

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

VII МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ КОНГРЕСС

**ПРОБЛЕМЫ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:
СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ,
МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ**

7—8 апреля 2022 г.



Воронеж
Издательско-полиграфический центр
«Научная книга»
2022

УДК 796:37
ББК 75р
П78

Редакционная коллегия:
ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»:
к. п. н., профессор, ректор *А. В. Сысоев*;
к. п. н., профессор, проректор по научно-исследовательской
деятельности *О. Н. Савинкова*;
к. п. н., профессор, проректор по образовательной деятельности
Е. В. Суханова

Рецензенты:
д. пед. н., профессор ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
педагогический университет» *Л. Н. Акулова*;
д. пед. н., профессор, ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет
Министерства внутренних дел Российской Федерации» *А. А. Горелов*

П78 **Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация** : материалы VII Международного научного конгресса 7—8 апреля 2022 года / [под ред. А. В. Сысоева и др.]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-4446-1661-1. — Текст : непосредственный.

Сборник включает тексты научных статей участников VII Международного научного конгресса «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация». Представлены результаты исследований по актуальным вопросам развития и перспективам подготовки специалистов по физической культуре и спорту, профессионально-прикладной физической подготовке, оздоровительной и адаптивной физической культуре, нормативно-правовому регулированию в отрасли, современным технологиям управления тренировочным процессом, направлениям модернизации физического воспитания и дошкольных учреждениях и школах. Материалы сборника представляют интерес для ученых и практиков в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры.

УДК 796:37
ББК 75р

ISBN 978-5-4446-1661-1

© ФГБОУ ВО «ВГАС», 2022
© Изд. оформление. Издательско-полиграфический
центр «Научная книга», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАРИАТИВНЫХ ИГРОВЫХ ПОДХОДОВ <i>Григорьев О. А., Стеблецов Е. А., Аксенов В. П.</i>	8
АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВОРОНЕЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА» <i>Сысоев А. В., Татаринцева И. А.</i>	13
АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВОРОНЕЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (РАЗДЕЛ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»)» <i>Сысоев А. В., Ирхина Е. Н.</i>	17
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО МЕТОДУ ТАБАТА ДЛЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА <i>Черняева С. В.</i>	26
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-РЕГУЛЯТОРНЫЙ ОПЫТ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК РЕЗУЛЬТАТ ПРАКТИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА <i>Яковлева Е. В.</i>	31

СЕКЦИЯ 2 СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ <i>Антипина Е. Ю.</i>	38
--	----

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЭФФЕКТИВНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ-МАГИСТРАНТОВ В НЕЯЗЫКОВОМ ВУЗЕ <i>Кожеевникова И. Г.</i>	44
ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСИИ УЧАЩИХСЯ ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА <i>Рабинович Я. В.</i>	48
ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ <i>Яковлева Е. В.</i>	55

СЕКЦИЯ 3

ПРОБЛЕМЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КАФЕДРЫ <i>Бегидова Т. П.</i>	62
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ШКОЛЬНИКОВ В XXI ВЕКЕ <i>Лопатин Д. А.</i>	67

СЕКЦИЯ 4

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЛЯ САМОВОСПИТАНИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ <i>Волков В. К., Козлов В. И., Крамской С. И., Литвинов Е. В.</i>	74
ГЕНДЕРНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ЖЕНСКОМ СПОРТЕ <i>Горлова С. Н., Суханова Е. В., Дунаев И. С.</i>	80

СЕКЦИЯ 5

СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРОВ ТАТАМИ ДИСЦИПЛИН 8—12 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ <i>Потеряхин А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н.</i>	86
--	----

НОВАЯ МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА 1500 МЕТРОВ <i>Стеблецов Е. А., Григорьев О. А., Каратеева В. И.</i>	92
---	----

СЕКЦИЯ 6

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИЗУЧЕНИЕ ВАРИАбельНОСТИ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ У СТУДЕНТОК РАЗНЫХ КУРСОВ УНИВЕСИТЕТА ФИЗКУЛЬТУРЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО <i>Бугаевский К. А.</i>	98
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ <i>Вахитов И. Х., Галимьянова Г. Р., Сафин Р. С., Ибатуллин И. Р., Яфасов З. Р., Хисамиев И. М., Якбаров Р. Р., Ахметшин А. Ф., Хабибрахманов Б. Г., Лукманова С. Р., Приданцева К. Д., Скорнякова Т. С.</i>	103
ПОЗДНИЕ НЕЙРОГРАФИЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ В ДИНАМИКЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ <i>Попова И. Е., Лихачева В. М.</i>	108
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ <i>Попова И. Е.</i>	113
ИЗУЧЕНИЕ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПРЫГУНОВ В ВОДУ В БИЛАТЕРАЛЬНОМ ТЕСТЕ С ПОВОРОТОМ ГОЛОВЫ <i>Седоченко С. В., Савинкова О. Н.</i>	119

СЕКЦИЯ 7

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕГРАЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ <i>Бортникова С. А., Монастырев С. Н.</i>	126
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ <i>Глинчикова Л. А., Матова Е. Л.</i>	130

МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В СПОРТЕ <i>Кондусов К. Р., Холодов О. М., Шуманский И. И.</i>	135
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ <i>Маслова И. Н., Ретюнских М. Е.</i>	140
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ TELEGRAM ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ <i>Шепляков А. С., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н.</i>	145

СЕКЦИЯ 8

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВАХ

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТАМИ ВОЕННЫХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ <i>Каратеев Ю. Л., Померкованный И. З., Стеблецов Е. А.</i>	152
ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ <i>Сударикова А. Г., Холодов О. М., Борзых С. Э.</i>	157

СЕКЦИЯ 9

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ГИМНАСТИКА СПОРТА ЛИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАМ- МАХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ <i>Королев П. Ю.</i>	164
---	-----

СЕКЦИЯ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАРИАТИВНЫХ ИГРОВЫХ ПОДХОДОВ

О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов, В. П. Аксенов

*Воронежский государственный педагогический университет,
г. Воронеж*

Аннотация. В статье рассмотрены пути повышения познавательной активности обучающихся за счет применения специально подобранных подвижных игр и игровых заданий на уроках физической культуры, раскрыты возможности их конструирования.

Ключевые слова: обучающиеся, урок, физическая культура, познавательная активность, подвижные игры, игровые задания, конструирование.

Общепринято считать, что стратегической целью образования является, формирование гармонично развитой личности, одной из сторон которой служит физическая культура как составная часть общей культуры. К сожалению, приходится констатировать, что в реальной практике физического воспитания в школе, доминирует подход на телесное развитие двигательной сферы, в ущерб образовательной стороне.

Современный подход к организации и содержанию физкультурного образования обучающихся в рамках ФГОС предполагает усиление образовательного компонента уроков физической культуры, где одним из условий является реализация межпредметных связей с другими предметами школьной программы.

Уроки физической культуры должны встать в один ряд с другими образовательными предметами и способствовать развитию у обучающихся образовательного, интеллектуального потенциала, повышение познавательной активности как возможности целостного развития и саморазвития личности, где одним из условий является наличие содержательно-технологического компонента [1].

Мы считаем, что развитие познавательной активности на уроках физической культуры представляет собой специально организованный педагогический процесс, характеризующийся совместной деятельностью, направленной на активизацию их умственного потенциала, как условия

развития познавательной активности. В числе условий решения данной проблемы нами выделены:

- повышение успешности образовательного процесса;
- формирование интереса к урокам физической культуры;
- приобретение новых знаний и их актуализацию из смежных областей знаний;
- развитие творческих способностей [3].

Одним из возможных путей повышения познавательной активности обучающихся является применение на уроках физической культуры специально подобранных подвижных игр и игровых заданий, сочетающих в себе двигательную и умственную деятельность, требующих знаний из различных областей: математики, окружающего мира, зоологии, географии, физики, истории, русского языка и других [2].

Соответственно возникает вопрос: «Каким образом решить поставленную выше проблему?». Изучение теоретического видения и собственного практического опыта преподавания физической культуры в школе, показало, что в литературе предложен ряд подвижных игр и игровых заданий, позволяющий решать задачи по реализации межпредметных связей и способствовать повышению познавательной активности обучающихся. К таким играм можно отнести: «Вызов номеров», «Лес-болото-море», «Хвостики», «Существительное-прилагательное-глагол», «Съедобное-несъедобное», «Земля-воздух-вода» и ряд других [3].

К сожалению, проведенные нами исследования, в ходе просмотра 114 уроков физической культуры и проведенное анкетирование учителей (83 респондента) показали, что в практике проведения уроков физической культуры, такие игры используют только 2,3 % учителей, большинство из опрошенных (89,5 %) не знают о таких играх, только 26,1 % акцентируют свое внимание на развитие у обучающихся мыслительной сферы с использованием межпредметного подхода.

Мы считаем, что пролонгированного, взаимосвязанное использование игровых заданий, направленных на активизацию мыслительной деятельности, повышение познавательной активности должны занять ведущее место в содержании урока физической культуры в школе. Целесообразность применения таких игр в любом возрасте продиктовано возможностью подстройки их содержания и наполнения, исходя из специфики и направленности, изучаемых в данном возрасте (классе) предметов. То есть речь идет о конструировании игр на основе базовой игры.

Рассмотри возможности конструирования игр на конкретных примерах.

1. Базовая игра: — эстафета «Вызов номеров».

Варианты реализации: вызов номеров с решением участниками математических задач. Например, вызывая для выполнения задания участника номер шесть, всем предлагается решить пример $2+4$, или $3+6-3$ и т. д. Сложность примеров определяется уровнем математического знания, т. е. для старших классов в примеры решения можно вводить действия с умножением и делением. Также можно заранее примеры написать на карточках, и в этом случае в них могут присутствовать скобки и т. п.

2. Базовая игра — «Хвостики». Называется животное, а школьники, если у такого животного хвост короткий выполняют подскок, если длинный — приседание.

Варианты:

- изменение способа действия;
- изменение сущности игры.

Во втором случае игра может конструировать со множеством вариантов, например, шерсть у животных длинная или короткая, домашнее или дикое животное, впадает в спячку или нет, живет в лесу или в воде и т. д.

3. Базовая игра — «Лес, болото, море». В данной игре участники, после того как называется животное, бегут в определенную часть зала (эти части зала условно определяются как «лес», «болото», «море»), в которых обитают названные животные. Например, «лиса» — все бегут в «лес»; «лягушка» — все бегут в «болото»; «кит» — в «море» и т. д.

Варианты: данную игру можно соединить с «Вызовом номеров», с «Вызовом номеров и решением математических задач».

4. Базовая игра «Существительное — прилагательное — глагол». Играющие стоят в шеренгу перед водящим (или по кругу), в руках у которого мяч. Бросая последовательно мяч игрокам, водящий говорит или «существительное», или «прилагательное», или «глагол». Поймав мяч, игрок должен быстро (в течении 3—4 секунд) назвать любое слово, которое является названной частью речи и вернуть мяч водящему.

Варианты

- не соблюдать очередность «Существительное — прилагательное — глагол»;
- не соблюдать очередность бросания (вразнойбой);
- соединяя первые два варианта;
- собрать логическую цепочку, например, «Дом» — «Кирпичный» — «Строится»

5. Базовая игра — «Земля — воздух — вода». Учитель или водящий бросает последовательно ученику мяч, называя при этом одну из стихий: «Земля», «Вода», «Воздух». Игрок должен его поймать и быстро назвать любое животное, которое обитает в данной стихии и вернуть броском мяч.

Варианты:

- не соблюдать очередность «Земля — воздух — вода»;
- не соблюдать очередность бросания (вразнойбой);
- соединяя первые два варианта;
- вместо названия стихии можно сказать: «Огонь !», тогда игрок, поймав мяч должен ответить: «Горит, горит!»;
- игра «наоборот».

6. Базовая игра — «Съедобное-не съедобное»

Варианты:

— «Река — озеро». «Озеро» — ловится, «река» — отбивается, например, бросается мяч со словами «Байкал» — школьник ловит мяч, «Волга» — отбивает. Другой вариант: мяч бросается со словами «Байкал» или «Волга», школьник ловит мяч во всех случаях, думает 2—3 секунды и возвращает броском учителю со словами, в первом случае «Озеро», во втором — «Река». Возможности конструирования в данной игре многообразны, например, проведение игры «наоборот», когда учитель говорит «Река» или «Озеро».

— «Город — страна».

Варианты: при конструировании могут использоваться различные подходы, описанные в игре «Съедобное-не съедобное»

— «Дата» — «Историческое событие», например, «1380» — «Куликовская битва», «1945» — «Победа в ВОВ» и т. п.

Варианты: проведение игры «наоборот»

— «Спортсмен — вид спорта»

Варианты: проведение игры «наоборот»

— «Зимний — летний вид спорта», например, «Футбол» — «Летний вид спорта», «Биатлон» — зимний вид спорта и т. д.

Варианты: проведение игры «наоборот»

— «Исторический деятель» — «Страна», например, «Кутузов» — «Россия», «Наполеон» — «Франция» и т. п.

Для данной категории игр очень трудно описать все варианты их проведения, поэтому при творческом подходе со стороны учителя, можно охватить самые разнообразные предметы, знания, явления. В ходе практической реализации мы пришли к пониманию, что для активиза-

ции познавательной активности обучающихся нужно конструировать по описанному выше принципу, подвижные игры, связанные с различными учебными предметами, такими как «физика», «химия», «биология» и другие. Например, для изучения физики на уроках физической культуры можно смоделировать игры: «Масса — объем», «Единица измерения — что измеряется». Для изучения химии можно смоделировать игры: «Органическое вещество — неорганическое вещество» и т. п. Проводить такие связанные уроки, например: «Физическая культура — физика»; «Физическая культура — математика»; «Физическая культура — биология» и т. п. в соответствии с расписанием уроков или прохождением учебного материала.

Как итог использования разнообразных подвижных игр и игровых заданий, предполагающих активизацию мыслительной и познавательной деятельности, как нами было определено, стало то, что обучающиеся, у которых применялись на связанных уроках физической культуры вышеописанные игры, стали значительно чаще обращаться к справочной литературе, учебникам, информации в сети интернет, и как следствие в меньшей степени затруднялись в ходе игр. Так в ходе опроса школьников, мы выявили, что количество обращений к специальной литературе выросло в процессе использования игр на 58,7 %.

Таким образом, внедрение в школьный учебный процесс «Связанных уроков» и использование на них подвижных и игровых заданий, направленных на повышение познавательной активности, как условия повышения образовательного потенциала, повысит интерес у обучающихся к урокам физической культуры, улучшит знания по другим предметам, без ущерба снижения двигательной активности, и стимулирует к самостоятельной образовательной деятельности в области физической культуры.

Литература

1. Манжелей И. В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ирина Владимировна Манжелей. — Тюмень, 2005. — 45 с.

2. Григорьев О. А. Пути повышения познавательной активности обучающихся на уроках физической культуры / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов, В. П. Аксенов // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под редакцией А. Ю. Фролова. — Тула, Тульское производственное полиграфическое объединение, 2021. — С. 187—194. — eLIBRARY ID: 47231018

3. Григорьев О. А. Конструирование игровых подходов в повышении образовательного потенциала физической культуры / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов, Г. В. Бармин // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. — Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2020. — С. 75—80. — eLIBRARY ID: 42857987

АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВОРОНЕЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА»

А. В. Сысоев, И. А. Татаринцева

Воронежская государственная академия спорта,
Воронеж

Аннотация: в данной статье будет представлено описание результатов практической подготовленности студентов I курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование» по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)».

Ключевые слова: практическая подготовленность, конспект урока, студенты, учебная дисциплина.

В рамках работы по совершенствованию рабочей программы учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» для направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профиль «Физкультурное образование») в конце 2020—21 уч. г. было проведено комплексное тестирование студентов 1-го курса Воронежской государственной академии спорта (далее — ВГАС) по итогам завершения обучения по данной дисциплине. Тестирование состояло из трёх частей: 1) оценка теоретической подготовленности [2]; 2) оценка методической подготовленности [1]; 3) оценка практической подготовленности. В данной статье будет представлено описание результатов третьего этапа тестирования — практической подготовленности.

Практическая подготовленность студентов, отражающая сформированность компетентностной категории «Владеть», оценивалась по двум критериям — разработка конспекта урока по физической культуре (раздел «Гимнастика») для детей указанного преподавателем возраста (младшего, среднего, старшего) и последующее практическое проведение урока (фрагмента урока) в соответствии подготовленным конспектам. С целью объективизации процедуры оценивания предварительно были разработаны специальные критерии и соответствующие им бланки оценки. Условиями предусматривалось, что 0 баллов выставляется при невыполнении критерия, либо его выполнении с грубыми ошибками; 1 балл — если имеются отдельные недостатки; 2 балла — в случае соответствия критерию. Оценивание осуществлялось компетентными преподавателями. Итоговая оценка выставлялась путём суммирования баллов по всем критериям.

Предполагалось, что в ходе демонстрации навыков практической работы студенты проявят:

- способность правильно планировать занятия по гимнастике;
- способность проводить фрагмент урока физической культуры с рациональным использованием средств гимнастики;
- способность проводить инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- владение техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов.

Результаты оценивания конспектов урока свидетельствуют о следующем.

Оценку «4» получили 65 % студентов, оценку «3» — 35 % студентов, оценки «5» и «2» не были выставлены. Детализация результатов свидетельствует, что 95 % студентов справились с постановкой общих задач урока; 70 % — с описанием необходимого инвентаря и оборудования; 62 % — с описанием места проведения и контингента, а также с описанием дозировки нагрузки; 58 % — с оформлением работы, выстраиванием порядка средств и их распределением по частям урока; 58 % — с планированием общей / моторной плотности урока под поставленные задачи; 54 % — с решением общих образовательных задач, раскрытых через частные задачи, а также с описанием необходимых средств, определением соотношения частей урока по продолжительности; 54 % — с грамотностью терминологии и орфографии; 50 % — с описанием методических приемов обучения, воспитания, организации; 45 % — с постановкой частных задач урока и необходимостью: описания приёмов страховки и помо-

щи; 12 % — с наличием графической записи упражнений и других необходимых рисунков (рис. 1).

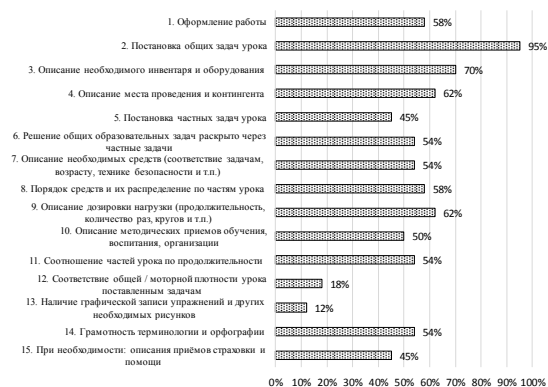


Рис. 1. Результаты комплексной оценки конспектов урока, разработанных студентами 1-го курса ВГАС, обучающимися по направлению подготовки 49.03.01

Результаты оценивания проведения урока (фрагмента урока) свидетельствуют о следующем.

Оценку «5» получили 8 % студентов, оценку «4» — 34 % студентов, оценку «3» — 50 % студентов, оценку «2» — 8 % студентов.

Детализация результатов свидетельствует, что 79 % студентов способны сами качественно показать упражнения; 75 % — демонстрируют корректные внешний вид, манеру держаться и корректное поведение; 66 % — соблюдают технику безопасности; 62 % — эффективно используют задействованный инвентарь; 58 % — правильно подают команды, подсчитывают, избирают адекватные методические приёмы, грамотно соотносят продолжительность частей урока, поддерживают дисциплину, достигают выполнения задач урока, реализуют урок в соответствии с подготовленным конспектом; 50 % — терминологически грамотны, адекватно подбирают и применяют средства; 45 % обеспечили высокую общую / моторную плотность урока, точность дозирования нагрузки, своевременность и полноту исправления ошибок; 41 % обладают уверенностью, командным голосом, качественно избирают местоположение и ракурс для показа; 37 % — дают точные и детальные объяснения, своевременно оканчивают урок; 20 % — своевременно подготавливают инвентарь (рис. 2).



Рис. 2. Результаты комплексной оценки проведения урока (фрагмента урока) студентами 1-го курса ВГАС, обучающимися по направлению подготовки 49.03.01

В целом, результаты оценки практической подготовленности студентов по учебной дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» свидетельствуют о среднем уровне реализации данного показателя профессиональной подготовленности. В частности, удовлетворительно справились с подготовкой конспекта занятия 55 % студентов, с проведением урока (фрагмента урока) — 54 %. При этом по результатам оценивания конспектов 2 балла получили 28 % студентов, 1 балл — 58 %, 0 баллов — 14 %. По результатам оценивания проведения — 2 балла получили 25 % студентов, 1 балл — 59 %, 0 баллов — 16 %. Большинство студентов при подготовке конспекта не справились с постановкой частных задач урока, с описанием приёмов страховки и помощи, с графической записью упражнений. При проведении урока (фрагмента урока) большая часть испытуемых показали отсутствие уверенности и командного голоса. Кроме того, многие испытывали затруднения при выборе местоположения и ракурса для показа, а также при предоставлении занимающимся точных объяснений. Наиболее заметные трудности были отмечены при подготовке инвентаря занятию.

