 Тамберг Е.А. 449
 Тарасова Л.В. 673
 Таунгавер М.Р. 598
 Тациян А.А. 542
 Твердохлебова Е.В. 244
 Теревников А.В. 602
 Терентьев А.В. 40
 Тимошина И.Н. 354
 Тимощенко Е.А. 354
 Тимченко Т.В. 629
 Тихонова И.В. 693
 Томилин К.Г. 779
 Томилина Ю.М. 779
 Трофимович И.И. 384
 Трушкин Е.В. 82
 Тухфатуллова Э.Р. 273
 Тюкалова С. А. 757, 784
 Умнов А.Ю. 747
 Усачева Е.В. 328
 Усова П.А. 605
 Файзериев Л.Р. 396
 Федоров К.А. 349
 Федорова Г.А. 4
 Фирулин И.А. 746
 Хайретдинова А.Ф. 519
 Хайров Р.Р. 167
 Халиков Г.З. 637, 642, 646
 Хафизова К.К. 610
 Херувимова С.А. 440
 Цирихова Е.В. 478
 Пирульников Н.Н. 400
 Чарыев Я. 405
 Чарыкова А.Ф. 162, 167, 430
 Чеботкова К. Д. 784
 Чебурова О.Л. 733
 Чевелев А.В. 616
 Чернышева А.В. 411, 416
 Чернышова Ю.А. 661, 696
 Чечевичина Л.В. 9
 Чечеткина И.Ю. 416
 Чигвинцева Е.М. 620
 Чумила Е.А. 172
 Шайкина С.А. 349
 Шарифуллина С.Р. 110
 Шарманова С. Б. 177, 420
 Шароварова М.А. 624
 Швецова Т.В. 700
 Шиленко О.В. 530
 Шкатов О.А. 753, 763
 Шлее И.П. 546, 733
 Шмер В.В. 551
 Юрченко А.Л. 502
 Юсупова Э.А. 629
 Язынина Н.Л. 423
 Яковенко Н.Н. 116
 Ярошенко М. Д. 703

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Авдонина Л.Г., Белова Е.Л., Федорова Г.А.

ИЗУЧЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....4

Алази И.Ю., Чечевицына Л.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ СПО
СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ПОМОЩЬЮ ПРИМЕНЕНИЯ
ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА.....9

Антонов А.В., Прохоренко А. А.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ.....12

Батуркина Г.В., Пугачев И.Ю.

УТОЧНЕНИЕ СУЩНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.....18

Белова Е.Л., Румянцева Н.В., Авдонина Л.Г.

ИЗ ПРАКТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ШКОЛЕ.....24

Бутакова Е.Д.

ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ДОШКОЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК СРЕДСТВО ВНЕШКОЛЬНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.....29

Быстрова О.Л., Березина Л.А., Кузнецова Н.Д.

ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ К ПРОВЕДЕНИЮ КОРРЕКЦИОННО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ
ДЕВОЧЕК-СИРОТ С ЗПР.....34

Быстрова О.Л., Березина Л.А., Терентьев А.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО КОРРЕКЦИИ ТЕХНИКИ
ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....40

Волков А.Н., Кузнецов С.В.

СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ АБИТУРИЕНТОВ,
ПОСТУПАЮЩИХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ, К
ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО
ИСПЫТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....47

Евсикова Н.Ю., Зинченко Е.Е., Назаренко Е.В. ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	53
Ерина О.И. ИССЛЕДОВАНИЕ САМОКОНТРОЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 КЛАССА, УЧАСТВУЮЩИХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЕКТЕ «СПОРТИВНЫЙ КЛАСС».....	57
Исанаева Е.А., Павлов С.Н., Камалиев Т.Ф. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАДЕТОВ НОРМАТИВАМИ КОМПЛЕКСА ГТО.....	62
Карпенко Е.А. ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАСТОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	66
Кириллов Н.А., Кириллова М.А. ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ УСПЕВАЕМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ.....	70
Кириченко Е. А., Врублевский Е. П. ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ГомГМУ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ.....	74
Коновалов В.В., Гутников Г.Ю. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ.....	78
Корешкова К.Е., Булкова Т.М., Трушкин Е.В. ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА.....	82
Кузьменко Г.А. , Ким Т.К. СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЁТОМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	86
Лигута В.Ф. ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ-УЛЬЧЕЙ КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ ПРИАМУРЬЯ.....	94
Малыгина И.А. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.....	100
Мелентьева Н.Н., Сверкунова Н.С. СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ СЛОВЕСНОГО И НАГЛЯДНОГО МЕТОДОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....	105

Мутаев А.М., Гизатуллина Ч.А., Шарифуллина С.Р. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК КОЛЛЕДЖА ИСКУССТВ «ИНСТРУМЕНТАЛЬНОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....	110
Надёжина Н. В., Яковенко Н.Н., Ашитко А.А. АНАЛИЗ НАПРАВЛЕННОСТИ ПУБЛИКАЦИОННОЙ АКТИВНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В АГРОИНЖЕНЕРНОМ ВУЗЕ.....	116
Покровская Т.Ю., Ильмушкина А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО СТАНОВЛЕНИЯ.....	120
Пушкарёва А.М., Попова А.И. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА...	125
Ревинская Д. А., Кабачкова А. В., Ли А.А. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГЕЙМИФИКАЦИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	129
Сомкин А.А. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ В УСЛОВИЯХ МЕГАПОЛИСА.....	134
Старченко В.Н., Ковшиенко Ю.В. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНО- ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	140
Старченко В.Н., Кошман А.М. СИСТЕМА СТИМУЛИРОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА МОЛОДЫХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	146
Столяров В.И. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....	151
Чарыкова А.Ф., Левенец А.С. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ШАХМАТНОЙ ИГРЕ.....	162
Чарыкова А.Ф., Хайров Р.Р. ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	167
Чумила Е.А., Новак О.В. РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ СПАСАТЕЛЕЙ.....	172

Шарманова С. Б., Гусева Ю. А.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК КОЛЛЕДЖА НА ОСНОВЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ СМЕШАННОГО ФОРМАТА.....177

РАЗДЕЛ 2. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Бавыкин Е.А., Румянцева И.В.

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.....182

Барчо О.Ф., Балагура А.А.

РАЗВИТИЕ МАНИПУЛЯТИВНОГО НАВЫКА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С БУЛАВАМИ СПОРТСМЕНОК 9-10 ЛЕТ.....185

Барчо О.Ф., Конобеева В.Н.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У СПОРТСМЕНОК 9–10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....189

Барчо О.Ф., Суркова С.Э.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 10–11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ.....193

Березина Л.А., Быстрова О.Л., Самарина Т.Е.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТРИМИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....198

Береславская Н.В., Олейникова С.В.

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОК.....202

Береславская Н.В., Серебренникова А.М.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....206

Босенко Ю.М.

ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ.....209

Гилев Г.А., Зино Г.

ПОВЫШЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ БОРЦОВСКИХ ПРИЕМОВ ДЗЮДОИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.....215

Гончар Н.А.

ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКУ В ДЛИНУ.....219

Гриднева Е.В. КРИТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КАК ОСНОВА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПЛАВАНИИ.....	222
Громова Е.С., Кабачкова А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	228
Доленко Н.В. ВОСТОЧНЫЕ ПСИХОПРАКТИКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛУЧНИКОВ.....	234
Ерина Ю.И. ТРАНСФОРМАЦИЯ ЦЕННОСТЕЙ И ИДЕАЛОВ ОЛИМПИЗМА И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ.....	238
Жигайлова Л. В., Солод В.Е., Твердохлебова Е.В., Котельникова Е.В. К ВОПРОСУ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК 13–14 ЛЕТ В ВИДЕ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.....	244
Заглевская А.И. КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ.....	249
Иваненко О.А., Довнар А.Ю. ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 10–12 ЛЕТ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ.....	253
Иванова С.Ю., Вишневецкая К.А. НАСТАВНИЧЕСТВО В СПОРТЕ.....	258
Игонин А.С., Костюнина Л.И. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.....	261
Кабанова Е.А. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.....	269
Касаткина Н.А., Дацунова М.В., Тухфатуллова Э.Р. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ПРЕДМЕТОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	273