В обобщённом виде результаты исследования позволяют обозначить направления деятельности по коррекции рабочей программы по учебной дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика».

Литература

1. *Сысоев А. В.* Анализ методической подготовленности студентов Воронежского государственного института физической культуры по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» / А. В. Сысоев, И. А. Татаринцева // Спорт, человек, здоровье : мат. X Междун. Конгресса, 08—10 декабря 2021 г. / Под ред. В. А. Таймазова. — Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. — С. 421—423. — ISBN 978-5-7422-7537-4.

2. *Татаринцева И. А.* Анализ теоретической подготовленности студентов Воронежского государственного института физической культуры по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)» / И. А. Татаринцева, А. В. Сысоев // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д. П. Коркина и современное олимпийское движение [Эл. ресурс] : мат. IV Междун. н.-пр. конф., посв. памяти засл. тр. СССР Д. П. Коркина / под общ. ред. Н. Е. Гоголева. — Якутск : Изд. дом СВФУ, 2021. — С. 36—38. — ISBN 978-5-7513-2417-9.

АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВОРОНЕЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» (РАЗДЕЛ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»)

А. В. Сысоев, Е. Н. Ирхина

Воронежская государственная академия спорта

Аннотация. В статье представлены данные третьего этапа комплексных исследований, проводимых в Воронежской государственной академии спорта и направленных на совершенствование процесса профессиональной подготовки физкультурных кадров. Результаты отражают сформированность компетентностной категории «Владеть» по итогам освоения студентами учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры», что позволяет выявить пробелы в подготовке будущих специ-

алистов в сфере физической культуры и обозначить основные направления по их коррекции.

Ключевые слова: подготовка физкультурных кадров; практическая подготовленность студентов; конспект урока для общеобразовательной школы; комплексная оценка проведения урока; подвижные игры.

Повышение качества высшего образования является предопределяющим условием обеспечения конкурентоспособности выпускников на рынке труда [7]. Именно с этим связаны комплексные исследования, проводимые в настоящее время в Воронежской государственной академии спорта (далее — ВГАС), направленные на совершенствование процесса подготовки физкультурных кадров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование» [1, 2]. В рамках данных исследований в конце 2020—21 уч. г. было проведено комплексное тестирование студентов 3—4 курсов по итогам завершения обучения по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры» по разделу «Подвижные игры». Тестирование состояло из трёх частей: 1) оценка теоретической подготовленности [1]; 2) оценка методической подготовленности [2]; 3) оценка практической подготовленности. В данной статье будет представлено описание результатов третьего этапа тестирования — практической подготовленности.

Практическая подготовленность студентов, отражающая сформированность компетентностной категории «Владеть», оценивалась по двум критериям — разработка конспекта урока для общеобразовательной школы по разделу «Подвижные игры» [6] и последующее практическое проведение урока (фрагмента урока) в соответствии подготовленным конспектом. С целью объективизации процедуры оценивания предварительно были разработаны специальные критерии и соответствующие им бланки оценки. Условиями предусматривалось, что 0 баллов выставляется при невыполнении критерия, либо его выполнении с грубыми ошибками; 1 балл — если имеются отдельные недостатки; 2 балла — в случае соответствия критерию. Оценивание осуществлялось компетентными преподавателями. Итоговая оценка выставлялась путём суммирования баллов по всем критериям. В исследовании приняли участие 18 студентов (по 9 человек с 3-го и 4-го курсов).

Конспект урока оценивался по 15-ти критериям. Согласно полученным данным, максимально качественно с заданием не справился ни один из студентов (рис. 1). Вместе с тем, неудовлетворительных оценок тоже не было. Итоговый балл в выборке варьируется от 11-ти до 24-х и в среднем составляет 16,7 балла (56 %) из 30-ти возможных. Студенты 3-го курса справились с заданием незначительно лучше: средний балл составил 17,9 (60%), диапазон — 13—24 балла. У студентов 4-го курса средний балл 15,6 (52%), диапазон — 11—22 балла. Количество позиций, свидетельствующих о полном соответствии оцениваемому критерию (оцениваемых в 2 балла), в среднем соответствует 28 %; количество позиций с недостатками (оцениваемых в 1 балл) — 63 %; количество нераскрытых или представленных с грубыми ошибками (оцениваемых в 0 баллов) — 9 %.



Рис. 1. Результаты комплексной оценки конспектов урока, разработанных студентами 3—4 курсов ВГАС по материалу раздела «Подвижные игры»

Детальный анализ разработанных конспектов (рис. 2) показывает, что с оформлением работы согласно всем требованиям справились лишь 28 % студентов.

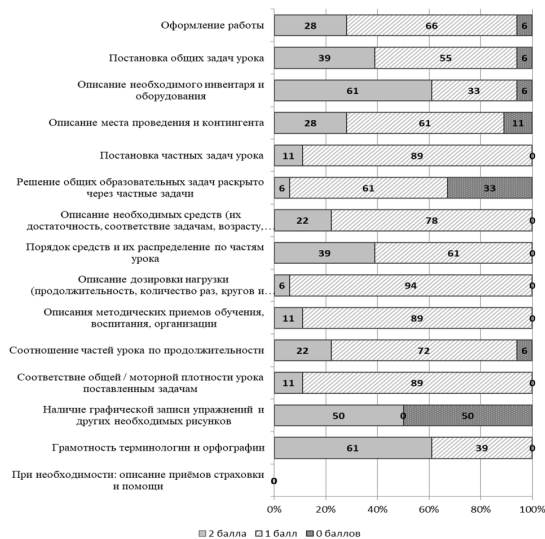


Рис. 2. Детализация результатов комплексной оценки конспекта урока, разработанного студентами 3—4 курсов ВГАС по материалу раздела «Подвижные игры»

Остальные допустили отдельные недочёты в оформлении. С большим числом нарушений был оформлен один конспект. С постановкой общих задач урока справились 39 % студентов. Задачи полностью раскрыты и грамотно сформулированы у 22 % студентов 4-го курса и 56 % студентов 3-го курса. Полное описание необходимого инвентаря и оборудования представлено в 61 % конспектов. Верно указали место проведения урока и контингент занимающихся 28 %. При этом ни один студент 3-го курса не заработал за этот критерий 2 балла. У 11 % данный критерий вовсе не был отображён в конспекте. Постановка частных задач урока вызвала затруднения у студентов обоих курсов. У 89 % они представлены с отдельными недостатками. Решение общих образовательных задач в основном раскрыто через частные задачи у 61 % студентов. Грамотно описали необходимые средства (их достаточность, соответствие задачам, возрасту, технике безопасности и т. п.) 22 % студентов. Остальные за данный критерий получили по 1 баллу.

Распределение средств по частям урока выстроено логично, грамотно и в соответствии с задачами у 33 % студентов 4-го курса и 56 % — 3-го курса. У остальных данный аспект представлен с ошибками. Дозировка нагрузки полностью представлена и адекватно подобрана лишь

у одного студента 4-го курса. Остальные в полном объёме с этой задачей не справились. Описание методических приемов обучения, воспитания и организации не вызвало затруднения лишь у 11 % студентов. Отдельные недостатки отмечены у 79 % студентов 4-го курса и 100 % студентов 3-го курса. Целесообразное соотношение частей урока по продолжительности представлено в 22 % конспектов. В 72 % конспектов данный аспект представлен с недостатками. Общая и моторная плотность урока в основном соответствует поставленным задачам у 89 % студентов (100 % студентов 4-го курса и 78 % — 3-го курса). По 2 балла за наличие графической записи упражнений и игр получили 100 % студентов 3-го курса. Ни у одного из студентов 4-го курса данный критерий в конспекте отображён не был. Представленные конспекты были выполнены без орфографических ошибок и терминологически грамотно у 61 % студентов.

Применение полученных знаний и умений на практике оценивалось в ходе самостоятельного проведения фрагмента урока по подготовленному конспекту. Оценка выставлялась по 23-м критериям. За реализацию каждого более чем на 90 % выставлялась 2 балла; от 50 % до 90 % — 1 балл; менее 50 % — 0 баллов.

Согласно полученным данным, студенты справились с заданием на 60 % (рис. 3). Итоговые баллы в выборке варьируются от 15-ти до 41-го. Средний балл составляет 27,6 из 46-ти возможных. Показатели студентов 3-го курса также несколько выше (28,3 балла), чем у студентов 4-го (27 баллов). Количество критериев в среднем оцененных в 2 балла составляют 35 %; в 1 балл — 53 %; 0 баллов — 12 %. При этом наиболее полно были реализованы следующие критерии: корректность поведения и соблюдение техники безопасности — 78 %; внешний вид и манера держаться — 61 %; поддержание дисциплины — 56 %.



Рис. 3. Результаты комплексной оценки самостоятельного проведения фрагмента урока студентами 3—4 курсов ВГАС по материалу раздела «Подвижные игры»

На рис. 4 представлена детализация оценивания фрагмента урока.



Рис. 4. Детализация результатов комплексной оценки самостоятельного проведения фрагмента урока студентами 3–4 курсов ВГАС по материалу раздела «Подвижные игры»

В частности, уверенность и командный голос были оценены в 2 максимальных балла у 28 % студентов, в 1 балл — у 61 %. С грамотной подачей команд и правильным подсчётом безошибочно справились 39 %. Остальные были оценены в 1 и 0 баллов. Удачный выбор местоположения и ракурса для показа продемонстрировали 72 % студентов (1—2 балла). При этом у студентов 4-го курса этот показатель на 30 % выше. Собственный показ упражнений безошибочно применили 50 % студентов. 44 % реализовали данный критерий с недочётами. «Зеркальный» показ использовали 100 % студентов 3-го курса и 66 % студентов 4-го курса. Точность и детальность объяснений была реализована студентами обо-

их курсов в диапазоне от 50 % до 90 %. Студенты 4-го курса показали более высокий уровень терминологической грамотности: 89 % получили по 1 баллу и 11 % — по 2 балла. У студентов 3-го курса этот показатель составил 67 % и 11 % соответственно. Со своевременностью исправления ошибок возникли затруднения у студентов обоих курсов: 56 % студентов 3-го курса и 33 % студентов 4-го курса по данному критерию были оценены в 0 баллов. Сумели реализовать данный критерий в полном объёме лишь 17 % студентов.

С подбором необходимых средств в среднем справились 50 % студентов. Причём у студентов 3-го курса данный показатель на 30 % выше. Также у студентов не возникло существенных затруднений при определении порядка реализации средств в уроке: 56 % студентов 3-го курса получили за этот критерий по 1 баллу, 44 % — по 2 балла. Соотношение этих параметров у студентов 4-го курса 56 % и 11 % соответственно. Грамотно подобрать методы и методические приёмы в ходе проведения занятия смогли 33 % студентов. У 56 % данный критерий был оценен в 1 балл. Справились с точностью дозирования нагрузки (в диапазоне 50—90 %) около 67 % студентов. 2 балла за этот критерий не получил ни один студент 4 курса. У четверых студентов этот критерий был реализован менее чем на 50 %. По критерию оценки общей и моторной плотности урока более высоко были оценены студенты 3-го курса: 22 % получили по 2 балла, 56 % — по 1 баллу. Получивших за этот критерий 2 балла на 4-м курсе не было; 1 балл получили 56 % студентов; 0 баллов — 44 %. Грамотное соотношение продолжительности частей урока продемонстрировали 17 % студентов; 72 % реализовали критерий с некоторыми неточностями; 11 % получили 0 баллов. Со своевременным завершением урока справились все студенты (1 и 2 балла получили по 50 % студентов). Своевременно подготовили и эффективно использовали инвентарь около 30 % студентов. 70 % реализовали критерий в диапазоне от 50 % до 90 %, получив 1 балл. С решением задач урока справились в полном объёме по 22 % студентов на каждом курсе. У остальных критерий реализован с небольшими недочётами. У всех студентов проведённый фрагмент урока соответствовал представленному конспекту: 44 % — полное соответствие (2 балла); 56 % — с некоторыми неточностями (1 балл).

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о среднем уровне владения профессиональными навыками студентов 3—4 курсов ВГАС по материалу раздела «Подвижные игры» учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры». Обобщение полученных данных показывает, что при под-

готовке конспекта урока наиболее полно и грамотно (оценка 2 балла) были выполнены следующие критерии: описание необходимого инвентаря и оборудования, грамотность терминологии и орфографии, наличие графической записи упражнений и других необходимых рисунков. Не выполнены были следующие критерии: решение общих образовательных задач через частные, описание места проведения и контингента, оформление работы, постановка общих задач, описание необходимого инвентаря и оборудования, соотношение частей урока по продолжительности. Кроме того, студенты 4-го курса не представили графической записи упражнений или игры. Остальные критерии (1 балл) были реализованы в диапазоне от 33 % до 94 %.

В ходе проведения фрагмента урока по подготовленному конспекту наиболее успешно (2 балла) были реализованы следующие критерии: корректность поведения, соблюдение техники безопасности, внешний вид и манера держаться, поддержание дисциплины, наличие собственного показа упражнений, адекватность подобранных средств и своевременное окончание урока. Наименее полно (0 баллов) были реализованы следующие: своевременность и полнота исправления ошибок, определение общей и моторной плотности урока, правильность подачи команд и подсчёта, правильность месторасположения для показа.

Сравнение результатов студентов 3-го и 4-го курсов показывает, что студенты 3-го курса в большинстве своём справились с заданиями лучше. Возможно, это объясняется тем, что проверка их навыков проводилась сразу после завершения обучения поданной дисциплине.

В целом, результаты исследования позволяют обозначить направления деятельности по повышению качества освоения учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры» по разделу «Подвижные игры» путём коррекции определённых разделов рабочей программы. Кроме того, учитывая тот факт, что подвижные игры широко используются во всех звеньях сферы физической культуры и спорта в Воронежской области [3, 4, 5], целесообразным будет увеличение часов, отводимых на освоение данного раздела в вузе путём введения в учебный процесс дисциплины «Подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста».

Литература

1. *Ирхина Е. Н.* Анализ теоретической подготовленности студентов Воронежского государственного института физической культуры по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры» (раздел «Подвижные игры») / Е. Н. Ирхи-

на, А. В. Сысоев // Спорт, человек, здоровье : мат. X Междун. Конгресса Санкт-Петербург, Россия, 08—10 декабря 2021 г. / под ред. В. А. Таймазова. — Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. — С. 399—402.

2. *Сысоев А. В.* Анализ методической подготовленности студентов Воронежского государственного института физической культуры по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры» (раздел «Подвижные игры») / А. В. Сысоев, Е. Н. Ирхина // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д. П. Коркина и современное олимпийское движение [Эл. ресурс] : мат. IV Междунар. науч.-практ. конф., посв. памяти засл. тр. СССР Д. П. Коркина / под общ. ред. Н. Е. Гоголева. — Якутск : Изд. дом СВФУ, 2021. — С. 33—36.

3. *Сысоев А. В.* Анализ результатов анкетирования занимающихся физической культурой и спортом в Воронежской области / А. В. Сысоев, Д. И. Войтович, Е. Н. Ирхина, В. Б. Маркина, И. А. Татаринцева // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация ; под ред. А. В. Сысоева [и др.]. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2021. — С. 73—78.

4. *Сысоев А. В.* Анализ результатов анкетирования родителей детей, занимающихся физической культурой и спортом в Воронежской области / А. В. Сысоев, Е. Н. Ирхина, В. Б. Маркина, И. А. Татаринцева, Д. И. Войтович // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация ; под ред. А. В. Сысоева [и др.]. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2021. — С. 59—66.

5. *Сысоев А. В.* Анализ результатов анкетирования специалистов по физической культуре и спорту Воронежской области о специфике осуществления ими профессиональной деятельности / А. В. Сысоев, И. А. Татаринцева, Е. Н. Ирхина, В. Б. Маркина, Д. И. Войтович // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация ; под ред. А. В. Сысоева [и др.]. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2021. — С. 51—58.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю. М. Макаров, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина и др.] ; под ред. Ю. М. Макарова. — Изд. центр «Академия», 2013. — 172 с.

7. *Щенникова М. Ю.* Профессиональное образование и система профессиональных квалификаций в области физической культуры и спорта / М. Ю. Щенникова, В. Ф. Костюченко, Т. М. Овсяк // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 3 (157). — С. 329—339.

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО МЕТОДУ ТАБАТА ДЛЯ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА

С. В. Черняева

*преподаватель специально-теоретических дисциплин,
федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва
г. Иркутска»*

Аннотация. В статье предлагается обоснование необходимости уделять внимание занятиям физической культурой, в частности в условиях фитнес клуба, лицами старших возрастных категорий. В настоящее время одним из трендов фитнес-индустрии является высокоинтенсивный интервальный тренинг. В связи с этим тренировки по методу Табата обрели невероятную популярность среди занимающихся благодаря очень простой и универсальной методике, однако остается открытым вопрос методического сопровождения специализированных оздоровительных программ. **Практическая значимость работы** состоит в том, что разработанная программа может быть использована в качестве методического пособия для инструкторов фитнеса, преподавателей средних и высших учебных заведений, групп здоровья по месту работы в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, табата-тренировка, фитнес клуб, программа тренировок.

Введение. Многолетние наблюдения специалистов физической культуры показывают, что одним из ведущих факторов в формировании здоровья человека является необходимая для него суточная двигательная активность, в которую включены различные формы и средства физической культуры [2, 3, 5, 6]. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает деятельность пищеварительной системы, повышает работоспособность организма занимающихся [2, 3]. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам.

Не смотря на достаточную разработанность данной темы в научной литературе, основные исследования проводились на школьниках и студентах в образовательных учреждениях. Поэтому актуальной остается исследование проблемы более старшей возрастной категории, людей, совмещающих неспортивную профессиональную деятельность с оздоровительной двигательной активностью в фитнес клубе.

Цель проектирования: разработать программу физкультурно-оздоровительных занятий по методу Табата для женщин среднего возраста в условиях фитнес-клуба.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий по методу Табата для женщин среднего возраста в условиях фитнес-клуба.

2. Выявить необходимость занятий по методу Табата у женщин среднего возраста.

3. Разработать программу физкультурно-оздоровительных занятий по методу Табата для женщин среднего возраста в условиях фитнес-клуба.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, методы математической обработки данных. В последнее время мы становимся свидетелями креативности и изобретательности спортивно-оздоровительных клубов и фитнес-центров, которые, для поддержания своей конкурентоспособности, перенимают последние тренды фитнес-индустрии. Владельцы и операторы фитнес-центров все чаще обращают внимание на отраслевые тренды, используя их для формирования условий в клубе, предлагаемых услуг и фитнес-программ. Табата-тренировки наравне с другими видами высокоинтенсивных тренировок постепенно вытесняют классическую аэробику и кардио средней интенсивности из расписания фитнес-любителей.

Женщины первого зрелого возраста (22—35 лет) представляют наибольший интерес для исследования, так как они являются одной из самых многочисленных категорий клиентов фитнес клубов, посещающих групповые занятия. Наиболее ярко положительное воздействие проявляется, когда характер, объем, ритм, интенсивность и другие качества упражнений устанавливаются с учётом тренированности, личностных особенностей и функционального состояния занимающихся. В то же время физические нагрузки должны обеспечивать коррекцию возрастных нарушений и профилактику патологических изменений в организме.

Для определения физической подготовленности женщин, не занимающихся физической культурой и спортом, но имеющих желание заниматься различными видами фитнеса, нами был проведен гарвардский степ-тест и обработаны полученные результаты, которые помогли нам определить уровень физической подготовки женщин среднего возраста. Тестирование проводилось в ходе занятия по классическим правилам проведения теста. Все испытуемые справились с тестовым заданием, случаев прекращения восхождения на степ-платформу раньше времени не было.

Полученные в ходе тестирования **результаты** мы сравнили с нормативными показателями и смогли сделать вывод, что в группе испытуемых преобладает среднее значение, которое соответствует оценке работоспособности «Плохо». Полученные данные могут служить дополнительным стимулом для посещения занятий с использованием интервального метода по протоколу Табата.

Система занятий по методу Табата, в основе которого лежит положительный эффект применения интервального метода, в полной мере соответствует требованиям, принципам и закономерностям организации физкультурно-оздоровительного тренинга.

В российской Федерации утвержден и введен в действие ГОСТ Р 57615-2017 национальный стандарт РФ Фитнес-услуги, который устанавливает требования к фитнес-программам и персоналу, реализующему фитнес-программы [1].

В соответствии с установленными стандартом требованиями, нами была предложена следующая структура фитнес-программы.

Наименование фитнес-программы: «Интервальный тренинг Табата»

Задачи фитнес-программы:

- развитие основных физических качеств с акцентированием выносливости;
- изменение композиции тела, совершенствование телосложения;
- укрепление здоровья потребителей фитнес-услуг и профилактика заболеваний
- формирование у занимающихся основ техники жизненно важных и профессионально-прикладных двигательных умений, и навыков;
- формирование устойчивого интереса потребителей фитнес-услуг к занятиям фитнесом и умения самостоятельно заниматься.