Колганова Е.Ю.

ВЫЯВЛЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ И ПРЕИМУЩЕСТВ МЕТОДА ПРИВЯЗНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ.....279

Костюнина Л.И., Кожевников Н.В., Белотелова В.А.

БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ: СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ.....284

Коршук М.М.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДЕЙСТВИЙ БАДМИНТОНИСТА.....291

Красмик Ю.Н., Рахмалин Б.Р.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....294

Ключников С.Ф., Малофеев А.Ю. Краснов В.В.

ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ.....299

Кустова И. А., Седунова Е.В.

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ.....303

Левенков А.Е., Давыдова Е.Н.

ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ С ПОМОЩЬЮ ФИТОЭКСТРАКТОВ В РАМКАХ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ.....309

Маннанов Т.И.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛЕДЖ-ХОККЕИСТОВ.....313

Мащенко В.Ю, Костюнина Л.И., Маркин М.О.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТИПА ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ.....316

Немытов Д.Н., Кубасов О.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....320

Орельская С. А., Бондаренко К. К.

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....325

Панова Е.О., Валкина Н.В., Усачева Е.В.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА У ФУТБОЛИСТОК 11-12 ЛЕТ В УПРАЖНЕНИЯХ «РОНДО».....328

Петрова А.С., Болотин А.Э. СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНЩИН В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ.....	332
Плешивец М.В. ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ОСНОВЕ ТАКТИЛЬНЫХ ОЩУЩЕНИЙ БОРЦОВ ДЖИУ-ДЖИТСУ.....	337
Понимасов О.Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДИКТОРА КОЛИЧЕСТВА ПЕРЕДАЧ ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ВЕРОЯТНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ГОЛЕВОЙ СИТУАЦИИ В РЕГБИ.....	340
Пугачев И.Ю. ИННОВАЦИОННАЯ ДЕФИНИЦИЯ «ИГРОВАЯ МУЛЬТИ-ВЫНОСЛИВОСТЬ» В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ.....	344
Пьянзин А.И., Федоров К.А., Шайкина С.А. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ОТДЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ У СИЛЬНЕЙШИХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ МИРА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	349
Рафаенков А.В., Тимощенко Е.А., Тимошина И.Н. АНАЛИЗ ВЛАДЕНИЯ ТРЕНЕРАМИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ МЕТОДАМИ ЭКСТРАПОЛЯЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ.....	354
Свистун Г.М., Горячкун А.А. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДИСЦИПЛИНЕ ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ.....	361
Семёнов П., Костюнина Л.И. СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА, КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ.....	366
Сивцев Н.Н., Кузнецов А.С. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ХАПСАГАИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	372
Сиденко Е.К., Кондаков В.Л. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДИАГОНАЛЬНОГО НАПАДАЮЩЕГО СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ.....	376
Сидоренко А.С., Сидоренко В.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ ПО ПРЫГАЮЩИМ МЯЧАМ ВО ФЛОВОТЕНЕ.....	380

Соколов Ю.И., Коняхин М.В., Трофимович И.И., Канаиш О.Н. ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО РЕЗУЛЬТАТА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.....	384
Сомкин А.А. ПРОТИВОРЕЧИЯ В НАЦИОНАЛЬНОЙ И МЕЖДУНАРОДНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН.....	390
Файзериев Л.Р., Грязнов А.Н. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОКСЕРОВ-ПОДРОСТКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛЕ С ЗАКРЫТЫМ ТИПОМ ОБУЧЕНИЯ.....	396
Цирульников Н.Н. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ДОСТИЖЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ-ЮНИОРОВ.....	400
Чарьев Я., Гурбанмамедов А., Мамметгулыев Ч., Мамметгулыева Ш. ИНФОРМАЦИОННО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	405
Чернышева А.В., Переверзева И.В. СРЕДСТВА ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЕМАМИ ИГРЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ-ФУТБОЛИСТКАМИ.....	411
Чернышева А.В., Переверзева И.В., Четкина И.Ю. СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОЧНЫХ ПЕРЕДАЧ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК.....	416
Шарманова С. Б., Орешкова Е. В. РЕЗУЛЬТАТЫ ФОТОПЛАНТОГРАФИИ СТОП ДЕВОЧЕК 5–6 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ.....	420
Язынина Н.Л., Столяров В.С., Булкова Т.М. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КОБУДО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ 16-18 ЛЕТ.....	423

РАЗДЕЛ 3. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Антонов А.В., Кайсин А.Д. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ПРЕДМЕТ ОБЖ.....	427
--	-----

Богданов В.В., Чарыкова А.Ф., Мордовкина И.Ю. ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ АВАРИЙ С ВЫБРОСОМ РАДИОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ НА УРОКАХ ОБЖ.....	430
Гиматдинов М.Н., Богданов В.В. О ПРОБЛЕМНЫХ ВОПРОСАХ ПОДГОТОВКИ УЧАСТНИКОВ К ВСОШ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	435
Дарвиш Т.А., Херувимова С.А. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МНЕМОТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ НА УРОКАХ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ».....	440
Иванов С.Е., Артеменко О.Н., Гаджиев З.Г., Богданова Д.В. ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО В СФЕРЕ ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В РОССИИ: СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	444
Ивлева А.Н., Тамберг Е.А. ЗАКОН ЙЕРКСА-ДОДСОНА КАК СИТУАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	449
Романов А.В., Богданов В.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНОЙ ПОДГОТОВКЕ С СУВОРОВЦАМИ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ).....	454
РАЗДЕЛ 4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ	
Баранников А.А., Костюнина Л.И., Илькин А.Н. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ПОДХОДА.....	457
Богданов И.В. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЁЖИ – КАК БУДУЩЕЕ СТРАНЫ.....	463
Досымова О.Ж. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ТУРИЗМА В РЕГИОНЕ.....	467
Егоров А.В., Владимирова Е.И. ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВИТАЛЬНЫХ ПРИВЫЧЕК СТУДЕНТАМИ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА.....	472
Журавлева А. С. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СПОРТИВНЫМ ОПЫТОМ РОДИТЕЛЕЙ И СОВМЕСТНОЙ ДОСУГОВОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СЕМЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ...475	475
Закирова В.В., Цирихова Е.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12-18 ЛЕТ: СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ПРИРОДА И УЧЕБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.....	478

Канаи О.Н. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИН СКАЛОЛАЗАНИЯ.....	482
Козлова Е.Г., Демидова Т.С. СТУДЕНТЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.....	486
Кузнецова З.М., Муликова Л.Р. ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ОСАНКИ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ.....	490
Мазеина В.А., Марьин И.С. ИНТЕРЕСЫ И ПОТРЕБНОСТИ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСА).....	497
Мамедова А.И., Юрченко А.Л. ВОЗДЕЙСТВИЕ ИНСТРУМЕНТОВ НЕЙРОМАРКЕТИНГА НА МОЛОДЁЖНУЮ АУДИТОРИЮ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ ТОВАРОВ И УСЛУГ НА СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ.....	502
Миронов А.О. РЕСУРСЫ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	508
Набиуллин Р.Р., Вахнянский Д.А. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ.....	513
Орлова С.Ю. АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО И НЕМЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТОВ ФАКТОРОВ РИСКА СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	516
Пархаева О.В., Хайретдинова А.Ф. ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОГО ФОНА СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	519
Петрачева И.В. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ОТДЫХА В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ.....	525
Пешкумов О.А., Шиленко О.В., Таланцева В.К. «ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ» СТУДЕНТОВ ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	530
Рябчиков А.Ю., Ладыгина А.Э. ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ.....	533