Целевая направленность: развивающая, поддерживающая

Степень интенсивности нагрузки: средняя/высокая

Функциональная направленность: смешанная (аэробно-силовая) Анатомические признаки: для всех мышечных групп тела

Возраст потребителей: средний

Гендерный состав: женщины

Количественный состав: групповое занятие

Место, среда проведения: фитнес-клуб

Фитнес-зона: большой зал групповых программ

Техническая оснащенность: коврики

Продолжительность программы — 6 занятий, 2 недели, с обязательным чередованием дней отдыха или сниженной нагрузки.

Продолжительность тренировочного занятия: 55 минут

Музыкальное сопровождение занятий в рамках фитнес-программы должно обеспечивать таймер смены упражнений, поддерживать интенсивность занятия и вызывать положительные эмоции у занимающихся.

Предлагаемая нами программа относится к внутриклубным фитнес-программам, которые разрабатываются тренерами конкретного фитнес-объекта или сетевых фитнес-объектов, однако могут быть сертифицированы и внедряться в другие соответствующие фитнес-объекты.

Противопоказаниями или ограничениями к занятиям Табата относятся:

- низкая физическая подготовленность, отсутствие опыта оздоровительных тренировок;
 - заболевания сердечно-сосудистой системы;
 - проблемы с опорно-двигательным аппаратом и суставами;
 - низкоуглеводная диета или монодиета в текущем моменте;
- Общая структура занятия по методу Табата состоит в следующем:
Вводная часть включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения.
В подготовительной части используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам.
4. Увеличение метаболизма.
5. Высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами.

В основной части необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»

2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной).

3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

(Плавное повышение нагрузки)

В заключительной части занятия используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.

2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

3. Постепенное сокращение амплитуды движений [4].

Особенностью данного занятия является чередование нагрузки и отдыха в основной части. Высокоинтенсивные упражнения выполняются в течение 20—40 секунд, затем сменяются 10—20-секундными паузами отдыха — 4—8 круга Табата с отдыхом между кругами 1—2 минута [6].

В основном для табата-тренинга используются плиометрические упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела, силовые упражнения с легким весом. Например: прыжки, берпи, отжимания, приседания, выпады, выпрыгивания, резкие ускорения, удары руками и ногами, спринт и т. д. В принципе вы можете использовать любые упражнения для табата-тренировки, основное условие — выполнять их на максимуме в очень быстром темпе [5].

Выводы.

1. Проведенный анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что интервальная тренировка строится при учете следующих факторов: интенсивности нагрузки, ее продолжительности, повторяемости нагрузки, продолжительности отдыха, формы отдыха. В возрастном интервале 20—35 лет наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на организм людей зрелого возраста.

2. Полученные в ходе исследования данные на уровне «Плохо» по гарвардскому степ-тесту могут служить дополнительным стимулом для посещения занятий с использованием интервального метода по протоколу Табата.

3. Предлагаемая нами программа относится к внутриклубным фитнес-программам, разработана в соответствии с ГОСТ и может служить законченным методическим продуктом.

Литература

1. ГОСТ Р 57615-2017 НАЦИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Фитнес-услуги от 17.08.2017 г. — Режим доступа: [http:// docs.cntd.ru/document/1200146561](http://docs.cntd.ru/document/1200146561)

2. Бундусов Е. Е. Гимнастика и здоровье : учеб. пособие для студентов / Е. Е. Бундусов, В. И. Жолдак, Ю. В. Менхин. — Москва : Юнис, 2018. — 321 с.

3. Волков Н. И. Теория и практика интервальной тренировки в спорте [Электронный ресурс] / Н. И. Волков. — Электрон. текстовые данные. — Москва : Военная академия им. Ф. Э. Дзержинского, 2015. — 184 с. — Режим доступа: https://rvsn.info/library_main.html

4. Терёхин В. С. Технологии физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие / В. С. Терёхин. — Москва : ЮниКорн, 2016. — 280 с.

5. Фарфель В. С. Физиологические основы классификации физических упражнений / В. С. Фарфель // Физиология мышечной деятельности, труда и спорта : электронный научный журнал. — 2010. — № 6. — С. 14—19.

6. Хосни М. В. Физиологическая характеристика разных режимов повторной циклической работы : автореф. дис. канд. биол. наук : 12.00.17 / Максим Владимирович Хосни. — Электрон. текстовые данные. — Москва : ГЦОЛИФК, 2019. — 23 с. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>, по паролю

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-РЕГУЛЯТОРНЫЙ ОПЫТ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК РЕЗУЛЬТАТ ПРАКТИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Е. В. Яковлева

*ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»*

Ключевой особенностью саморегуляции является ее целостно-системный характер, пронизывающий все аспекты активности субъекта профессиональной деятельности. В этом смысле каждая отдельная функциональная возможность личности, физический или психологический

ресурс, является в той или иной степени структурным компонентом саморегуляции субъекта профессиональной (учебной) деятельности.

На наш взгляд, «регуляторный опыт» более рельефно и содержательно раскрывает природу опытности личности в сфере профессиональной деятельности, поскольку он базируется на специфических навыках контроля поведения в типичных (стандартных) ситуациях профессиональной деятельности. Более того, профессиональная деятельность человека базируется на многочисленной совокупности опытов (например, интеллектуальный, познавательный, апперцептивный, нравственный, эстетический, культурный, профессиональный и т. д.), которые становятся своеобразными единицами регуляторного опыта.

При этом сам по себе регуляторный опыт является, с одной стороны, следствием участия субъекта в профессиональной деятельности, а с другой — следствием воспитания, самовоспитания и обучения.

Возникновение регуляторного опыта связано с процессом переработки внешней информации, формированием благодаря активности индивида определенной «психической (эмоциональной) опытности», которая становится его внутренним достоянием и приобретает форму способности к регуляции его деятельности, действия.

Таким образом, обобщая сказанное, можем утверждать, что регуляторный опыт является структурно-динамическим формообразованием жизнедеятельности — действия субъекта профессиональной деятельности. Целесообразным является также понимание регуляторного опыта не только как процесса практического взаимодействия субъектов учебно-воспитательного процесса, но и как результат, который проявляется в приобретенных будущим специалистом знаниях, умениях, навыках, опыте эмоционально-чувственного регулирования поведения.

В этом смысле регуляторный опыт является основой профессионального мастерства. На формирование профессионально-регуляторного опыта влияют теория, практика и научная информация. Именно теоретические знания и многогранность практики, которыми овладевают студенты, способствуют их осознанию приобретенного профессионально-личностного опыта, в частности, его спорных моментов, оценке значимости его содержания, сознательном отборе весомых достижений личности. Благодаря этим знаниям обеспечивается целостность и гармоничность опыта, связь профессионального опыта с личностным.

Овладение научными знаниями дает возможность будущим специалистам выработать собственную профессионально-личностную позицию, направленность эмоционально-эстетических оценочных суждений, осоз-

нать опыт моделирования педагогического взаимодействия, сознательно определить направления жизненной, творческой и профессиональной самореализации.

Также важнейшим элементом регуляторного опыта является стрессоустойчивость личности, а выраженность симптомов стресса взаимосвязана с убеждениями об окружающем мире и собственным «Я»: негативные базисные убеждения присущи лицам с высоким уровнем стрессовой симптоматики. Как указывают исследователи, существует взаимосвязь базисных убеждений со стрессовыми симптомами при переживании различных видов психических травм. У индивидов, переживших стрессовые ситуации, связанные с действием внешних факторов, интенсивность посттравматических симптомов связана как с убеждениями о враждебности окружающего мира, так и с отрицательными представлениями о собственном «Я». Нередко травматическое воздействие стрессовых реакций сопровождается негативными изменениями убеждений о ценности и значимости собственного «Я» [2].

Таким образом, устойчивость личности к действию стрессогенных факторов обусловлена ее устойчивыми и положительными убеждениями о внешнем мире и собственном «Я». Проработка травмирующего опыта предотвращает разрушение собственных убеждений, что способствует их стабильности и сохранению. То есть ресурсами стрессоустойчивости являются положительные базовые убеждения об окружающем мире и собственном «Я», а также опыт, который способствует укреплению «Я»-концепции личности. Важную роль в устойчивости к стрессу играют социальные факторы, а именно: социальная поддержка, которую студент должен получить от товарищей и педагогов.

Профессионально-регуляторный опыт будущего специалиста в области адаптивной физической культуры объединяет в себе различные результативные способности психики, которые личность употребляет в процессе деятельности. Данная категория является фундаментальным структурным компонентом профессиональной деятельности, что приводит к высокой эффективности личности как профессионала, а также является ярким показателем психологической и практической готовности будущего специалиста к решению любых задач и ситуаций в системе его профессиональной подготовки.

Исходя из сказанного выше, мы выделили такие компоненты профессионально-регуляторного опыта будущего специалиста:

1) мотивационные: стремление проявить опыт (проявление в деятельности, поведении человека). Мотивационный компонент характеризует

ет направленность активности будущего специалиста на максимальную реализацию сущностного потенциала, самоактуализацию и творческую самореализацию;

2) когнитивный: владение знаниями относительно содержания опыта (знание средств, способов, программ действий, решение социальных и профессиональных заданий, осуществление правил и норм поведения);

3) поведенческий: проявление опыта в различных стандартных и нестандартных ситуациях (опыт реализации знаний, умений и навыков);

4) ценностно-смысловой: отношение к содержанию профессионально-личностного опыта и объекта его деятельности (личностная значимость);

5) эмоционально-регулятивный: проявление эмоционально-волевой саморегуляции процесса и ее результата (способность адекватно к ситуации личностного и профессионального взаимодействия проявлять и регулировать собственные эмоции).

б) стрессовые: проявление опыта поведения в стрессовых ситуациях.

Эффективное формирование профессионально регуляторного опыта в период обучения является необходимым условием готовности специалиста к профессиональной деятельности.

Таким образом, сложный синтез личностного, когнитивного и предметно-практического в профессионально-личностном опыте является основой профессиональной компетентности, что становится возможным благодаря интеграции в содержании образования понятий, средств деятельности, творческого потенциала, опыта выявления личностной позиции. Профессионально регуляторный опыт будущего специалиста в области адаптивной физической культуры формируется в процессе овладения комплексом специальных, стратегических, тактических и оперативных умений специалиста в условиях профессиональной направленности обучения в ВУЗе [4].

Индивидуально-своеобразная конфигурация таких умений является основой субъектности личности в профессиональной деятельности, обеспечивает устойчивость психических состояний и избирательность типов реакции на ту или иную ситуацию, определяет направленность профессионального роста. В последнем случае «направленность начинает совпадать с самоактуализацией в том смысле, что каждый человек стремится стать таким, каким он может стать [3, с. 209].

Как представляется автору, критериями, с помощью которых может быть определен индивидуальный стиль саморегуляции субъекта профессиональной деятельности, могут быть:

а) продуктивное вхождение личности в диалогически-личностное взаимодействие с профессиональной средой [1]. Фактически в данном случае речь идет о способности личности адаптироваться к условиям профессиональной деятельности.

б) обеспечение уникального динамического единения когнитивных, аффективных и поведенческих компонентов, их рефлексивной координации, упорядочения и волевой регуляции в соответствии с поставленной целью;

в) осознание и переживание человеком своего Я в единстве всех его проявлений — физического, социально-ролевого, психологического, экзистенциального и смыслового. Чем более развитой является личность, тем рельефнее выражено ее самосознание как интегральная основа идентичности, рефлексии, способности жить через собственное Я;

г) изменение направления и соотношения детерминационных воздействий и, как следствие — построение свободного, ответственного и профессионального поведения;

д) построение лицом временной перспективы собственной жизнедеятельности, овладение своим будущим, ориентированность на осуществление отдаленных во времени жизненных задач.

В результате взаимодействия исследуемых элементов механизма саморегуляции (таких как регуляторная опытность, мотивационная направленность, характер, мировоззрение, когнитивный, регуляторный компоненты, индивидуальный стиль саморегуляции) студент обретает важнейший признак субъектности в профессиональной деятельности, а именно признак адаптации к условиям труда и требованиям профессии.

В этой связи в современной педагогической науке формируется понимание того, что недостаточным является только вооружение будущего специалиста профессиональными знаниями и умениями на этапе его подготовки в высшем учебном заведении. Необходимо, усиливая преемственность между образовательной и профессиональной средами, разрабатывать новые педагогические подходы к решению профессиональных проблем, связанных с вхождением молодого специалиста в производственную сферу, в связи с чем проблема адаптации будущих специалистов к профессиональной деятельности, является одной из важнейших социально-психолого-педагогических проблем современного общества.

Литература

1. Киселева А. А. Совладающее поведение студентов с ограниченными возможностями здоровья / А. А. Киселева // Russian Journal of Education and Psychology. — 2017. — № 8. — С. 59—85.

2. *Лебедев И. Б.* Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля : дис. ... докт. психологич. наук: 05.26.02 / И. Б. Лебедев. — Москва : Московская академия МВД России, 2002. — 432 с.

3. *Максименко С. Д.* Генезис существования личности / С. Д. Максименко. — Киев : Издательство ООО «КММ», 2006. — 240 с.

4. *Осницкий А. К.* Регуляторный опыт - основа субъектной активности человека / А. К. Осницкий. — Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2009n5-7/221-osnitsky7.html>

СЕКЦИЯ 2

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—7 ЛЕТ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР
И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ**

Е. Ю. Антипина
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

Аннотация. В статье рассматривается организация и проведение методического физкультурно-оздоровительного занятия для студентов училища олимпийского резерва.

Ключевые слова: образовательный процесс, практико-ориентированное обучение, компетенции, рефлексивное интервью, физкультурно-оздоровительные занятия для детей.

Введение. Современные критерии подготовки специалиста требуют постоянного совершенствования всех сторон образовательного процесса, и, прежде всего, его методического уровня. Первостепенным необходимо считать формирование у обучающихся значимых для будущей профессиональной деятельности качеств личности педагога по физической культуре и спорту, его знаний, умений и навыков, обеспечивающих выполнение функциональных обязанностей по избранной специальности.

Методы практико-ориентированного обучения позволяют обучить студентов не только определённым знаниям, умениям и навыкам, но и передать им опыт практической деятельности для достижения профессионально и социально необходимых компетенций, развить их мотивацию овладения теории для последующего решения практических задач, свободного и сознательного выбора способов достижения желаемого результата.

Цель исследования: совершенствовать у студентов навыки наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительных занятий.

Задачи исследования:

1. Систематизировать и обобщить знания о методике проведения физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5—7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом.

2. Усовершенствовать умения студентов по определению взаимосвязи между средствами, методами, формами организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей детей 5—7 лет.

Методы исследования: теоретический анализ педагогической и научно-практической литературы, педагогическое наблюдение, беседа, интервью.

Результаты исследования. На базе «Государственного училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска» в рамках второго профессионального модуля междисциплинарного курса базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки по разделу подвижные игры для студентов было проведено методическое учебное занятие на тему: «организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5—7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом». В ходе наблюдения студенты анализировали и определяли взаимосвязь между средствами, методами формами организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учётом возрастных особенностей детей и отвечали на вопросы письменно в раздаточном материале. В заключительной части занятия в форме рефлексивного интервью было обсуждение вопросов по методике организации проведения подвижных игр с учётом возрастных особенностей занимающихся, обобщение полученных знаний, подведение итогов.

Актуальность данной темы заключается в том, что дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) — активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку. Можно сказать, что игры с мячом — специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке [4]. Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально — волевую сферу. Что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов — лёгких, сердца.

Выводы. Необходимость проведения данного методического занятия проявлялась в систематизации и обобщении знаний студентов о методике проведения физкультурно-оздоровительных занятий для детей, в совершенствовании умения студентов по определению взаимосвязи между средствами, методами, формами организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей детей

5—7 лет, в развитии умения обобщать полученные знания, проводить анализ, синтез, сравнения, делать необходимые выводы, а также умения грамотно, четко и точно выражать свои мысли. Опрос студентов проводился в форме рефлексивного интервью, отличительной особенностью которого является отсутствие оценочных знаний студентов, при котором можно излагать свои мысли [3]. Примеры вопросов рефлексивного интервью для студентов: Почему содержание подвижных игр представлено именно такими двигательными действиями? Как можно усложнить и упростить содержание игры в соответствии с изменением возрастной группы занимающихся? Какие затруднения могут возникнуть при проведении подвижной игры? Какие типовые ошибки могут быть допущены при проведении подвижной игры.

В таблице представлен подробный план проведения непосредственно самого физкультурно-оздоровительного занятия с соблюдением педагогических требований к подготовке и проведению каждой игры, руководство подвижной игрой, обеспечение оптимальной нагрузки, реализация принципов обучения, подведение итогов игры.

Литература

1. *Алиев Э. Г.* Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях : учебное пособие / Э. Г. Алиев, О. С. Андреев, С. Н. Андреев. — Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. : ил., [8] л. цв. ил.


2. *Горбачева О. А.* Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>


3. *Макаров Ю. М.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студ.учреждений высш.проф.образования / Ю. М. Макаров, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина [и др.]. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательский центр «Академия», 2013. — 272 с.

4. *Овчинникова Т. С.* Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика : учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР / Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. — Санкт-Петербург : КАРО, 2010. — 248 с. — ISBN 978-5-9925-0564-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/19396.html> (дата обращения: 23.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Таблица

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
Подготовительная часть	Организовать внимание детей, сформировать представление о свойствах и типах мячей в игровых видах спорта Подготовить организмы детей к предстоящей деятельности через основные упражнения с мячом (школа мяча)	Вход в зал Построение, приветствие, сообщение задач занятия 1. Упражнения с мячом (школа мяча): 1) Круговые вращения мяча вокруг головы 2) Круговые вращения мяча вокруг туловища 3) Передачи мяча под правым (левым) коленом из одной руки в другую 4) «Восьмерка» 5) Удар мяча об пол, хлопок руками — мяч поймай 6) Бросок мяча вверх над собой, прыжком поворот вправо-влево — поймай мяч 7) Бросок мяча вверх над собой, соединить руки в «кольцо» — поймай мяч в «кольцо» 8) Сид ноги врозь — удар мяча об пол — быстро встать и поймай мяч 9) Лежа на спине, подбросить мяч вверх и поймай 10) Отбивание мяча рукой об пол по баскетбольному (на месте и в движении)	5 мин 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 1 мин	Загадка про мяч: Он бывает баскетбольным, Волейбольным и футбольным. Скачет, прыгает, летает И усталости не знает. При выполнении упражнений не торопиться Добиваться правильности выполнения каждого упражнения
Основная часть				

1	2	3	4	5
1	Воспитывать ориентировку в пространстве, быстроту сложной двигательной реакции, развивать внимание, смелость, находчивость Осваивать ведение мяча ногой, развивать точность	2. Подвижная игра «Пулеметчик»  Выбирается водящий — «пулеметчик» с мячом в руках. Его задача выбивать мячи, бросая своей мяч руками, у всех остальных игроков, которые контролируют мяч с помощью ног, убегая от водящего. Они не должны терять и бросать свой мяч. 3. Игровое упражнение с использованием координационной лестницы. После предложенного перемещения на одной лестнице занимающиеся выполнят бросок волейбольного мяча в корзину, а на другой лестнице — бросок теннисного мяча в корзину. 4. Подвижная игра «Снайпер» Игроки друг за другом стоят колонне по одному. Задача: пробежать в обозначенном коридоре шириной 1,5 метра, увернуться от манешки, которую бросает тренер в игрока, взять пластиковый шарик и бросить его из обозначенного места в келли	5 мин	Можно выбрать два пулеметчика. Считаем количество выбитых мячей у каждого водящего. Каждый водящий по минуте играет пулеметчиком. Убегающие игроки стараются сохранить свой мяч и закрыть от пулеметчика.
Заключительная	Развивать точность движений и чувство двигательного ритма Осваивать бросок мяча на точность в зависимости от размера мяча Развивать быстроту реакции и точность движений		по 10 раз каждый	Упражнения на лестнице: два шага в каждое деление лицом вперед; правым (левым) боком два шага в каждое деление. Не торопиться, стараться выполнить задание правильно. Бросок в корзину выполняем как можно точнее Коридор обозначен разметочными фишками. Шарик расположен в обруче. Считать количество выбитых кетлей.