- Сапожников С.А.**
ДИНАМИКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ
РАЗНЫХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....539
- Тащиян А.А., Созаева А.С.**
ТЕХНОЛОГИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ЛИЦ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ...542
- Шлее И.П., Соболева Н.К.**
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК
СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....546
- Шмер В.В., Лесникова Е.А., Дубовик О.А.**
СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
УЧАЩИХСЯ СПО ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА.....551

ШКОЛА МОЛОДОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

НАПРАВЛЕНИЕ: «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

- Бандурова Л. С., Кабачкова А. В.**
ПРЕДСТАВЛЕННОСТЬ РЫНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ДЛЯ
ДЕТЕЙ В ТОМСКЕ.....557
- Бахтина С.В., Николаев Г.М.**
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПУТЁМ МОДЕРНИЗАЦИИ
ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....561
- Безуглая У.В., Горелкин С.И., Галкин В.О.**
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
СПЕЦИАЛЬНЫХ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....566
- Евдокимова Ю.В., Немытов Д.Н.**
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ.....569
- Колганова А.Е., Костюнина Л.И**
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ СРЕДСТВ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО
ВОЗРАСТА.....574

Конькова С.И. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ УШУ.....	579
Никитина Е. В., Костюнина Л.И., Богатова С.В. СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ ССУЗОВ ФИЗКУЛЬТУРНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	582
Пугачев Р.В., Кужугет А.А. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЯ СТРЕСС ИНДЕКСА БАЕВСКОГО ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-2 КУРСОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ И.С. ЯРЫГИНА.....	588
Ролина К.В., Магун Т.Я. РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ НА АККОРДЕОНЕ.....	592
Рязанов С.М., Горелкин С.И., Галкин В.О. ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ.....	594
Таунгавер М.Р., Золотова М.Ю. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	598
Теревников А.В., Катенков А.Н. ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ПО СИЛОВОМУ ТРЕНИНГУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	602
Усова П.А., Мутаева И.Ш. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ СТАШЕГО ЗВЕНА МОЖГИНСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	605
Хафизова К.К., Каримова С.Г. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	610
Чевелев А.В., Севдалев С.В. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ.....	616
Чигвинцева Е.М., Ключникова С.Н. ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	620
Шароварова М.А. ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У СТУДЕНТОВ.....	624

Юсупова Э.А., Тимченко Т.В.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ.....629

**НАПРАВЛЕНИЕ: «ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА,
СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ»**

Беляев И.С., Митина Е.Н.

ОПЫТ ПОСТРОЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ.....634

Бикузин А.П., Халиков Г.З., Исмаилова Л.Ф.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК - ВОЛЕЙБОЛИСТОК С УЧЕТОМ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....637

Валиев А.Ф., Халиков Г.З.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.....642

Валиев А.Ф., Халиков Г.З.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.....646

Ерушкин Е.А., Осипов Д.А., Айзятуллов Д.В.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ.....649

Камардина Ю. В., Игонин А.А., Костюнина Л. И.

АНАЛИЗ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....654

Каузова А.А., Акимушкин Р.В.

АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШАХМАТИСТОК К СОРЕВНОВАНИЯМ С КЛАССИЧЕСКИМ КОНТРОЛЕМ ВРЕМЕНИ.....658

Клепцова Т.Н., Чернышова Ю. А.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА В СПОРТЕ.....661

Козаев Р.Р., Осипов Д.А., Малофеев А.Ю.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....664

Кожевников Н.В., Костюнина Л.И.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ТАНЦОРОВ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ.....669

<i>Лобанова Д.С., Коник А.А., Тарасова Л.В.</i> НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕТСКОМ БАСКЕТБОЛЕ.....	673
<i>Лутошкин С.А., Мутаева И.Ш.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ.....	676
<i>Мустаева В.В., Мальцев Г.С.</i> СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ.....	681
<i>Семенцов Д. В., Лукашин Р.Н., Сурков А.А.</i> ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ОТБОРА И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТЕ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	684
<i>Старостина М.А., Кочурова Л.А., Альших Мхд.Висам</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ФУТБОЛИСТОВ 8–10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	689
<i>Тихонова И.В., Иванова А.И., Архипова А.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНОК В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	693
<i>Чернышова Ю.А., Клепцова Т. Н.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.....	696
<i>Швецова Т.В., Стакин П.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ.....	700
<i>Ярошенко М. Д., Старостина А.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ.....	703

НАПРАВЛЕНИЕ: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

<i>Аксенова О.М., Скугоров А.Р., Лермонтова Л.Ю.</i> НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ СРЕДСТВА УЛУЧШЕНИЯ СНА С ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЭФФЕКТОМ.....	709
<i>Ахметжанов Р.Р., Мотигуллина А.Р.</i> СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	712
<i>Баженкова Н.В., Магун Т.Я.</i> СОЦИАЛИЗАЦИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ФАКТОРЫ В ФОРМИРОВАНИИ МЕНТАЛЬНО ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ.....	717

Бурмантова М.Е., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КЕМГУ	722
Ветрова А. В., Владимирова Е. И. ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА РАЗВИТИЕ МЕНТАЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УЛУЧШЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....	728
Инживяткина Ю.Ю., Чебурова О.Л., Шлее И.П. ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА.....	733
Калачева Д.К., Борисова М.В. МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ.....	738
Клещёва А. А., Кабачкова А. В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОК В ОФЛАЙН И ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ.....	742
Кузнецова Н.Д., Фирулин И.А., Умнов А.Ю. ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ МАРШРУТ ПО РЕКЕ СУРА В ГРАНИЦАХ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ.....	746
Курцева Д.М., Шкатов О.А. СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В РАЗРЕЗЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ КОМПОНЕНТЫ.....	753
Медведев В. А., Тюкалова С. А. АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ.....	757
Овчинникова А.С., Шкатов О.А. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ: АНАЛИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	763
Резниченко В.О., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. ВЛИЯНИЕ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	769
Сокол И.Н., Сарвартдинова Р.Г. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, ВОЗНИКАЮЩИХ В РАБОТЕ СЛЕСАРЯ МЕХАНОСБОРОЧНЫХ РАБОТ, И ПОДГОТОВКА К НИМ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	773
Сокол И.Н., Сарвартдинова Р.Г. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С ХРОНИЧЕСКИМ СТРЕССОМ И УСТРАНЕНИЯ ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА.....	776
Томилина Ю.М., Томилин К.Г. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: РЕКРЕАЦИЯ И ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТУРИЗМ.....	779

Чеботкова К. Д., Борисова М. В., Тюкала С. А.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ КАК МЕТОД БОРЬБЫ С АКАДЕМИЧЕСКОЙ
ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ У СТУДЕНТОВ.....784

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы Международной научно-практической конференции

г. Ульяновск, 22 ноября 2023 г.

*Под редакцией доктора педагогических наук, профессора
Л.И. Костюниной*

Издательство Ульяновск ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2023
432071, Ульяновск, пл. Ленина, д. 4/5.

Размещено на сайте
<http://els.ulspu.ru>
Научная библиотека УлГПУ им. И. Н. Ульянова

Подписано к использованию
06.12.2023

Объем 10,2 Мб

Заказ 492