1	2	3	4	5
1	Воспитывать ориентировку в пространстве, быстроту сложной двигательной реакции, развивать внимание, смелость, находчивость Восстановить организм занимающихся, привести в оптимальное состояние	5. Подвижная игра «Пираты». Один участник — пират (без мяча, в воротах), остальные — корабли (с мячами, водят по площадке), по сигналу «на abordаж» пират должен отобрать мяч у какого-либо «корабля» и спрятать у себя на корабле. Корабли сопротивляются, не отдают свои мячи. 	каждый пират по 1 минуте	В зависимости от количества детей, можно назначить двух пиратов. Те ребята, у кого мяч отобрали помогают пирату отбирать мячи у других. Ребята должны стоять на расстоянии 1 метра друг от друга Выявить самых быстрых игроков Выявить успехи у занимающихся
Заключительная		Игра малой подвижности «Самый быстрый» На пару мяч. Игроки стоят напротив друга друга. Тренер называет различные части тела — ребята руками показывают их. По команде «МЯЧ!» — нужно схватить мяч. Кто быстрее — тот самый быстрый. Построение, подведение итогов, обобщение пройденного материала	3 мин	

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЭФФЕКТИВНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ-МАГИСТРАНТОВ В НЕЯЗЫКОВОМ ВУЗЕ

И. Г. Кожевникова

Воронежская государственная академия спорта

Аннотация. Средой формирования современной конкурентоспособной личности на рынке труда всегда считались образовательные учебные заведения и, в первую очередь, высшая школа, формирующая профессиональные, нравственные и социальные регуляторы будущих выпускников.

Ключевые слова: система высшего образования, самостоятельная работа, междисциплинарность, профессиональный иностранный язык, онлайн-платформа

Социальный заказ общества на дипломированных специалистов предусматривает повышение их роли как субъектов социальных и профессионально-значимых преобразований в мире, понимание ими динамики производственных процессов и способа воздействия на них [1]. Глобализационные процессы последней трети XX в. приобрели характер главного фактора цивилизационного развития, что не могло не отразиться на политических, экономических и идеологических константах мирового развития.

В этой связи совершенно очевидно, что система высшего образования как важнейший социальный и образовательный институт, через который проходит большая часть членов общества, претерпевает конкретные изменения [4]. Дискуссии, ролевые игры и решение кейсов вместо традиционных лекций, формирование учебных программ под конкретные задачи конкретного высшего учебного заведения, массовый переход на очно-заочный формат обучения — все эти и другие изменения ожидают или уже произошли в системе большинства высших образовательных структур. Это ставит в центр всех технологий обучения познавательную деятельность обучающихся, их креативные и рефлексивные способности, которые в дальнейшем будут способствовать самостоятельному творческому и профессиональному развитию [5].

Исходя из этого, перед высшими учебными заведениями ставится важнейшая задача обучения универсальным навыкам: умение учиться, полу-

чать и работать с новой информацией, быстро осваивать новые технологии, способность критически мыслить и творчески подходить к решению поставленных задач. Это более чем непростая цель: развивать эти навыки, начиная с бакалавриата и заканчивая обучением в магистратуре. И, несмотря на некоторую традиционность и даже консервативность методов обучения, в российских вузах уже разработаны современные подходы к образовательному процессу в высшей школе, направленные на новое развитие системы подготовки будущих специалистов [6].

Это, в первую очередь, междисциплинарность, которая предполагает рассматривать тему изучения с позиций нескольких учебных дисциплин, например, в истории, философии, литературе и естественных науках. Такой подход дает более глубокое и целостное восприятие и понимание изучаемого предмета, развивает критическое мышление.

Современная высшая школа дает возможность получать информацию не только в учебных аудиториях, но и мировом информационном пространстве. В связи с этим современное учебное занятие может стать местом для дискуссии, исследования и развития практических навыков, где обучающийся больше не пассивный слушатель, а центральная фигура на занятии, анализирующая проблему, принимающая самостоятельное решение и делающая выводы. На смену лекциям приходят игровые занятия, диспуты, ролевые игры, разбор возможных профессиональных ситуаций, а функцией преподавателя становится создание правильной обучающей среды, а не транслирование знания. Активные методы обучения, несомненно, потребуют повышения личного профессионализма педагогического состава.

Новые образовательные тренды помогают студентам не только выбирать формы обучения, но и дают возможность понять, какие именно предметы они хотят изучать. Это дает возможность магистрантам двигаться по индивидуальной образовательной траектории, выбирая сочетания профессиональных предметов, интересных для них, и степень погружения в них. Это повышает учебную мотивацию и дает контроль над собственным развитием, а, главное, чувство ответственности за ожидаемый результат. Акцент всего образовательного процесса переносится на «познание-учение», при котором максимально актуализируется самостоятельная деятельность обучающихся, их умение работать с полученной информацией и активно использовать ее в дальнейшей профессиональной сфере [7].

Повышение внимания к вопросам организации самостоятельной работы магистрантов (СРМ) в спортивных вузах продиктовано двумя основ-

ными факторами: во-первых, самой концепцией развития современного высшего образования, и, во-вторых, увеличением доли самостоятельной работы в планах высших учебных заведениях. В связи с этим СРМ должна рассматриваться не как традиционное дополнение к аудиторной работе, но как целенаправленный педагогический процесс организации и стимулирования учебно-познавательной деятельности обучаемых. Содержание изучаемого учебного материала, выносимого на самостоятельную работу, определяется спецификой учебной дисциплины.

Индивидуальная работа магистрантов может состоять из обучающих заданий с помощью преподавателя, тренировочных заданий по образцу и поисковых заданий для самостоятельного изучения [2].

В отличие от дисциплины «Иностранный язык» в рамках бакалавриата дисциплина «Профессиональный иностранный язык» в магистратуре спортивного вуза предполагает не только овладение навыками иноязычного речевого кода, но и изучение теоретических аспектов профессионального общения, которые в большинстве случаев носят универсальный характер, не зависящий от используемого языка.

Магистерский курс изучения профессионального иностранного языка спортсменами, тренерами, спортивными менеджерами или другими спортивными функционерами должен обеспечить освоение теоретического материала в объеме, достаточном для применения полученных знаний на практике. В качестве базовой составляющей блока учебных материалов для самостоятельной работы преподавателем могут предлагаться не только тексты профессиональной направленности из имеющихся пособий такие, как «Coaching as a social and pedagogical phenomenon», «Methods of movement», «Overtraining», и другие, но и интернет-источники, англоязычные сайты спортивного и методического характера.

Использование современных онлайн-платформы в качестве дополнительного материала, преподаватель учитывает, что использование современных информационных технологий в настоящий момент рассматривается как один из наиболее эффективных средств повышения качества образования в вузе. Кроме того, использование онлайн-платформы в качестве дополнения к очным занятиям позволяет оптимизировать процесс обучения и снизить реальную учебную нагрузку в аудиториях. Такие смешанные формы обучения дают возможность магистрантам самостоятельно изучать теорию на платформе, а время занятия отводить на живой обмен полученной информацией, мнениями и командную работу [8].

Необходимо оговорить, что объем проработанного материала для каждого занятия будет проверяться преподавателем, несмотря на то, что почти все магистранты спортивных вузов уже работают тренерами. Каждый обучающийся, независимо от уровня владения иностранным языком, должен освоить базисный объем профессиональной лексики, соответствующей его спортивной дисциплины. В этой связи, организация эффективного контроля усвояемости изученного материала в рамках СРМ является вопросом особой важности и может служить отдельной темой для серьезного методического обсуждения.

Следовательно, организация самостоятельной работы магистрантов в спортивном вузе должна строиться на следующих методических принципах:

1) принцип мотивации, определяющий смысл образования, и смысл непрерывного самообразования, получения информации из различных источников;

2) принцип прагматичного отношения к полученной информации, возможность применения ее в дальнейшей профессиональной деятельности;

3) принцип креативного подхода к работе с информацией, развитие мышления обучающихся, а также творческого применения ее для осуществления дальнейшей деятельности в соответствии с личностными мотивами;

4) принцип самостоятельного взаимодействия с различными источниками информации;

5) принцип рефлексивной оценки образовательной и информационной деятельности, выработка собственной образовательной стратегии и средств достижения поставленной цели;

6) принцип кросскультурной ориентированности информации, построение процесса обучения в рамках диалога культур на профессионально-ориентированном материале.

Таким образом, можно отметить, что одной из важнейших целей обучения магистрантов иностранным языкам в спортивном вузе является формирование способности к самостоятельной когнитивно-коммуникативной деятельности. Работая самостоятельно над творчески-поисковыми заданиями, обучающиеся развивают свой интеллектуальный потенциал. Приобретенные навыки самостоятельной работы, несомненно, помогут продолжить свое языковое образование в сфере профессиональной деятельности.

Литература

1. Гальскова Н. Д. Теория обучения иностранным языкам. Лингводидактика и методика / Н. Д. Гальскова, Н. И. Гез. — 5-е изд. — Москва : Издательский центр «Академия», 2008.
2. Беляева А. П. Управление самостоятельной работой студентов / А. П. Беляева // Высшее образование России. — 2003. — № 6.
3. Горбатова Т. Н. Самостоятельная работа студентов в процессе обучения иностранному языку в условиях неязыкового вуза / Т. Н. Горбатова // Молодой ученый. — 2015. — № 10.
4. Зимняя И. А. Культура, образованность, профессионализм специалиста (к проблеме унифицирования требований к уровню профессиональной подготовке в структуре государственных стандартов непрерывного образования) / И. А. Зимняя // Проблемы качества, его нормирования и стандартов в образовании. — Москва, 1998.
5. Кожевникова И. Г. Развитие креативных способностей студентов на занятиях по иностранному языку / И. Г. Кожевникова.
6. Полат Е. С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. С. Полат. — Москва : Академия. 2008.
7. Сериков В. В. Личностно-ориентированное образование: от теории к системе работы учителя / В. В. Сериков // Известия Российской Академии / РАО. — 2000. — № 3.
8. Степанова М. М. Разработка гибких учебных программ по иностранному языку для магистратуры технических направлений / М. М. Степанова // Вопросы методики преподавания в вузе : сборник статей. — Вып. 14. — Санкт-Петербург : изд-во Политехн. ун-та, 2011.

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСИИ УЧАЩИХСЯ ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА

Я. В. Рабинович

*Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва
г. Иркутска», г. Иркутск*

Аннотация. *Статья посвящена проблеме изучения и развития педагогической рефлексии будущего педагога по физической культуре*

ре и спорту через включение в национально-региональный компонент стандарта подготовки специалиста по направлению 49.02.01 «Физическая культура» профессионально-ориентированного спецкурса «Развитие педагогической рефлексии будущего педагога по физической культуре и спорту».

Ключевые слова. *Рефлексия; рефлексивный подход в деятельности; педагогическая рефлексия; компоненты педагогической рефлексии; уровни педагогической рефлексии; диагностика педагогической рефлексии будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.*

Введение. Проблема рефлексии в последние десятилетия стала занимать видное место в психологии профессиональной деятельности. Рефлексия рассматривается как важнейший фактор развития высокого профессионализма, проявляющийся в способности субъекта к постоянному личностному и профессиональному совершенствованию и творческому росту на основе психологических механизмов самоанализа и саморегуляции (Н. Г. Алексеев, Я. А. Пономарев, И. Н. Семенов и др.) [1].

Особенно актуален рефлексивный подход в педагогическом труде: педагог находится в постоянном поиске и, оценивая педагогическую ситуацию, определяет и применяет эффективные приемы воспитания. В таких условиях, по мнению многих авторов (Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, А. И. Щербаков, В. А. Якунин и др.), рефлексия состоит в способности педагога интегрировать теоретические знания, исследовательский подход, свой практический опыт с целью поиска оптимального решения педагогических проблем, что является показателем высокого профессионального мастерства [3].

Значимость профессиональной рефлексии имеет и более широкий социальный контекст. Решение задачи реформации отечественной системы образования происходит на принципах гуманизации ее содержания и отношений ее субъектов. Только в рамках личностно-ориентированного подхода может полноценно проявить себя такая черта профессии педагога, как педагогическая рефлексия. Гуманизм в его психологическом содержании означает повышенную рефлексивность сознания, выражающуюся, с одной стороны, в обостренной, не насыщаемой потребности познания человеческой природы в самом себе, и в другом человеке, а с другой — в повышенном чувстве ответственности за свои действия по отношению к другому человеку [2].

Поэтому развитие рефлексивных свойств должно стать важнейшей целью профессионального роста педагога, особенно на начальном этапе

профессиональной деятельности. Тем более, как свидетельствуют результаты исследований, стихийного нарастания рефлексивности вследствие приобретения профессионального опыта у взрослого человека не всегда наблюдается [4].

Цель исследования: выявить особенности педагогической рефлексии у будущих педагогов по физической культуре и спорту.

Задачи исследования:

1. Обосновать необходимость развития у будущих педагогов по физической культуре и спорту педагогической рефлексии.
2. Определить понятие и структурные компоненты педагогической рефлексии.
3. Определить уровни развития педагогической рефлексии у обучающихся 2 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ и обобщение передового педагогического опыта, анализ документальных материалов, тестирование, методы математической обработки данных.

Результаты исследования. Педагогическую рефлексию мы определяем, как способность педагога наблюдать и анализировать собственную профессиональную деятельность на основе сравнения себя с заданным образцом с целью прогнозирования профессионального и личностного роста. Активная исследовательская позиция педагога в решении им профессиональных проблем, основанная на его способности интегрировать свой практический опыт, теоретические знания и профессионально-социальные ценностные ориентации, составляет центральное звено большинства концептуальных моделей педагогической рефлексии, в структуре которых доминирует операциональный план рефлексивного мышления педагога.

На основе анализа исследований мы выделяем следующие компоненты педагогической рефлексии: эмпатия, децентрация, самоконтроль, потребность в аффилиации, направленность на дело, ответственность за свои действия, такие индивидуально психологические особенности как аналитичность, критичность, интровертированность.

Выделенные нами компоненты педагогической рефлексии характеризуют педагога как в субъект-субъектной, так и в субъект-объектной системе отношений. На их основе были определены уровни развития педагогической рефлексии.

Первый уровень (высокий) — предполагает высокий уровень коммуникативного контроля, преобладание интернального локуса контро-

ля (принятие на себя ответственности за развитие ребенка), способность сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания ребенка, партнера по общению. Характерны наличие способности к децентрации (понимание внутреннего состояния ребенка и причин, по которым он испытывает те или иные чувства.), личностно-коммуникативная установка на дружелюбие, направленность на эффективный результат деятельности. Из индивидуально-психологических особенностей можно выделить: аналитичность, интровертированность и критичность.

Второй уровень (средний) — характерна несдержанность эмоциональных проявлений, наблюдается смена ответственности за результаты деятельности с перекладыванием ответственности на окружающих людей. В деятельности направленность на поддержание хороших отношений, в ущерб выполнения конкретных задач. В характере общения присутствует умеренная агрессивность и неспособность сопереживать, при этом теряется объективность при восприятии людей.

Третий уровень (низкий) — характеризуется низким уровнем коммуникативного контроля, экстернальным локусом контроля. Эмпатические тенденции личности слабо развиты. В процессе деятельности центрация на себе, ожидание вознаграждения для себя. Проявляются агрессивные черты характера, склонность к конфликтным проявлениям, доминированию, и лидерству. При этом: экстравертированность, консервативность, нежелание изменяться самому.

Педагогическая рефлексия обеспечивает прогнозирование и предвосхищение успешности педагогического процесса и при необходимости его своевременную коррекцию. Однако, для реализации развивающих данное качество программ необходимо учитывать уровень развития педагогической рефлексии специалистов. Поэтому мы сочли целесообразным изучить педагогическую рефлексия у студентов 2 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска в начале учебного года.

С целью выявления особенностей педагогической рефлексии нами были отобраны и проведены две диагностические методики: «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (автор О. В. Калашникова) и «Определение уровня педагогической рефлексии» (автор О. С. Анисимов).

Испытуемыми являлись студенты 2 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска в количестве 70 человек.

Данные, полученные в ходе диагностики «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (автор О. В. Калашникова), представлены на рисунке 1.

**Уровень сформированности педагогической рефлексии
(по методике О.В. Калашниковой)**

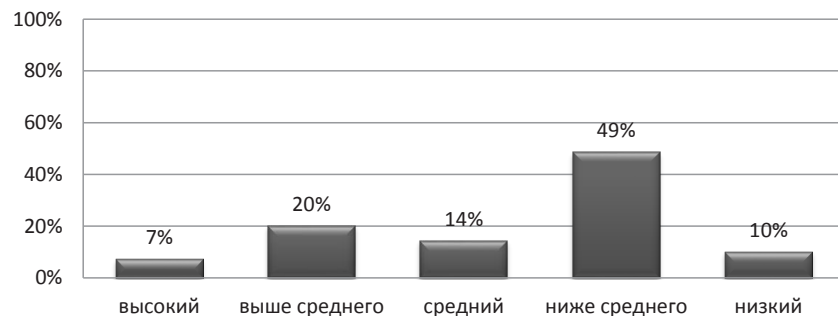


Рис. 1. Показатели уровня сформированности педагогической рефлексии студентов ГУОР г. Иркутска (по методике О. В. Калашниковой)

Из рисунка 1 видно, что уровень педагогической рефлексии (по методике О. В. Калашниковой) у половины испытуемых ниже среднего (синим цветом отмечены уровни, которые являются неприемлемыми, красным — те, которые считаются желаемыми). Лишь 27 % опрошенных студентов имеют высокий уровень сформированности педагогической рефлексии. Это говорит о том, что испытуемые редко осознают причины собственных поступков, редко меняют свое мнение, даже если оно заведомо было неверным, а также они не подвергают анализу мнение авторитетных людей или группы людей.

Для получения наиболее достоверных данных нами было дополнительно проведено тестирование «Определение уровня педагогической рефлексии» (автор О. С. Анисимов). Результаты диагностики представлены на рисунке 2.

Как видно из рисунка 2, 96 % респондентов имеют низкий и ниже среднего (т.е. неприемлемый в педагогической деятельности) уровень развития педагогической рефлексии. Это позволяет утверждать, что испытуемые упорно продолжают попытки решения возникшей проблемы, не вовлекая в анализ других людей; редко возвращаются к анализу хода решения проблемы, если она уже решена; редко анализируют сложные проблемы, предпочитая их не решать вовсе.

**Уровень педагогической рефлексии
(по методике О.С. Анисимова)**

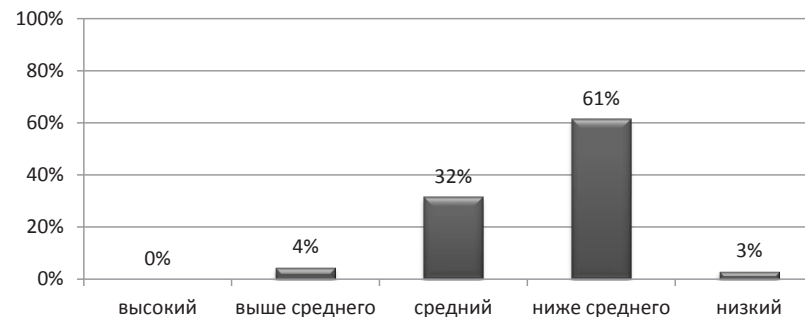


Рис. 2. Показатели уровня педагогической рефлексии студентов ГУОР г. Иркутска (по методике О. С. Анисимова)

По методике О. С. Анисимова мы также получили данные о самокритичности испытуемых. Стоит отметить, что требования к уровню самокритичности отличаются от требований к уровню педагогической рефлексии. В случае педагогической рефлексии мы считали желаемыми высокий уровень и выше среднего, а желаемыми уровнями самокритичности являются выше среднего и средний.

По полученным данным можно сказать следующее: незначительная часть испытуемых (уровень выше среднего) всегда ищут причину затруднения в самих себе, что может привести к психологической нестабильности и апатичному состоянию. Около 40 % испытуемых редко признают допущенные ими ошибки, а также редко идут на примирение первыми.

Выводы.

1. Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что проблема развития педагогической рефлексии студентов среднего профессионального образования является одной из актуальных проблем психологии профессиональной деятельности и профессиональной подготовки педагогов. Анализ состояния проблемы в науке и практике позволил выявить объективно существующие противоречия: между потребностями профессиональной среды в специалистах с высоким уровнем педагогической рефлексии и недостаточной разработанностью условий для ее развития с учетом специфики и особенностей профессиональной деятельности, а также между осуществляемым подходом к планированию и построению образовательного процесса в образовательном учреждении СПО по

специальности «Физическая культура», достаточно низким уровнем развития самокритичности и педагогической рефлексии как факторе повышения профессионализма.

2. Изучение современного состояния вопроса педагогической рефлексии в научно-методической литературе позволило определить данное понятие как способность педагога наблюдать и анализировать собственную профессиональную деятельность на основе сравнения себя с заданным образцом с целью прогнозирования профессионального и личностного роста. Активная исследовательская позиция педагога в решении им профессиональных проблем, основанная на его способности интегрировать свой практический опыт, теоретические знания и профессионально-социальные ценностные ориентации, составляет центральное звено модели педагогической рефлексии. На основе анализа исследований мы выделяем следующие компоненты педагогической рефлексии: эмпатия, децентрация, самоконтроль, потребность в аффилиации, направленность на дело, ответственность за свои действия, такие индивидуально-психологические особенности, как аналитичность, критичность, интровертированность.

3. Полученные нами результаты позволяют прийти к выводу о необходимости развития педагогической рефлексии у студентов 2 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска. Считаем необходимым включить в учебный процесс дополнительную, узконаправленную дисциплину, которая будет способствовать осознанию будущими педагогами по физической культуре и спорту собственной профессиональной деятельности, отношений, поведения, оказывающих существенное влияние на успешность развития личности воспитанника, оптимизацией аффективного личностного аспекта человека, его поведения.

Литература

1. Белухин Д. А. Основы личностно-ориентированной педагогики / Д. А. Белухин. — Москва : Институт практической психологии, 2001.
2. Орлов А. Б. Феномены эмпатии и конгруэнтности / А. Б. Орлов, М. А. Хазанова // Психологическое консультирование и психотерапия : сб. ст. — Москва : Вопросы психологии, 2004. — С. 46—51.
3. Основы педагогического мастерства / Под ред. И. А. Зязюна. — Москва, 2010.
4. Полякова Т. С. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей / Т. С. Полякова. — Москва, 1999.

УДК 796.011.3:378

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Е. В. Яковлева

*Государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования Луганской Народной Республики
«Луганский национальный университет
имени Владимира Даля», г. Луганск, ЛНР*

Аннотация. *Автором приведены рассмотрены формы и методы формирования готовности к саморегуляции будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки. Изложены ключевые положения исследования.*

Ключевые слова: *саморегуляция, адаптивная физическая культура, модель, педагогические условия.*

Введение. Согласно резолюции Министерства образования и науки Луганской Народной Республики, принятой совместно с Интеграционным комитетом «Россия-Донбасс» «План действий по обеспечению качества высшего образования Луганской Народной Республики и ее интеграции в российское образовательное пространство» определено: разработать механизмы внедрения в систему высшего образования развивающих технологий профессионального образования и технологий саморегулирующегося обучения в рамках традиционного обучения:

— когнитивно-ориентированных технологий: диалогические методы обучения, семинары, дискуссии, проблемное обучение, когнитивное консультирование, когнитивные карты, инструментально-логический тренинг, тренинг рефлексии и т. д.;

— деятельностно-ориентированных технологий: методы проектов и направляющих тестов, контекстное обучение, организационно-деятельностные игры, комплексные дидактические задачи, технологические карты, имитационно-игровое моделирование и т. д.;

— личностно-ориентированных технологий: интерактивные и имитационные игры, тренинги развития, развивающая психодиагностика и т. д.

Этим требованиям сегодня наиболее полно отвечает контекстное обучение (от лат. contextus — тесная связь, единение). Особенностью контекстного обучения, как отмечает А. Вербицкий, является то, что при таком учении «усвоение абстрактных знаний, знаковых систем наложено на канву будущей профессиональной деятельности. При этом, учась, субъекты обучения имеют дело не с порциями информации, а с ситуациями, в контекст которых заложены и знания, и условия их применения» [1].

При контекстном обучении знания, умения, навыки подаются не как предмет, на который должна быть направлена активность студента, а как средство решения задач деятельности специалиста. Учебный процесс контекстного типа реализуется с помощью системы новых и традиционных форм и методов обучения. Особенно важное значение для формирования готовности к саморегуляции имеют дискуссионные методы, игровые методы и сенситивный тренинг.

В частности, как отмечает С. Сысоева, проблемно ориентированная дискуссия (от лат. Discussion - рассмотрение исследования) — это метод, при котором участники осуществляют обмен информацией и идеями, для того чтобы найти правильное решение проблемы и прийти к единому согласованному решению [4]. Значение дискуссионных методов — групповой дискуссии, рассмотрения казусов практики, анализа ситуаций нравственного выбора и т. д. — заключается в том, что студенты учатся четко выражать свои мысли и отстаивать их в ситуациях, когда сталкиваются несколько точек зрения, анализировать свои эмоции и эмоции других людей, понимать противоположное мнение и учитывать его положительные стороны.

Деловая игра базируется на саморегулировании и от того кто ее проводит, требуется активизация участников перед игрой, а также при анализе игры на завершающем этапе. Деловая игра, как правило, происходит по следующей технологической схеме:

— этап подготовки, который включает в себя разработку игры (сценарий, план, описание, содержание инструктажа, подготовка материального обеспечения игры) и вступление к игре (постановка проблемы, условия, правила, распределение ролей, формирование групп, консультации);

— этап проведения: групповая работа над задачами (работа с источниками, тренинг, мозговой штурм) и межгрупповая дискуссия (выступление группы, защита результатов, правила дискуссии, работа экспертов);

— этап анализа и обобщения (выход из игры, анализ, рефлексия, оценка и самооценка работы, выводы и обобщения, рекомендации) [5].

Общедидактический аспект игровой формы занятий раскрыт в работах М. В. Кларина [3]. В частности, ученый отмечает, что деловым играм присущи: творчество, которое имеет импровизационный и активный характер; эмоциональность, соперничество и конкуренция; наличие прямых или косвенных правил, которые воспроизводят содержание игры, логическую последовательность ее развития. Игровые действия, выполняемые студентами в коммуникативных ситуациях, моделируют деятельность, которая имеет общую структуру, компоненты, взаимодействующие между собой и обеспечивающие надежность профессионального роста и положительный результат обучения.

Коммуникативно-игровые ситуации, в которых студенты выполняют различные роли, обеспечивают единство сознания и деятельности, служат средством развития их личности [2].

В единстве содержания знаний, которые приобретает студент, и ценностных ориентаций, внешних воздействий и психологических процессов его личности, мотивации стимулов, которые поступают извне, происходит профессиональное становление будущего специалиста.

Необходимость в играх такого типа возникает тогда, когда имеющихся способностей участников недостаточно для практической профессиональной деятельности, когда в учебной группе возникает расхождение по поводу практической ценности полученных знаний и навыков [6].

Хотелось бы подчеркнуть, что установление обратной связи (в том числе путем рефлексии) с целью выявления образовательной результативности использования деловых игр дает возможность участникам игрового взаимодействия понять новые возможности применения полученных знаний, умений, навыков в дальнейшей профессиональной деятельности, а также помогает создать на основе рефлексии обобщенный образ саморегуляции будущего специалиста в сфере адаптивной физической культуры, который успешно реализуется в профессиональной деятельности.

Признаками некомпетентности в этой сфере, как показывает практический опыт, являются неразвитые умения и навыки по таким показателям:

— коммуникативная некомпетентность преподавателя, ведущего деловой игры;

— недостаточные навыки вербализации, слабое владение техникой постановки вопросов и ответов на них;

— интерактивная некомпетентность преподавателя — неумение организовать командную работу;

— неумение выстраивать взаимодействия со студентами; неумение управлять межличностными и деловыми конфликтами, возникающими на занятии; слабые навыки руководства дискуссией;

— перцептивная некомпетентность преподавателя — слабое знание коммуникативных типов студентов, неумение использовать сенсорные каналы в учебном процессе; низкий уровень эмоциональной культуры и слабая психологическая защищенность в напряженных ситуациях.

Иными словами, формируя навыки профессиональной саморегуляции, преподавателю, ведущему деловой игры, необходимо повышать свою компетенцию: с одной стороны, осваивать инновационные технологии, с другой — развивать свой профессиональный и личностный потенциал.

В исследовании мы исходили из того, что на результат проведения деловой игры будет влиять как общепрофессиональная, так и специфическая подготовленность преподавателя.

В общепрофессиональной подготовленности мы выделяли две группы:

- 1) теоретическую готовность;
- 2) практическую готовность.

Теоретическая готовность преподавателя, ведущего деловой игры, предполагает наличие таких умений:

1) аналитических, которые проявляются в общем умении педагогически мыслить, в умении делать теоретический анализ фактов и явлений;

2) прогностических, которые тесно связаны с анализом педагогической ситуации и педагогических целей, проявляются в выдвижении и отборе способов их достижения, предвидении результата, возможных отклонений и нежелательных явлений, определении этапов педагогического процесса, распределении времени, планировании совместно со студентами жизнедеятельности;

3) проектных результатов, проявляющихся в воплощении педагогического прогнозирования в конкретных планах обучения и воспитания;

4) рефлексий, востребованных в осуществлении преподавателем контрольно-оценочной деятельности, направленной на себя [5].

Для формирования готовности к саморегуляции будущих специалистов исследователи советуют использовать различные модификации деловой игры, в частности, имитационные и операционные игры, исполнение ролей, метод инсценировки и психодрама.

Для достижения задач поведенческого тренинга исследователи советуют применять такие интерактивные техники:

1. Интерактивные мини-лекции (5—15 мин.) — сообщение новой информации, что позволит присутствующим глубже понять ситуацию или проблему, сделать выводы. Во время мини-лекции используются активные методы обучения: фасилитация, модерация, демонстрация слайдов или видеофрагментов, мозговой штурм, вопросы-ответы, короткий обмен мнениями, мотивационная речь.

2. Мини-дискуссия (лат. *Discussio* — рассмотрение) — обсуждение спорных вопросов, свободный обмен информацией, идеями и опытом — позволяет выяснить различные точки зрения, позиции присутствующих по обсуждаемой проблеме и сформировать толерантное отношение к ним. Во время дискуссии преподаватель, ведущий тренинга, помогает группе максимально открыто выразить свои мысли.

3. Фасилитация (от англ. *to facilitate* — облегчать, содействовать, помогать) — процесс коллективного выражения мнений, решение задач, в котором преподаватель выполняет роль фасилитатора. Он руководит процессом: способствует установлению конструктивной коммуникации в процессе обсуждения вопросов, направляет работу участников на поиск решения, обеспечивает соблюдение норм взаимодействия и регламента, интенсифицирует обмен информацией и опытом, активизирует группу с помощью вопросов, реагирует на высказывания каждого участника и т. д.

4. Мозговой штурм, или брейнсторминг — это метод генерации идей, который поощряет свободные высказывания, помогает быстро собрать максимальное количество мнений и взглядов относительно определенной темы или проблемы. Мозговой штурм проводится в два этапа: на первом этапе определяют идеи, на втором их оценивают.

Таким образом, значение тренинга заключается в том, что в это время студенты могут расширить диапазон конструктивного межличностного взаимодействия, повысить эмоциональную и социальную компетентность с помощью тренировки коммуникаций на различные темы, моделировать и проигрывать реальные жизненные ситуации.

Выводы. Обозначенные нами формы и методы помогут будущим специалистам в сфере адаптивной физической культуры понять влияние эмоциональной сферы на жизнедеятельность, а самих эмоциональных переживаний — как ценностей, понять важность внутренней гармонии, психологического благополучия, здоровых отношений с другими людьми для полноценной профессиональной деятельности, ответственности за свои эмоциональные переживания.

Литература

1. *Вербицкий А. А.* Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А. А. Вербицкий. — Москва : Высш. школа, 1991. — 207 с.
2. *Иваницкий А. В.* Психологический ресурс как интегральная характеристика личности [Электронный ресурс] / А. В. Иваницкий // Современные проблемы науки и образования : сетевое издание — 2015. — № 2. — Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23894>.
3. *Кашапов М. М.* Духовные основы событийно-когнитивных компонентов профессионализации субъекта / М. М. Кашапов, А. А. Волченкова // Социально-экономические и технические системы: исследование, проектирование, оптимизация : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. «Духовно-нравственное развитие молодежи: междисциплинарная проблема XXI века», 13—14 окт. 2016 г. — Набережные Челны. — 2016. — № 5 (72) (спец. вып.). — С. 144—157.
4. *Субботин В. Е.* Контроль и планирование поведения / В. Е. Субботин // Психология XXI века : учебник / [под ред. В. Н. Дружинина]. — Москва, 2003. — С. 488—512.
5. *Чепелева Н. В.* Теоретическое обоснование модели личности психолога / Н. В. Чепелева, Н. И. Пovyякель // Психология : сб. науч. трудов / Нац. пед. ун-т им. М. П. Драгоманова. — 2008. — Вып. 3. — С. 35—41.
6. *Kaluger G.* Psychology and sociology: an integrated approach to human behavior / G. Kaluger, Ch. Unkovik. — Saint Luis : Mosby, 1999. — 404 p.

СЕКЦИЯ 3

ПРОБЛЕМЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КАФЕДРЫ

Т. П. Бегидова

Воронежская государственная академия спорта

Аннотация. *Разработка вопросов микро-истории связана с деятельностью научно-педагогической организации вуза. Главное в истории высшего образования — это люди, личности, сотрудники кафедры, следовательно, превалирует личностный подход к изучению деятельности коллектива профессорско-преподавательского состава (ППС).*

Ключевые слова: *сотрудники, преподаватели, МОГИФК, ВГИФК, история кафедры.*

Кафедра гимнастики и спортивных игр, существовавшая с 1979 по 1982 годы, одна из старейших кафедр в истории Воронежского филиала Московского областного государственного института физической культуры (ВФ МОГИФК). Вуз уже два раза менял свое название: Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК), Воронежская государственная академия спорта (ВГАС).

Первым заведующим кафедрой был к. п. н., профессор, МС СССР, ЗР ФК РФ Зыков Б. К. (основатель и первый директор института). Награжден Почетным знаком Госкомспорта СССР «За заслуги в развитии физической культуры и спорта». Корпусу ВГАС на ул. К. Маркса присвоено имя Б. К. Зыкова, установлена мемориальная доска.

С 1983 по 1998 годы — кафедра гимнастики, заведующий кафедрой — к. п. н., профессор, МС СССР, ЗТ РФ Стеблецов Е. А.

В 1993 году с проведения спортивных праздников детей-инвалидов по инициативе ППС кафедры началось развитие адаптивной физической культуры (АФК) и адаптивного спорта. Мероприятия осуществлялись при поддержке руководства вуза, спорткомитета Воронежской области и ветеранов спорта. ППС кафедры стали инициатором открытия одной из первых в России областной детско-юношеской спортивной школы адаптивной физической культуры инвалидов (ДЮСШАФКИ), ныне — спортивная школа паралимпийского резерва (СШПР) [2, 3].

С 1999 по 2002 годы кафедру сложно-координационных и прикладных видов спорта возглавлял к. п. н., доцент, МС СССР Яцкин В. М.

В 2001 г. по инициативе ППС кафедры зарегистрировано Воронежское региональное отделение Специальной Олимпиады РФ [2, 6].

Благодаря программе Специальной Олимпиады Европы / Евразии по развитию АФК в вузах стран бывшего СССР, участниками которой были ППС кафедры, при поддержке ректора В. И. Сысоева, в Воронеже, раньше, чем в Москве и Санкт-Петербурге, была разработана и внедрена учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» для будущих тренеров по видам спорта. Впоследствии начали обучать студентов по специальности (ныне — профилю подготовки) «Адаптивная физическая культура» [4].

С 2002 по 2013 год заведующим кафедрой теории и методики сложно-координационных и прикладных видов спорта, а с 2013 по 2018 годы — кафедрой теории и методики гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры был к. п. н., доцент, МС СССР, ЗТ РФ Бармин Г. В., председатель Воронежского территориального отделения Специальной Олимпиады России, награжденный Почетным знаком Минспорта и туризма «За заслуги в развитии физической культуры и спорта РФ».

С сентября 2018 г. по сентябрь 2020 г. кафедру теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры возглавляла выпускница ВГАС Бегидова Т. П., к. п. н., профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ; МС СССР по спортивной гимнастике, МС СССР МК по спортивной акробатике, многократная чемпионка СССР, победительница международных соревнований, исполнительный директор Воронежского территориального отделения Специальной Олимпиады России, член Правления Специальной Олимпиады России, член Совета Лидеров Европы/Евразии Специальной Олимпиады. Награждена знаком Олимпийского Комитета «За заслуги в развитии олимпийского движения в России», медалью им. П. Ф. Лесгафта. Инициатор развития АФК в области и спортивной гимнастики в движении Специальной Олимпиады России.

В 2020 году кафедра теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры разделилась на две: кафедру теории и методики гимнастики, которую возглавила к. п. н., доцент Богачева Е. В., и кафедру теории и методики адаптивной физической культуры под руководством профессора Бегидовой Т. П.

На кафедре работают: с 1985 г. — Пушкин С. А., выпускник ВГАС, доцент кафедры, МС СССР по прыжкам на батуте, призер чемпионатов СССР. Награжден Почетным знаком Минспорта и туризма «За заслуги в развитии ФК спорта РФ».

С 1999 г. — Королев П. Ю., выпускник ВГАС, к. п. н., доцент, профессор кафедры, КМС РФ по спортивной гимнастике. Награжден Почетным знаком Минспорта и туризма «За заслуги в развитии ФК спорта РФ». Совет-

ник Специальной Олимпиады России по спортивной гимнастике, старший тренер сборной команды РФ по спортивной гимнастике спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), спортивный директор Воронежского территориального отделения Специальной Олимпиады России. С 2005 г. П. Ю. Королев принял эстафету, активно развивая спортивную гимнастику в программе Специальной Олимпиады России и в спорте ЛИН [5].

С 2020 г. — Васильев В. А., выпускник магистратуры ВГАС, преподаватель.

С 2013 г. — Бегидов М. В., совместитель, переподготовка ВГАС, доцент кафедры. МС РФ, спорт лиц с ПОДА (плавание), многократный чемпион и рекордсмен России, победитель международных соревнований, участник Международного Нью-Йоркского марафона. Победитель областной граждановедческой олимпиады; лауреат детского Золотого фонда Воронежской области; стипендиат Российского детского фонда; лауреат премии «Золотой лев», лауреат Золотого фонда Воронежской области «Новые лица» в номинации «Спортивные достижения»; лауреат премии по поддержке талантливой молодежи, установленной Указом Президента РФ от 6 апреля 2006 г. № 325 «О мерах поддержки талантливой молодежи»; победитель Всероссийского Форума победителей «Прорыв-2009», победитель конкурса Всероссийского тура XXI Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов России. Представлен в «Золотой книге выпускников — 2010 г. Воронежской области», награжден Благодарностью Минспорта РФ [2, 3, 5, 6].

С 2019 г. — Петрова И. В., совместитель, доцент кафедры, к. мед. н., член ГИА, работодатель — руководитель АУ ВО ОЦРДП «Парус Надежды», Лауреат Государственной премии в области образования, член Правления благотворительного фонда «ДоброСвет».

С 2021 г. — Костюченко О. М., совместитель, доцент кафедры, выпускник ВГАС, к. п. н., МС СССР, ЗТ РФ, старший тренер спортивной сборной команды Паралимпийского комитета России по легкой атлетике (спорт лиц с ПОДА). Награжден Медалью Ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени и I степени.

С 2021 г. — Исаев И. В., совместитель, выпускник ВГАС, преподаватель, заведующий отделением АФК АУ ВО ОЦРДП «Парус Надежды».

С 2021 г. — Чернов А. Ю. — совместитель, член ГИА, работодатель, директор СШПР. Все ППС кафедры прошли переподготовку по АФК.

Почти 30 лет преподаватели вместе со студентами, а теперь и магистрантами, проводят соревнования, мероприятия и спортивно-оздоровительные сборы для всестороннего развития спортсменов с инвалидно-

стью с использованием практики олимпийского образования; организуют семинары и конференции разного уровня; ведут научно-исследовательскую работу; публикуют статьи, учебные пособия и монографии, консультируют тренеров, учителей, инструкторов, лиц с инвалидностью и членов их семей по вопросам занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в Воронежской области, в России и за рубежом, активно участвуя в волонтерской деятельности [3, 6].

Успешно реализуется взаимодействие с федеральными и региональными органами власти и общественными организациями адаптивного спорта (Паралимпийский комитет, Сурдлимпийский комитет, Специальная Олимпиада, Федерация спорта глухих, Федерация спорта слепых, Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН)) [1, 2, 6].

На примере открытой в Воронеже спортивно-адаптивной школы разработаны нормативные документы для создания в стране аналогичных организаций. В результате большого количества публикаций и выступлений на конференциях и конгрессах, а также на заседаниях Совета Федерации, удалось повлиять на введение в индивидуальную программу реабилитации/абилитации инвалидов (ИПР/А) раздела «Занятия физической культурой и спортом» [1, 2].

ППС кафедры осуществляется подготовка бакалавров и магистров адаптивной физической культуры, опубликовано около 50 монографий и учебных пособий, в том числе, изданных в центральной печати, и имеющих гриф УМО. Т. П. Бегидова возглавляет научную школу по адаптивной физической культуре, обладающую заслуженным авторитетом, и признанную в научном мире. Вместе со студентами реализован проект, ставший призером Всероссийского конкурса Минобразования РФ в Сочи, по формированию у сельских (учащихся школы) и городских (студентов колледжа Воронежского филиала университета правосудия) подростков толерантного отношения к лицам с интеллектуальными нарушениями. ППС кафедры дважды выполнял Госзадания Минспорта РФ по НИР [4, 5].

Практика инклюзивного образования осуществляется в ВГАС с поступления в 2010 г. Нины Рябовой — ЗМС РФ, многократной чемпионки и рекордсменки России, Европы и мира, финалистки Паралимпийских игр (спорт лиц с ПОДА, плавание) без экзаменов, как победительницы регионального тура и призера III Всероссийского олимпийского конкурса «Спорт и литература» Международного Олимпийского Комитета [2, 5, 6].

Ежегодно растет число студентов с ОВЗ. ППС кафедры консультируют представителей кафедр физического воспитания вузов и участвуют в работе курсов повышения квалификации ФДПО.

Среди прославленных выпускников кафедры: Нина Рябова, выпускница 2015 года. Впоследствии окончила магистратуру Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, факультет спортивной и туристической индустрии [5, 6];

Максим Коваль — МС РФ МК по плаванию (спорт слепых), многократный чемпион России, победитель международных соревнований, финалист чемпионатов Европы, призер чемпионата Мира, участник несостоявшихся для российских спортсменов Паралимпийских Игр-2016, магистрант кафедры [5, 6];

Дарья Саратова — МС РФ по настольному теннису (спорт лиц с ПОДА), многократная чемпионка России, призер чемпионатов Европы, участница чемпионата Мира.

В 2021—22 учебном году в институте обучается 14 человек с инвалидностью, 2 из них тотально слепые (студент и магистрант кафедры Т и М АФК). Все они занимаются или занимались адаптивным спортом.

Активное развитие инклюзивного высшего образования студенты, выпускники и преподаватели с инвалидностью подтверждают, участвуя в научно-исследовательской деятельности: в проектах, конкурсах, семинарах и конференциях различного уровня [4].

Выпускники кафедры работают в сфере образования, здравоохранения, социальной защиты населения, физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и ее видов — в Воронежской областной спортивной школе паралимпийского резерва, в Паралимпийском комитете России, возглавляют частные фирмы и реабилитационные центры.

Творческий коллектив кафедры теории и методики адаптивной физической культуры продолжает свою историю, развиваясь для будущих достижений академии.

Литература

1. *Бегидов М. В.* Социальная защита инвалидов : учебное пособие для вузов / М. В. Бегидов, Т. П. Бегидова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2022. — 98 с.

2. *Бегидова Т. П.* Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 210 с.

3. *Бегидова Т. П.* Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2022. — 191 с.

4. *Савинкова О. Н.* Научная школа адаптивной физической культуры и спорта в Воронеже / О. Н. Савинкова, Т. П. Бегидова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2020. — № 1 (31). — С. 116—122.

5. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.] ; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2022. — 87 с.

6. Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья : монография / Т. П. Бегидова [и др.]. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 202 с. — ISBN 978-5-4497-0953-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/103445.html>

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ШКОЛЬНИКОВ В XXI ВЕКЕ

Д. А. Лопатин

Классический пансион МГУ им. М. В. Ломоносова

Аннотация. Данная статья посвящена вопросу, связанному с современным состоянием проблемы развития интереса к физической культуре у школьников в XXI веке. В статье выявляются те проблемные вопросы, которые приводят к снижению заинтересованности школьников в занятиях физической культурой, а также рассматривается эксперимент, результаты которого позволяют выявить направления решения обозначенной проблемы.

Ключевые слова: физкультура, школа, подготовка, педагогика, учитель, мотивация, эксперимент.

XXI век и те социальные изменения, которые связаны с информатизацией практически всех отраслей жизнедеятельности, которые могут наблюдаться в настоящее время, порождают не только возможности, но

также опасности и вызовы. Информационные технологии активно внедряются не только в школьный образовательный процесс, но и в повседневную жизнь современных школьников. В результате, значительная часть школьников проводит свой досуг дома за компьютером или смартфоном. Подвижные игры, которые были свойственны для детей в прошлом, в настоящее время уже не так актуальны. В связи с этим, если школьники не занимаются физической культурой самостоятельно или не посещают спортивные секции — школьные уроки физкультуры остаются для них единственным способом получить требуемую детскому и подростковому организму физическую нагрузку.

Вопросы физического здоровья, а также формирования привычек в здоровому образу жизни у школьников являются крайне актуальными для современной системы школьного образования.

Согласно тем исследованиям, в которых рассматривается проблематика развития интереса к физической культуре у современных школьников, степень эффективности решения поставленной задачи напрямую зависит от педагогических навыков учителя физкультуры.

На текущий момент времени, в целях реализации существующих Федеральных образовательных стандартов по физической культуре, к субъекту педагогической деятельности, т. е. к учителю, предъявляются существенные требования. Эти требования заключаются в том, что учитель должен обладать навыками управления процессом образования, а также способностями к разработке и реализации таких образовательных ситуаций, которые отвечают запросам настоящего времени. Образовательный процесс в современной школе, в том числе в рамках уроков физической культуры, должен строиться на том, чтобы развивать человеческие способности, а не просто передавать традиционные навыки и знания [3, с. 83].

Иными словами, задачей учителя физкультуры должно являться активная организация процесса образования. Также учитель должен иметь возможность для быстрой адаптации к меняющимся условиям деятельности.

Несмотря на сказанное выше, в настоящее время можно констатировать, что названные тенденции не всегда присутствуют в российских школах. Причиной этого является тот факт, что подготовка учителей физической культуры не всегда отвечает обозначенным требованиям, что является, в свою очередь, следствием отсутствия эффективно налаженной системы, которая давала бы возможность отбирать учителей, которые бы обладали необходимыми навыками, а также системы, которая бы обеспечивала повышение их квалификации.

Как свидетельствуют А. В. Шамонин и А. Ж. Шадов [3], лица, которые являются выпускниками педагогических вузов и имеют диплом как бакалавра, так и магистра, не обладают необходимыми компетенциями, которые позволяли бы им провести урок физической культуры на таком уровне, который требуется для организации эффективного обучения. Причины этого, согласно мнению названных авторов, заключаются также в том, что еще в период обучения в педагогическом вузе, будущие учителя не получают необходимый уровень квалификации.

Согласно тому мнению, которое высказывает С. А. Лунев, квалифицированный труд учителя является недооцененным. Причина этого, согласно позиции названного автора, заключается в том, что имеет место быть девальвация трудовых ценностей, а также кризис, в котором находится система социально-трудовых отношений. Труд учителя перестает выполнять функцию, связанную со смыслом жизни, превращаясь, таким образом, исключительно в средство выживания [2].

Следует также отметить тот факт, что достаточно низкий уровень средней заработной платы учителей приводит к тому, что те специалисты, которым соответствует действительно высокий уровень квалификации, находят для себя более предпочтительным реализацию в иных сферах экономики.

Рассматривая обозначенную проблему непосредственно в контексте преподавателей физической культуры, Ю. Б. Яковлев свидетельствует о том, что те методы, которые находят свое использование для того, чтобы дать оценку работы учителя физической культуры, зачастую характеризуются значительными искажениями, так как являются субъективными [5]. Для оценки деятельности, зачастую, находят использование такие показатели, которые связаны с физической подготовкой, которые могут быть объективно зафиксированы и оценены. Тем не менее, следует отметить, что такие показатели могут являться следствием большого количества факторов, которые не всегда могут быть связаны с эффективностью педагогического процесса.

Причинами снижения интереса у школьников к урокам физкультуры может быть постановка учителем таких задач, которые не всегда могут быть привлекательными для учеников. Таким образом, одной из основных педагогических задач на уроках физкультуры должно являться не столько выполнение программы, сколько формирование у школьников интереса к физической активности в целом [4].

Далее, рассмотрим непосредственно то, как на практике может осуществляться формирование интереса к физической культуре у современных школьников.

Рассмотрим исследование, о котором в рамках своей статьи повеству-ют Е. В. Бахарева, Л. В. Иванова и Е. А. Коваленко [1].

Перечисленными специалистами был проведен эксперимент, который ставил своей целью сформировать у школьников необходимый уровень мотивации к физической культуре. Авторы исследования делали ставку на то, что заинтересовать школьников может ознакомление их с такими новыми и малоизвестными в настоящее время, в том числе и в молодеж-ной среде, видами порта как слэклайн, фрироуп и воркаут.

Для проведения эксперимента была выбрана МКУ СОШ № 1, которая расположена в Иркутской области, а именно — в городе Куйтуна.

Общее количество участников исследования составило 76 чело-век. Из них 26 человек — учащиеся школы, среди которых 15 мальчиков и 11 девочек. Также в исследовании принимали участие 50 родителей.

Для того, чтобы выявить отношение к физической культуре у школь-ников и их родителей в рамках реализации констатирующего эксперимен-та, авторами исследования была разработана соответствующая анкета.

В анкете, которая была предложена для заполнения как школьниками, которые принимали участи в эксперименте, так и их родителями, были вопросы, которые позволяли определить их позицию относительно заня-тий физической культурой.

Результаты опроса были распределены следующим образом.

34,6 % опрошенных учащихся школы обозначили свое положитель-ное отношение к физической культуре, отметили ее важность.

Однако, регулярные занятия физической культурой из общего числа опрошенных учеников школы практикуют только 26,9 %.

Отсутствие какого-либо интереса к занятиям спортом и физической культурой обозначили в своих ответах 65,4 % опрашиваемых учеников школы. Они отметили, что не считают занятия физической культурой важ-ными и интересными.

Далее, рассмотрим распределение ответов родителей данной группы школьников.

73,1 % родителей дали ответ, что, по их мнению занятия физической культурой являются важными.

Однако, также как и в случае с опрашиваемыми школьниками, регулярно практикуют занятия физической культурой только 26,9 % родителей.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что те школьники, кото-рые регулярно занимаются физической культурой, делают это под влия-нием своих родителей, которые также занимаются физической культурой.

Помимо изучения отношения к физической культуре, в рамках про-водимого эксперимента также было проведено исследование того, какая физическая подготовка соответствует школьникам, принимающим уча-стие в эксперименте.

В результате проведения этого исследования, были получены следу-ющие выводы.

Высокий уровень физической подготовки соответствует 34,6 % иссле-дуемых школьников.

Средний уровень физической подготовки соответствовал 46,2 % школьников.

Низкий уровень физической подготовки был отмечен у 19,2 % изуча-емых школьников.

Затем организаторы исследования провели вводное занятие на кото-ром рассказали школьникам о новых видах спорта, таких как слэклайн, фрироуп и воркаут. Школьникам, которые присутствовали на вводном занятии были продемонстрированы некоторые упражнения, которые существуют в обозначенных видах спорта.

Далее, со школьниками были проведены занятия по данным видам спорта.

После завершения эксперимента, было проведено повторное тести-рование.

Согласно полученным результатам повторного исследования, количе-ство школьников, которые положительно начали относиться к занятиям физической культурой составило 61,6 %.

Количество школьников, которые начали регулярно практиковать занятия физической культурой после проведения эксперимента состави-ло 38,5 %

Проведение повторного анкетирования родителей также позволяет судить о высокой эффективности проведенного эксперимента. После про-ведения исследования, число родителей, которые положительно оценива-ют занятия физической культурой составило 92,3 %.

Следует также отметить, что после проведения эксперимента, были отмечены позитивные изменения в оценке физической подготовки школь-ников. Физическая подготовленность, оцененная как «отлично» после проведения эксперимента, наблюдалась у 57,7 % школьников, в то время как до проведения эксперимента высокий уровень физической подготов-ки соответствовал 34,6 % школьников.

Таким образом, в завершение данной статьи можно сделать следую-щий основной вывод.

В настоящее время задача, связанная с формированием интереса у школьников к занятиям физкультурой является достаточно актуальной.

Однако проблема в ее реализации заключается прежде всего в том, что зачастую существующие на уроках физической культуры педагогические средства не являются достаточными для того, чтобы вызвать у школьников необходимый интерес.

В рамках рассмотренного эксперимента, школьники и их родители были познакомлены с новыми видами спорта. В результате проведения эксперимента был отмечен значительный рост заинтересованности в занятиях физической культурой, а также повышение уровня физической готовности школьников.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что вовлечение школьников в занятия физической культурой должно сопровождаться инициативой со стороны преподавателей физкультуры, которым необходимо внедрять в программу новые виды спорта, поддерживая таким образом школьную физкультурную программу на том уровне, который соответствует развитию спорта в молодежной среде.

Литература

1. *Бахарева Е. В.* Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников / Е. В. Бахарева, Л. В. Иванова, Е. А. Коваленко // Евразийский научный журнал. — 2015. — № 7. — С. 1—6.

2. *Лунев С. А.* Формирование мотивации и стимулирования труда преподавателей высших учебных заведений : дисс. канд. ... экон. наук / С. А. Лунев. — Москва, 2004. — 193 с.

3. *Шамонин А. В.* Педагогические аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой в условиях общеобразовательного учреждения / А. В. Шамонин, А. Ж. Шадов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке. — 2019. — С. 81—86.

4. *Шилова Г. В.* Формирование интереса школьников к занятиям физической культуры / Г. В. Шилова // Студенческий научный форум : материалы X Международной студенческой научной конференции. — URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018004199>

5. *Яковлев Ю. В.* Роль преподавателя физического воспитания в формировании у студентов интереса к занятиям физическими упражнениями / Ю. В. Яковлев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : сб. науч. трудов. — Томск, 2012. — С 107—109.

СЕКЦИЯ 4

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ САМОВОСПИТАНИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ

В. К. Волков

Воронежская государственная академия спорта, г. Воронеж

В. И. Козлов

Воронежский государственный технический университет

С. И. Крамской

*Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова, г. Белгород*

Е. В. Литвинов

Воронежский государственный технический университет

Аннотация. *Действительная личность — всякое существо, способное сознавать абсолютные ценности и долженствование, руководится ими в своём поведении. Действительными личностями являются полезные природе и обществу созидатели. Самовоспитание реализует важнейшее свойство индивидуальности — личную ответственность за свои поступки и действия. Для этого знать: к чему стремится и действия, реализующие эти стремления. Необходимые знания даёт оздоровительное обучение, которое включает ознакомление с конструктивной теорией адаптации, абсолютными ценностями и эволюционным циклом человека, методическими принципами и средствами его организации. Авторами проведено оздоровительное обучение студентам и показано его значение для самовоспитания действительной личности (информация для саморазвития инициирует сознание абсолютных ценностей и увеличение желания работать над собой). На основании полученных результатов делается заключение, что оздоровительное обучение должно стать неотъемлемой частью образования.*

Ключевые слова: *действительная личность, самовоспитание, абсолютные ценности, эволюционный цикл человека, оздоровительное обучение.*

Введение. В своей статье [5] мы отмечали: «Самоохранительное потребление доминирует во всех сферах общества и стало болезнью

современной цивилизации. Об этом свидетельствуют нерешённые глобальные (в первую очередь экологические) проблемы, к которым добавилась проблема Covid-19». Ранее было подчёркнуто [3]: «Свободой потребителя является произвольная свобода — возможность делать то, что хочется. Свободой созидателя является конструктивная свобода - способность и возможность прогрессивно развиваться. Учитывая человекотворческое назначение современной физической культуры, воспитание конструктивной свободы должно стать одной из главных задач физкультурного образования». Способность и возможность прогрессивно развиваться обеспечивается: правильным и полным (адекватным) восприятием реальности, ресурсами организма, успешным мышлением. Прогрессивное развитие (самообновление организма с приобретением новых приспособительных программ) в разбатываемой нами оздоровительной системе понимается как здоровье. Результат развития — как счастье [1]. Новые приспособительные программы увеличивают ресурсы организма — уровень свободы повышается. Таким образом, формируется развивающий (эволюционный) цикл человека - в этом состоит механизм прогрессивного развития современного человека, он является социальным [2]. Эволюция является вечным свойством мироздания, следовательно конструктивная свобода, здоровье и счастье являются для человека абсолютными ценностями.

Человек (самобытная индивидуальность) является объединением трех составляющих: сущности, ментальных начал и физического тела [1, 2].

Сущность человека — это совокупность программ, полученных по наследству и приобретенных в процессе жизни, которые определяют формирование индивидуальных и личностных качеств и свойств человека. Сущность человека формируется под влиянием его потребностей. Потребности человека включают: материально-биологические (сохранения), идеальные (развития) и социальные (в дружбе и привязанности) [5].

Ментальные начала — свойство адекватно и полно воспринимать реальность, продуктивно и успешно мыслить и действовать с пользой для природы и общества.

Физическое тело — инструмент действий [1, 2].

Человек существует в трёх ипостасях — он индивид, индивидуальность и при определённых условиях личность.

С конструктивных позиций:

1. Сущность при воплощении обретает физическое тело — образуется индивид.

2. У родившегося индивида в процессе жизненной практики развиваются ментальные начала — формируется индивидуальность.

3. Не всякая индивидуальность становится личностью, чтобы индивидуальность стала личностью, она должна знать действия необходимые для этого.

Человечество состоит характерных индивидуальностей (типов): неограниченных потребителей, у которых доминируют потребности сохранения, расширено подсознание (простые люди); полезных природе и обществу созидателей, у них доминируют потребности развития, расширено сверхсознание (полные люди); промежуточный тип — потребности не определены, сознание в развитии (возвышенные люди) [1, 2].

Определение личности дал выдающийся русский философ Николай Онуфриевич Лосский: «Действительная личность — всякое существо, способное сознавать абсолютные ценности и долженствование, руководится ими в своём поведении» [6]. Видно, что **действительными личностями являются полезные природе и обществу созидатели.**

Был опубликован ряд работ [1, 2, 3, 5], которые содержат теоретические и методические основы воспитания свободных, здоровых и счастливых созидателей. Ведущим средством такого воспитания является соответствующее (оздоровительное) обучение — ОО, которое включает ознакомление с конструктивной теорией адаптации, абсолютными ценностями и эволюционным циклом человека, методическими принципами и средствами его организации. Материал этих работ включён в курс «Физическая культура и спорт», преподаваемый в Воронежском Государственном Техническом Университете, создан и опубликован в Ю-тубе канал «Эволюция современного человека», состоящий из цикла лекций: человек — природный и конструктивный объект, конструктивная теория адаптации, саногенетическое лечение, эволюционное значение вируса SARS-COV-2, организация мышления человека, конструктивная физическая культура, значение физической культуры для этиотропной профилактики острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), революция в совершенствовании человека, причина и условия COVID-19.

Для реализации программы самовоспитания действительной личности индивидуальность должна: владеть информацией для саморазвития, сознавать абсолютные ценности и приобрести желание работать над собой.

Цель исследования. Провести оздоровительное обучение и показать его значение для самовоспитания действительной личности.

Материал и организация исследования. На теоретических занятиях по физической культуре и спорту и в форме индивидуального просмотра и прослушивания цикла оздоровительных бесед-лекций на канале «Эволюция современного человека» с основами самовоспитания свободного, здорового и счастливого созидателя ознакомлены 49 студентов 1 курса Воронежского Государственного Технического Университета.

Для выяснения мнения о значении оздоровительного обучения для самовоспитания действительной личности были заданы 3 вопроса:

1. Получил информацию для саморазвития?
2. Появилось сознание абсолютных ценностей?
3. Увеличилось желание работать над собой?

На каждый вопрос студенты выбирали один из ответов: 1) нет, это совсем не так — 1 балл; 2) вроде так — 2 балла; 3) верно — 3 балла; 4) совсем верно — 4 балла. Для самооценки общего значения баллы суммировались.

По средним значениям (M) судили о величине оценки, по средним квадратичным отклонениям (S) — о её определённости. Связи оценок выяснялись с помощью коэффициента линейной корреляции r (Пирсона). Для наглядности рассчитывали процент от максимальной оценки %МО. При %МО до 17 ответом считали — нет, это совсем не так; при %МО от 17 до 50 ответом считали — вроде так; при %МО от 50 до 83 ответом считали — верно; при %МО от 83 и больше ответом считали — совсем верно [4].

Результаты исследования. Результаты опроса студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1
Мнение студентов о значении оздоровительного обучения для самовоспитания.

№ п.п.	Вопросы	Статистические характеристики		
		M	S	%МО
	Получил информацию для саморазвития (баллы).	3,22	0,71	74
	Появилось сознание абсолютных ценностей (баллы).	2,94	0,82	61,3
	Увеличилось желание работать над собой (баллы).	3,18	0,77	72,7
	Общее значение (баллы).	9,35	2,01	70,6

Из таблицы 1 видно, что студенты высоко оценили значение проведенного оздоровительного обучения — все оценки соответствовали ответу «верно», по 2 и 3 вопросам были близки к ответу «совсем верно». Наиболее высоко было оценено получение информации для саморазвития, эти оценки были самыми определёнными (однозначными). Увеличение желания работать над собой оценено несколько (не существенно) ниже, эти оценки были менее определёнными. Появление сознания абсолютных ценностей оценено ещё ниже, эти оценки были самыми неопределёнными. Общая оценка значения проведенного оздоровительного обучения была близкой к ответу «совсем верно». Таким образом, студенты практически однозначно считают, что оздоровительное обучение даёт им информацию для саморазвития и увеличивает желание работать над собой, а также в определённой мере способствует сознанию абсолютных ценностей.

Для выяснения взаимоотношений побудительных моментов к самовоспитанию был проведен корреляционный анализ сделанных оценок.

Корреляционные связи оценок, сделанных студентами, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Корреляционные связи оценок, сделанных студентами

	ПИС	ПСАЦ	УЖРС	ОЗ
ПИС	1	0,73	0,63	0,89
ПСАЦ		1	0,45	0,88
УЖРС			1	0,84
ОЗ				1

Примечание: Обозначения: ПИС — получил информацию для саморазвития, ПСАЦ — появилось сознание абсолютных ценностей, УЖРС — увеличилось желание работать над собой, ОЗ — общее значение. Выделены наиболее значимые коэффициенты корреляции.

Из таблицы 2 видно, что информация для саморазвития тесно связана с сознанием абсолютных ценностей и несколько меньше с желанием работать над собой, связь сознания абсолютных ценностей с желанием работать над собой была существенно меньше. Прослеживается тесная связь информации для саморазвития и сознания абсолютных ценностей

с общим значением. Все полученные коэффициенты корреляции были статистически достоверными (вероятность ошибки меньше 0,01).

Таким образом, получение информации для саморазвития в наибольшей мере способствует появлению сознания абсолютных ценностей и общему значению, появление сознания абсолютных ценностей способствует общему значению, увеличение желания работать над собой несколько меньше способствует общему значению.

Все полученные коэффициенты корреляции были статистически достоверными (вероятность ошибки меньше 0,01).

Выводы.

1. Оздоровительное обучение имеет большое значение для самовоспитания действительной личности.

2. Информация для саморазвития инициирует сознание абсолютных ценностей и увеличение желания работать над собой.

Заключение. Главным назначением человеческой культуры в общем смысле и физической культуры в частности (включая Олимпийское движение) является формирование полезного природе и обществу создателя, воспитание в человеке действительной личности. Самовоспитание реализует важнейшее свойство индивидуальности — личную ответственность за свои поступки и действия. Для этого знать: к чему стремиться и действия реализующие эти стремления. Необходимые знания даёт оздоровительное обучение, которое включает ознакомление с конструктивной теорией адаптации, абсолютными ценностями и эволюционным циклом человека, методическими принципами и средствами его организации. Оздоровительное обучение должно стать неотъемлемой частью образования.

Литература

1. Волков В. К. На пути к национальной оздоровительной системе / В. К. Волков, В. И. Козлов, Ю. В. Струк, О. А. Якушева // Культура физическая и здоровье. — 2019. — № 1. — С. 9—11.

2. Volkov V. K. About the progressive development of modern man / V. K. Volkov, A. V. Karasev, V. I. Kozlov // Materials of the International Conference «Process Management and Scientific Developments», Birmingham, United Kingdom, January 16, 2020, pp. 48 — 54. DOI: 10.34660/IFN.2020.4.52970.

3. Волков В. К. О реализации человекотворческого назначения физической культуры / В. К. Волков, А. В. Карасёв, В. И. Козлов, С. И. Крамской // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы международного научного

конгресса 6—8 апреля 2021 года / [под ред. А. В. Сысоева и др.]. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. — С. 90—94.

4. Волков В. К. Мнение курсантов и студентов о значении национальной оздоровительной системы / В. К. Волков, А. В. Карасёв, Е. Н. Лямзин, В. И. Козлов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. статей XVII Междунар. науч. конф., Белгород, 14—15 апр. 2021 г. : в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т. — Белгород : Изд-во БГТУ, 2021. — Ч. 1. — С. 55—61.

5. Волков В. К. Об олимпийском воспитании в технических вузах / В. К. Волков, В. И. Козлов, С. И. Крамской, Е. В. Литвинов // Культура физическая и здоровье. — 2021. — № 4. — С. 22—25. — DOI: 10.47438/1999-3455_2021_4_22.

6. Лосский Н. О. Учение о перевоплощении. Интуитивизм / Н. О. Лосский. — Москва : Издат. группа «Прогресс», VIA, 1992. — 208 с.

УДК 796.01

ГЕНДЕРНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ЖЕНСКОМ СПОРТЕ

С. Н. Горлова, Е. В. Суханова

Воронежская государственная академия спорта

И. С. Дунаев

*Воронежский государственный медицинский университет
им. Н. Н. Бурденко*

Аннотация. В настоящей статье предпринята попытка зафиксировать постепенное участие женщин в спортивных мероприятиях. Выделены важные аспекты трансформации в сфере женского спорта

Ключевые слова: женский спорт, гендерное равенство.

Введение. Спорт с древности был полем деятельности для мужчин. Женщина в долгой истории человечества не имела ничего общего с политикой, экономикой, искусством, литературой. Она занималась только тем, что дал ей мужской пол — домашними делами — и тем, чем ее наделила сама природа, то есть материнством. Спортивная деятельность женщины во времени протекала робко.

Чтобы понять эволюцию участия женщин в спорте, необходимо привести некоторые данные о женской спортивной деятельности в международном масштабе. Вопросы, связанные с так называемой женской проблематикой, занимают сегодня не последнее место в самых разных научных областях и, в частности, в истории и социологии физической культуры и спорта [2].

Целью данной работы является рассмотрение важных аспектов в истории спорта о присутствии женщин в спортивных мероприятиях и их равенстве с мужчинами.

Материалы и методы. В исследовании использовался исторический метод для изучения развития дискуссии о проблемах гендерного равенства в профессиональном спорте.

В исторические времена женский спорт, в основном в Спарте, был частью их образования. В 776 г. до н. э. когда были зарегистрированы первые празднования Олимпийских игр, это были игры для мужчин и детей, но женщины, как участники, так и зрители, были исключены из них.

Шло время и по мере того, как священный характер Игр отступал и наблюдался упадок древнегреческого духа, возникло женское движение во всех сферах общественной жизни. В последние десятилетия XIX века имели место научные и социальные представления о том, что участие женщин в спорте считалось биологически и психически вредным (Pfinster, 1990). Представители из области медицины и области психологии утверждали, что занятия спортом отрицательно сказываются не только на физическом здоровье женщины, но и на выполнении ее социальных функций. Созвучными духу времени были взгляды вдохновителя современной Олимпиады, французского барона Пьера де Кубертена. Современное олимпийское движение задумывалось как инструмент продвижения и распространения европейских аристократических идей и мужских ценностей. П. Куберден, обращаясь к проблеме женского спорта, выражал взгляды, основывавшиеся на воспроизводстве потомства и наличие материнского здоровья. Кроме того, он считал, что «привлечение» женщин к занятиям спортом представляет собой явную угрозу нравственности зрителей, что зрелище почти обнаженных женщин возбудит исконные страсти зрителей-мужчин, что светложее женское тело станет более привлекательным, чем спортивные достижения. По всем этим причинам Олимпийские игры 1896 г. исключали участие женщин в них[1].

Женский олимпийский старт был сопряжен с трудностями, но в конце XIX — начале XX веков индустриализация и последовавшие за ней последствия социальных реформ вынудили женщин отказаться от пас-

сивной роли. Это постепенное изменение стало очевидным и в спорте, что привело к их официальному участию в Олимпийских играх 1900 года в Париже. В этих играх приняли участие 22 женщины из 5 разных стран по 2 видам спорта: теннису и гольфу.

Перед Первой мировой войной зародившееся женское движение, начало набирать силу. На этом фоне возникло женское спортивное движение не только в европейских странах и Соединенных Штатах Америки, но и в Азии. Участие женщин в олимпийском движении резко изменилось по сравнению с первым участием женщин в Олимпийских играх в Париже. В 2012 году количество женщин сравнялось с количеством спортсменов-мужчин, а с добавлением бокса к женскому виду спорта впервые в истории Олимпийских игр женщины имеют такое же количество видов спорта, как и мужчины.

Количество видов спорта, в которых принимали участие женщины, постоянно росло, а оговорки о том, что спорт не «подходит» или «не идет на пользу» женскому телу или характеру женщин, резко снизились.

От события к событию женщины не только увеличивали свое участие, но вызывали большой интерес во всем мире (например, гимнастика, классические виды спорта, плавание, теннис, волейбол и т. д.).

Таким образом, в истории спорта наступило время гендерной трансформации женского спорта, время широкой дискуссии о проблемах гендерного равенства, равенства между женщинами и мужчинами.

Категория «гендер» была введена в социальную науку в конце 60-х гг. XX века. На стыке природы и культуры возникает гендер — социальный пол. Мужчина становится маскулинным, а женщина — фемининной в процессе усвоения культурных представлений о своем месте и роли в обществе, освоения соответствующих ролей и статусных характеристик [4].

Гендерная классификация видов спорта сводится прежде всего к разделению на маскулинные и фемининные виды спорта, а также андрогинные — общие для обоих полов. Что касается разделения маскулинные и фемининные видов спорта, то вопрос об этом поставил польский ученый В. Староста еще в 1999 г. [3].

Гендерное равенство предполагает обеспечение полного доступа к возможностям и благам. На этом фоне возникает принципиальный вопрос, а именно, не приведет ли разрешение неограниченного участия трансгендеров в спортивных соревнованиях к потере мотивации женщин заниматься спортом? Этот вопрос является актуальным ввиду того, что в основном среди спортсменок есть трансгендеры.

Гендерная проблематика на протяжении многих лет возникает на международных соревнованиях. В октябре 2003 г. при Международном олимпийском комитете (МОК) собралась Медицинская комиссия в Стокгольме, чтобы обсудить, а затем решить рекомендации по теме участия лиц, претерпевших смену пола (мужской на женский и наоборот) в спорте. Это привело к жарким дебатам о том, что у мужчины, перенесшего операцию по смене пола, есть конкурентное преимущество из-за его физической подготовки и развития.

Начиная с середины 1960-х годов спортсменки, соревнующиеся на международном уровне, должны были проходить тесты для проверки пола, чтобы убедиться, что они на самом деле не мужчины выдают себя за женщин. Гендерная проверка для целей соревнований претерпела значительную эволюцию, поскольку были предприняты попытки ввести меры, направленные на обеспечение честной конкуренции среди спортсменок. Первый механизм тестирования включал в себя довольно грубые и, возможно, унижительные медицинские осмотры, которые вскоре были дополнены тестированием на половой хроматин, наличие тельца Барра в женских клетках. Затем он был заменен кариотипированием, за которым, в свою очередь, последовал прямой тест на наличие единственного наиболее важного гена в развитии самцов.

После трех десятилетий интенсивных споров между учеными и врачами и незадолго до Олимпийских игр 2000 года в Сиднее МОК отменил стандартное гендерное тестирование. Самое последнее и противоречивое решение МОК по гендерным вопросам было принято 27 мая 2004 года, когда Исполнительный комитет МОК принял решение разрешить транссексуалам участвовать в Олимпийских играх и открыл путь транссексуальных спортсменов к участию в Олимпийских играх 2008 года в Пекине. В ноябре 2015 года представители МОК и медицинские эксперты приняли упрощенные условия участия для транс-и интерсексуальных спортсменов на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. В 2016 году МОК установил новые правила, которые позволяют спортсменам-трансгендерам мужского и женского пола соревноваться в женских видах спорта.

Закключение. Спорт является правом человека, и каждый человек должен иметь возможность заниматься спортом без какой-либо дискриминации, а олимпийский дух требует духа дружбы, солидарности и благородного соперничества.

Тем временем спортивный мир оказался застигнут врасплох. Одно дело, когда биологическая женщина хочет соревноваться как мужчина, но совсем другое, когда биологический мужчина хочет соревноваться как женщина. Время покажет, каковы будут последствия.

Литература

1. Мельникова Н. Ю. Основные тенденции развития женского олимпийского спорта в современном мире / Н. Ю. Мельникова. Олимпийское и международное спортивное движение: история, теория, практика : Межвуз. сборн. научн. матер., посвященный 90-летию первого выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. — Воронеж, 1998. — С. 90—95.

2. Мягкова С. Н. Женская проблематика на страницах журнала «Теория и практика физической культуры» (1925—2000 гг.) / С. Н. Мягкова // Теория и практика физ. культуры. — 2000. — № 11. — С. 16—22.

3. Староста В. Обоснованно ли деление видов спорта на мужские и женские? / В. Староста // Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал. — 1999. — № 8. — С. 55—58.

4. Цикунова Н. С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. С. Цикунова ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — Санкт-Петербург, 2003. — 19 с.

СЕКЦИЯ 5

СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРОВ ТАТАМИ ДИСЦИПЛИН 8—12 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ

А. А. Потеряхин, В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Белгород*

Актуальность нашего исследования, определяется недостаточностью научного обоснования методики технико-тактической подготовки кикбоксеров разных дисциплин, часто опирающейся на эмпирический опыт практики спортивной подготовки спортсменов с включением инновационных технологий в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности. С нашей точки зрения, это существенно отразится на снижении уровня спортивного мастерства кикбоксеров и существенно сужает спектр возможностей достижения высоких соревновательных результатов.

Научно обоснованная организация технико-тактической подготовки кикбоксеров, представляющих различные спортивные дисциплины, позволит избежать заведомо проигрышных действий спортсменов в поединке с соперником (А. Л. Иванов, А. Н. Куликов, В. В. Подойницын и др.) [3].

Авторская позиция основана на общеизвестных данных, представленных в работах как отечественных, так и зарубежных специалистов, свидетельствующих о наличии сложной структуры соревновательного поединка, насыщенного атакующими и защитными действиями в постоянно изменяющихся условиях боя, в связи с большим разнообразием применяемых единоборцами технико-тактических действий.

Таким образом, успех в достижении победы над противником определяется односторонним преимуществом спортсмена в поединке (В. Л. Дементьев, О. Б. Малков, О. А. Сиротин и др.) [2], что возможно благодаря грамотному применению им совокупности умений, которые проявляются в выполнении точных ударов и применение в поединке защитных приёмов (А. В. Гаськов, В. А. Таймазов, В. А. Стрельников, и др.) [1].

Однако, на сегодняшний день большинством специалистов отмечается тенденция увеличения уровня конкуренции в исследуемом виде спорта, что в свою очередь требует поиска новых наиболее действен-

ных средств и методов обучения кикбоксеров технико-тактическим действиям.

В настоящее время отличительной чертой популярного кикбоксинга является использование спортсменом в поединке техники ударов руками, заимствованной из бокса, и ногами из тхэквондо [5]. В технике кикбоксинга есть несколько разделов, которые необходимо освоить для достижения высокого уровня спортивного мастерства. Такая вариативность обеспечивает не только разнообразие видов технических приемов, применяемых в поединке, но и определяет сложность овладения всем многообразием двигательных действий кикбоксера [6].

Цель нашего исследования: разработать методику технико-тактической подготовки кикбоксеров татами дисциплин 8—12 лет с использованием результативных соревновательных комбинаций.

Материал и методы исследования. Наше исследование проводилось в течении 11 лет, с 2011 по 2021 год на базе МБУДО БДДТ, МБОУ ЛИЦЕЙ № 9, МБОУ СОШ № 21 г. Белгорода. В нем приняли участие 100 человек (72 мальчика и 28 девочек) в возрасте 8—12 лет.

В ходе исследования был применен комплекс общеизвестных методов исследования: ретроспективный анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, документальных материалов по организации и планированию учебно-тренировочного процесса, видеозапись, педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных, а также собственный практический опыт в данной сфере позволил нам, опираясь на степень результативности соревновательных комбинаций кикбоксеров татами дисциплин 8—12 лет, определить содержание и структуру технико-тактической подготовки; разработать диагностико-оценочный инструментарий, позволяющий установить уровень технико-тактической подготовленности кикбоксеров; разработать методику технико-тактической подготовки кикбоксеров разных дисциплин.

Прделанная на данном этапе предварительная работа позволила разработать программу педагогического эксперимента, целью которого стало экспериментальное подтверждение эффективности разработанной методики технико-тактической подготовки кикбоксеров татами дисциплин 8—12 лет.

Наша методика основывается на исследованиях В. А. Осольков, который делал акцент на использовании комплексного подхода и изучении ближнего боя как одного из универсальных видов.

Анализ видеозаписей соревнований кикбоксеров татами дисциплин 8—12 лет позволил обратить внимание на то, что встречаются соперники, которые проводят бой агрессивно, постоянно наступая, а также такие, которые постоянно отступают и в защите часто используют клинч. Поэтому с такими соперниками необходимо уметь вести ближний бой с использованием результативных соревновательных комбинаций [4]. В таблице 1 представлено содержание технико-тактической подготовки кикбоксеров татами дисциплин 8—12 лет.

Таблица 1
Содержание технико-тактической подготовки кикбоксеров татами дисциплин 8—12 лет (на примере лайт-контакт)

№ п/п	Простые атакующие действия в разделе лайт-контакт	Ед. изм	Номер занятия									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Три прямых удара с передней руки	мин.	2*4	2*4	2*4		2*4		2*4		2*4	2*4
2.	Три прямых удара с задней руки	мин.	2*4	2*4		2*4		2*4		2*4	2*4	2*4
3.	Сайд-кик — три прямых удара с передней руки — сайд-кик	мин.			2*4	2*4	2*4	2*4	2*4	2*4		
4.	Сайд-кик — три прямых удара с задней руки — сайд-кик	мин.			2*4	2*4	2*4	2*4	2*4	2*4		
5.	Три прямых удара с передней руки — сайд-кик задней ногой с разворота	мин.	2*4	2*4	2*4		2*4		2*4		2*4	2*4
6.	Три прямых удара с задней руки — сайд-кик задней ногой с разворота	мин.	2*4	2*4		2*4		2*4		2*4	2*4	2*4
Общий объём задания		мин	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

Экспериментально было определено, что в соревновательном периоде подготовки, разработанная методика технико-тактической подготовки кикбоксеров татами дисциплин 8—12 лет является основой данного периода подготовки. На этом этапе тренировочного процесса каждая связка отработывалась в определенной последовательности в течение 2 недель.

Анализ выступлений 100 кикбоксеров, участвовавших в эксперименте с 2011 по 2021 год в 27 международных соревнованиях показал, что было завоевано 203 медали (85 золотых, 56 серебряных и 62 бронзовых) (табл. 2).

Таблица 2
Результаты выступлений кикбоксеров, участвовавших в эксперименте, на международных турнирах с 2012 по 2021 год

Международные соревнования	Количество, спортсменов участвующих в эксперименте	Медали			
		Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	2	3	4	5	6
Кубок мира по боевым искусствам 2012 г. (Феодосия, Россия)	4	5	3	1	9
Кубок мира (Анапа, Россия) 2012 г.	3	1	1	1	3
Олимпиада боевых искусств (Санкт-Петербург, Россия) 2013 г.	1	1	-	-	1
Кубок мира (Анапа, Россия) 2013 г.	7	1	2	2	5
Олимпиада боевых искусств (Санкт-Петербург, Россия) 2014 г.	12	2	-	6	8
Кубок мира (Сегед, Венгрия) 2014 г.	3	2	3	-	5
Первенство мира (Римини, Италия) 2014 г.	1	-	-	1	1
Кубок Европы (Карловац, Хорватия) 2015 г.	5	3	1	1	5
Первенство Европы (Сан-Себастьян, Испания) 2015 г.	1	-	-	2	2
Кубок мира (Анапа, Россия) 2015 г.	10	1	2	6	9

Окончание табл. 2

1	2	3	4	5	6
Кубок Балтийских стран (Калининград, Россия) 2015 г.	4	3	-	1	4
Первенство мира (Дублин, Ирландия) 2016 г.	1	-	1	-	1
Кубок Европы (Карловац, Хорватия) 2017 г.	4	7	4	3	14
Кубок мира (Будапешт, Венгрия) 2017 г.	5	7	2	3	12
Первенство Европы (Скопье, Македония) 2017 г.	1	-	1	-	1
Мировой турнир (Афины, Греция) 2018 г.	4	6	8	2	16
Кубок мира (Инсбрук, Австрия) 2018 г.	5	2	4	6	12
Евразийские игры боевых искусств (Уфа, Россия) 2018 г.	5	3	4	3	10
Кубок мира (Анапа, Россия) 2018 г.	4	1	3	4	8
Кубок мира (Римини, Италия) 2019 г.	1	3	2	2	7
Чемпионат мира по боевым искусствам (Орландо, США) 2019 г.	1	2	-	-	2
Балтийский вызов (Рига, Латвия) 2019 г.	2	5	-	3	8
Кубок Европы (Конельяно, Италия) 2020 г.	4	3	5	8	16
Кубок мира (Дублин, Ирландия) 2020 г.	2	3	3	2	8
Кубок Европы (Белград, Сербия) 2021 г.	3	5	1	1	7
Кубок Балканских стран (Тешань, Босния и Герцеговина) 2021 г.	6	19	5	4	28
Первенство Европы (Будва, Черногория) 2021 г.	1	-	1	-	1
Всего:	100	85	56	62	203

Из анализа представленных данных в таблице 2, можно сделать вывод, что разработанная методика технико-тактической подготовки кикбоксеров татами дисциплин 8—12 лет с использованием результативных соревновательных комбинаций доказала свою эффективность.

Заключение.

Эффективность авторской методики с использованием результативных соревновательных комбинаций при подготовке кикбоксеров татами дисциплин 8—12 лет к международным соревнованиям доказана высокими результатами спортсменов, участвовавших в данном исследовании.

Проведенное нами исследование не претендует на исчерпывающее решение обозначенной проблемы. Необходимо проведение дополнительных исследований с большим объемом выборки и длительностью.

Литература

1. Гаськов А. В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А. В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки : материалы Всеросс. н.-пр. конф. — Издательство : Дом печати, 2007. — 144 с. — С. 34—36.

2. Гожин В. В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах / В. В. Гожин, О. Б. Малков. — Москва : Физкультура и спорт, 2014. — 232 с.

3. Иванов А. Л. Кикбоксинг / А. Л. Иванов. — Киев : Книга-Сервис, Перун, 1995. — 312 с.

4. Потеряхин А. А. Кикбоксинг. Татами-дисциплины : учебно-методическое пособие / А. А. Потеряхин, В. Л. Кондаков, И. Ю. Воронин. — Белгород : Эпицентр, 2020. — 160 с.

5. Ashley S. Kickboxing / S. Ashley. — England : Lumina Press, 2011. — 139 p.

6. Falsoni E. Kickboxing the phenomenology of a sport / E. Falsoni, A. Micheli. — Milan : miolagrafiche s. r. l. 2011. — 205 p.

НОВАЯ МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА 1500 МЕТРОВ

Е. А. Стеблецов, О. А. Григорьев, В. И. Каратеева

Воронежский государственный педагогический университет

Ключевые слова: индивидуальная техника бега, экономичность техники, эффективность техники, энергия упругой деформации, «сухожильный бег».

Актуальность. Вопрос подготовки бегунов на средние дистанции занимает одно из ведущих мест в российской легкой атлетике. Результаты отечественных легкоатлетов специализирующиеся в беге на 1500 метров, значительно отстают, от результатов мирового уровня. В беге на 1500 м у мужчин, только один раз на последних 19 чемпионатах мира наш спортсмен попал в финал (В. Шабунин, 2003). В тройке призеров на ЧМ и ОИ на этой дистанции за всю историю легкой атлетики, не было ни одного отечественного спортсмена, как России, так и СССР. По вопросам подготовки легкоатлетов в беге на средние дистанции написано достаточно много научных статей, монографий, защищено диссертаций. В работах в основном рассматривают или пути повышения функционального состояния спортсменов, либо вопросы специальной мышечной выносливости легкоатлетов специализирующихся в беге на средние дистанции [1—5; 8]. Однако, и на данный момент не удается повысить спортивные результаты в беге на средние дистанции, то может, следует поискать резерв в другом виде подготовки обратить более пристальное внимание, на раздел технической подготовки, а именно на поиск более экономичного варианта бега для повышения его эффективности. В настоящее время все ведущие мировые бегуны на средние дистанции обладают хорошей классической техникой. Чтобы соревноваться с ними, надо не просто иметь хорошую технику, а обладать идеальной техникой относительно конкретного спортсмена, возможно, даже иной, нежели классическая, общепринятая техника бега на средние дистанции.

Поиск новых подходов в технической подготовке бегунов на средние дистанции, направленных на повышение экономичности и эффективности бега до настоящего времени является актуальной проблемой.

В нашем исследовании предложен и апробирован один из вариантов формирования более рациональной техники бега на средние дистанции (сухожильный бег). Основная целевая задача предлагаемой техники бега заключается в повышении вклада в двигательное действие упругих структур четы-

рехглавой мышцы бедра в момент отталкивания и последующего выноса ноги вперед. Уменьшая естественный наклон таза вперед отклоняя туловище назад при беге, повышается предварительное растяжение четырехглавой мышцы бедра (в большей степени прямой головки), что приводит к уменьшению времени контакта с опорой и выноса бедра вперед. В результате повышается частота шагов в беге при незначительном сокращении длины шага, что приводит к минимизации энергозатрат метаболического характера [7].

Идея использования данного варианта техники в беге на средние дистанции возникла при видеоанализе забегов выдающегося американского спринтера Майкла Джонсона. Его бег значительно отличался от классического варианта спринтерского бега и был удивительно необычным. Туловище отклонено назад, невысокий вынос бедра вперед и как следствие небольшие по длине шаги при большой их частоте (рисунок 1). Многие специалисты указывали, что данная техника неправильная и, исправив ее, он побежит быстрее. Но как показало время, именно такая техника бега была наиболее эффективной для него и является наиболее рациональной. Пятикратный олимпийский чемпион и восьмикратный чемпион мира, экс рекордсмен мира на 200 и 400 метров (рекорд мира М. Джонсона на 400 м 1999 г продержался до 2016 г). Эффективность данной техники бега наиболее явно проявлялась на последних 150 метрах четырехсот метровой дистанции. Ему удавалось сохранить скорость бега в конце дистанции, в то время когда у соперников она значительно снижалась. Потеря скорости в первую очередь связана с закислением мышц от избытка молочной кислоты в контрактильном механизме. Всем казалось, что Джонсон увеличивает скорость бега в конце дистанции, но на самом деле такая своеобразная техника бега позволяла ему более экономично бежать по дистанции, и за счет частоты шагов сохранять набранную скорость.



Рис. 1. М. Джонсон бег на дистанции 400 метров

Основная эффективность предложенной техники бега с отклонением туловища назад и уменьшением угла естественного наклона таза вперед заключается в том, что уменьшается нагрузка на контрактильный механизм мышц и увеличивается доля вклада в движение упругого компонента мышц передней поверхности бедра. Отталкивание в таком варианте происходит в большей степени за счет мышц дистальных суставов, которые анатомически предрасположены к более экономичной работе, чем крупные мышцы бедра. Экономичность работы мышц стопы и голени основывается на более эффективном процессе накопления механической энергии упругой деформации и последующей ее реализации по отношению к внешней опорной среде [6; 7].

Описанный вариант техники бега был предложен как базовый для дистанции 1500 метров. В экспериментальную группу вошли 5 легкоатлетов специализирующихся в беге на средние дистанции (1разряд 3 человека, КМС 2 человека).

Цель исследования: повышение экономичности бега на 1500 метровой дистанции за счет формирования предварительного растяжения упругого компонента мышц передней поверхности бедра.

По окончании полугодового эксперимента (январь июнь) по формированию новой техники бега на соревнованиях были зафиксированы следующие результаты в беге на 1500 метров (таблица 1).

Таблица 1

Итоговые соревновательные показатели экспериментальной группы

Показатели	До эксперимента X_{cp}	После эксперимента X_{cp}
Результаты в беге на 1500 м	3,50 мин, сек	3,45 мин, сек
Средняя скорость по дистанции	6,52 м/с	6,66 м/с

В результате практической апробации предлагаемой техники бега — «сухожильный бег», у спортсменов экспериментальной группы был зафиксирован заметный прирост в результатах на соревновательной дистанции, что наглядно отражено в увеличении средней скорости по дистанции и, как следствие, в показанном результате на соревнованиях.

При анализе графика временной структуры бега по 200 метровым отрезкам на 1500 метровой дистанции, был выявлен значительный прирост скорости бега на последних 500 метрах (рис. 2). График скорости бега на первых 2/3 дистанции после эксперимента имеет небольшие раз-

личия от графика до эксперимента, однако, последняя часть дистанции имеет значительное (кардинальное) повышение скорости бега. До эксперимента, наблюдался явный спад скорости на последнем круге, а в соревновательном беге после эксперимента наоборот: повышение скорости бега на финишном круге. По итогам эксперимента можно сделать 2 основных вывода:

1. Специальная техника бега, направленная на предварительное растяжение упругих компонентов четырехглавой мышцы бедра (в большей степени прямой головки) в момент отталкивания позволяет значительно экономизировать бег, и что самое главное повысить его эффективность [9].

2. Уменьшение затрат метаболической энергии и увеличение вклада в двигательный цикл бега на 1500 метров энергии упругой деформации структурных компонентов мышечного комплекса передней поверхности бедра позволило повысить скорость бега в конце дистанции до 6,9 м/с.

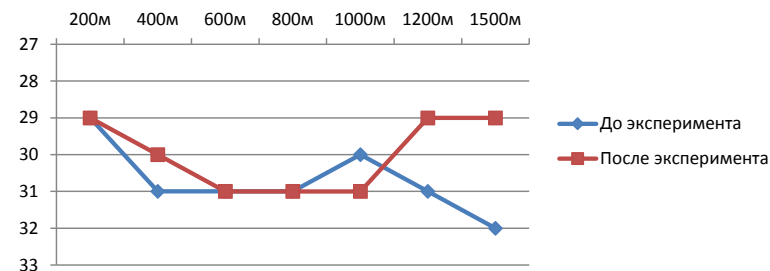


Рис. 2. Графики изменения времени пробегания 200 метровых отрезков дистанции 1500 метров

Закключение. В ходе исследования теоретически обоснована и экспериментально доказана эффективность новой техники бега на средние дистанции. У всех легкоатлетов участвующих в эксперименте повысились личные показатели после продолжительного многолетнего застоя в результатах. Использование новой техники бега, на средние дистанции позволило улучшить соревновательные результаты у всех спортсменов участвующих в эксперименте (один спортсмен выполнил норматив мастера спорта).

С уверенностью можно сказать, что предложенная техника бега «сухожильный бег» на средние дистанции может использоваться и при подготовке бегунов на более длинные дистанции с целью повышения экономичности и эффективности бега.

Литература

1. *Верхошанский Ю. В.* Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю. В. Верхошанский // Советский спорт. — Москва, 2014. — 78 с.
2. *Годик М. А.* Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Марк Александрович Годик ; ГЦОЛИФК. — Москва, 1982. — 48 с.
3. Легкая атлетика : Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / под. общ. ред. В. В. Ивочкина, Ю. Г. Травина, Г. Н. Королева, Г. Н. Семаева. — Москва : Советский спорт, 2009. — 108 с.
4. *Максимов А. С.* Структура тренировочных нагрузок бегунов на средние и длинные дистанции / А. С. Максимов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и образования : ВЛГИФК, Великие Луки, 1994. — С. 16—17.
5. *Селуянов В. Н.* Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Селуянов. — Москва : СпортАкадемПресс, 2001. — 104 с.
6. *Стеблецов Е. А.* Аналитическая унификация динамической структуры взаимодействия с опорой при выполнении отталкивания ударного характера / Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 2. — С. 55—61.
7. *Стеблецов Е. А.* Основы отталкиваний ударного вида : монография / Е. А. Стеблецов. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. — С. 64.
8. *Суслов Ф. П.* Бег на средние и длинные дистанции / Ф. П. Суслов, Ю. А. Попов, В. Н. Кулаков. — Москва : Физкультура и спорт, 1982. — 176 с.

СЕКЦИЯ 6

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИЗУЧЕНИЕ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ У СТУДЕНТОК РАЗНЫХ КУРСОВ УНИВЕРСИТЕТА ФИЗКУЛЬТУРЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

К. А. Бугаевский

Национальный университет имени Петра Могилы,
г. Николаев, Украина

Аннотация. В статье представлены результаты проведённого исследования, имеющего своей целью изучить и проанализировать варианты выявленных половых соматотипов, у студенток I—V курсов университета физической культуры, профессионально занимающихся дзюдо.

Ключевые слова: студентки, университет физической культуры, дзюдо, половые соматотипы.

Профессиональные занятия любым видом современного спорта, с их интенсивными физическими и психологическими нагрузками на организм спортсменок разных возрастных групп, во время тренировочно-соревновательного периода, имеет непосредственное влияние, на происходящие изменения в их организме. Эти приспособительно-адаптивные процессы, непосредственно влияют на все органы и системы организма спортсменок. Для того, чтобы достигать успеха и побед в любом виде спорта, надо быть сильнее, быстрее, выносливее своих конкуренток, уметь быстро перестраиваться и приспосабливаться пол непростые условия и повышенные требования каждой из спортивных дисциплин. Костно-мышечная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, эндокринная и репродуктивная системы, как и все остальные, должны работать в повышенном, но экономно-рациональном режиме, что в результате приводит к победе [1—4]. Многими исследователями последних лет достоверно отмечено, что побеждают, в первую очередь «маскулинные спортсменки», в организме которых адаптивные процессы приводят к соматической (телесной) перестройке у спортсменки на режим энергообеспечения и функционирования по «мужскому типу». Другими словами, у спортсменок происходит процесс маскулинизации и андрогенизации, с активной гормональной перестройкой, одним из ключевых моментов которой является изменение гормонального снабжения организма спортсменок — гиперандрогения (повышение мужских половых стеро-

идов и, соответственно, компенсаторная гипоестрогения, со снижением выработки собственных эстрогенов и влияние их на организм спортсменки [1—4]. Не является исключением и такой вид единоборств, как дзюдо, которое привлекает всё большее число спортсменок, разных возрастных групп. Существует следующая закономерность, подтверждённая как отечественными, так и зарубежными исследователями данной проблемы — чем больше время, объём и уровень спортивной квалификации спортсменки, тем большая вероятность смещения её полового соматотипа от физиологического гинекоморфного, к промежуточному (переходному) — мезоморфному а, затем, и к патологическому для женщин, инверсивному — андроморфному половому соматотипу [1—4]. Весь этот длительный путь приспособления к постоянно увеличивающимся физическим нагрузкам, сопровождается вынуждено адаптивными изменениями во всех органах и системах организма спортсменки. При этом, неизбежными явлениями становятся гиперандрогения и маскулинизация организма, а репродуктивная система женщин-спортсменок попадает в адаптивно-«спящий» режим вынужденно-«ожидательного» состояния, до изменения ситуации. У спортсменки, благодаря гиперандрогении, увеличиваются сила, скорость, выносливость, физическая работоспособность, что приносит свои плоды в виде роста спортивных достижений и побед в соревнованиях. Большинство спортсменок и их тренеров вполне устраивает, в особенности в период пика активной спортивной деятельности и востребованности спортсменки. Но, а что дальше, когда спорт остаётся в прошлом и становится уже не актуальным?! К сожалению, практически отсутствуют глобальные исследования, говорящие об отдалённых последствиях подобных адаптивных перестроек в организме женщин-спортсменок. Существует много исследовательских работ, раскрывающих негативные стороны «триады» спортсменок, есть ряд работ по поздней патологии сердечно-сосудистой (ишемическая болезнь сердца) и костной систем (остеопороз), патологическом течении климакса и других проблем, связанных с репродуктивной и эндокринной системами у спортсменок старшего и пожилого возраста. [1—4]. В связи с этим, тщательное изучение динамики изменений половых соматотипов у спортсменок разных возрастных групп, в разных видах спорта, является весьма актуальным и востребованным.

Целью данной статьи, является представление и анализ результатов проведённого исследования, посвящённого изучению вариативности половых соматотипов у студенток разных курсов университета, занимающихся дзюдо.

Материалы и методы исследования. При проведении данного исследования, был использован метод антропометрии, с определением биакромиального размера (ширина плеч) и межребрового размера костного таза (*d. cristarum*), или ширина таза у спортсменок, в см. Полученные размеры, были применены при определении значения индекса полового диморфизма (ИПД), вычисляемого по методике J. Tanner (1996), с последующим определением значений половых соматотипов, в каждой из исследованных нами групп спортсменок [1—4]. Также, был применён метод критического анализа доступных источников информации по изучаемому вопросу, метод математической статистики.

Организация исследования. В исследовании приняли участие студентки университета физической культуры и спорта, I—V курсов, профессионально занимающиеся дзюдо: 1 курс — 19 спортсменок; 2 курс — 17 спортсменок; 3 курс — 18 спортсменок; 4 курс — 16 спортсменок; 5 курс — 17 спортсменок. Всего — 87 молодых спортсменок, юношеского ($18,74 \pm 1,03$ лет) и первого репродуктивного (зрелого) возраста — $22,26 \pm 1,34$ лет. Спортивный стаж — от 3,5 до 10 лет. Уровень спортивной квалификации — от II—I разряда, и до кандидата в мастера спорта и мастера спорта. Частота тренировок — от 4—5 до 5—7 раз в неделю, по 1,5—2,5—3 часа. Все спортсменки, принявшие участие в проводимом исследовании, изъявили своё добровольное участие.

Результаты исследования. После проведения необходимых для исследования антропометрических измерений ширины плеч и таза, в см, были получены результаты, отражённые в табл. 1, при $p > 0,05$:

Таблица 1

*Антропометрические показатели
в исследуемых группах студенток-дзюдоисток*

Наименование показателя	Ширина плеч, см	Ширина таза, см
Студентки 1 курса (n=19)	$34,12 \pm 1,41$	$27,14 \pm 0,53$
Студентки 2 курса (n=17)	$35,39 \pm 1,23$	$27,38 \pm 0,55$
Студентки 3 курса (n=18)	$36,69 \pm 1,36$	$27,78 \pm 0,68$
Студентки 4 курса (n=16)	$38,44 \pm 1,43$	$28,29 \pm 0,36$
Студентки 5 курса (n=17)	$39,28 \pm 1,47$	$27,79 \pm 0,88$

Анализ полученных результатов антропометрии показал, что с возрастом (от младших курсов к старшим), по мере взросления и созревания, увеличиваются поперечные размеры ширины плеч и таза. Но, при этом, во всех группах спортсменок, показатели ширины плеч превышают показатели ширины таза, что соответствует маскулинному, а не феминному типу фигуры у спортсменок. Также, средние значения ширины таза не вполне соответствуют нормативным для данной возрастной группы, в 28—29 см. Лишь только у студенток, начиная с 3 и по 5 курс, включительно, этот показатель приближается к средним нормативным значениям, что указывает (опосредовано), на явления дисбаланса андрогенов и эстрогенов, по типу гиперандрогении/ гипоестрогении. Спортсменки, в особенности старших курсов, с большими объёмами физических нагрузок, сроками спортивного стажа и более высоким уровнем спортивной квалификации, имеют явно маскулинный (трапецевидный) тип фигуры — с широкими плечами и узким тазом [1—4]. После проведения необходимых математических перерасчётов, с целью определения показателей индекса полового диморфизма (ИПД), по методике J. Tanner (1996), были получены его значения, представленные в табл. 2:

Таблица 1

*Значения ИПД в исследуемых группах
студенток-дзюдоисток*

Наименование показателя	Гинекоморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Андроморфный половой соматотип
Студентки 1 курса (n = 19)	11 (57,89 %)	8 (42,11 %)	нет
Студентки 2 курса (n = 17)	7 (41,18 %)	10 (58,82 %)	нет
Студентки 3 курса (n = 18)	4 (22,22 %)	12 (66,67 %)	2 (11,11 %)
Студентки 4 курса (n = 16)	нет	12 (75,00 %)	4 (25,00 %)
Студентки 5 курса (n = 17)	нет	11 (64,71 %)	6 (35,29 %)

Анализ полученных результатов, убедительно показал, что у студенток, от первого до пятого курса, по мере их взросления, увеличения спортивного стажа, роста спортивной квалификации и многолетних интенсивных физических нагрузок, происходят изменения в адап-

тивном формировании их половых соматотипов. Так, если у студенток 1 курса, с наименьшим спортивным стажем, уровнем спортивной квалификации и ещё незначительными физическими нагрузками, доминирует физиологический половой соматотип над числом мезоморфных спортсменок, при полном отсутствии представительниц с андроморфией, то постепенно, картина начинает меняться. У студенток второго и третьего курсов хоть и сохраняется незначительное число спортсменок-гинекоморфов, но их число резко снижается. Увеличивается число спортсменок-мезоморфов, а на третьем курсе, уже появляются спортсменки с патологическим, андроморфным половым соматотипом. У студенток 4 и 5 курсов, по мере роста их спортивной квалификации, спортивным стажем и длительным, многолетним накопительным объёмом физических нагрузок, растёт число спортсменок мезоморфов и андроморфов. Естественно, что уровень силы, выносливости, скорости, физической работоспособности, адаптивной приспособительной реакции организма, как и спортивных достижений, у них значительно больше.

Выводы:

1. По мере увеличения возраста, уровня спортивной квалификации, спортивного стажа и физических нагрузок, у молодых спортсменок активно происходит смена их половых соматотипов.

2. Происходящая динамика в смене половых соматотипов, от физиологического к патологическому, является прямым следствием активных приспособительных адаптивных процессов, происходящих в организмах молодых спортсменок разных возрастных групп, в ответ на многолетнее накопление объёмов физических нагрузок.

Литература

1. Антропологические обследования в клинической практике / В. Г. Николаев, Н. Н. Николаева, Л. В. Синдеева, Л. В. Николаева // Морфологические ведомости. — 2007. — № 1—2. — С. 253—256.

2. Бугаевский К. А. Женские атлетические виды спорта и единоборства: изменения в половых соматотипах / К. А. Бугаевский, Е. А. Олейник // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвящённой 75-летию Победы в Великой Отечественной войне : в 2 т. — Уфа, 25—27 марта, 2020. — С. 276—280.

3. Зайцев Д. А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения / Д. А. Зайцев, Ю. П. Ивонина // Вестник магистратуры. — 2013. — № 2 (17). — С. 7—9.

4. Исследование полозависимых характеристик спортсменок, представительниц феминных, маскулильных и нейтральных видов спорта / Н. Д. Нененко, О. А. Абрамова, Н. В. Черницына, Р. В. Кучин // Современные проблемы науки и образования. — 2014. — № 6. — С. 15—25.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ

И. Х. Вахитов, Г. Р. Галимьянова

*Казанская государственная академия ветеринарной медицины
им. Баумана*

Р. С. Сафин

Казанский инновационный университет им. Тимирязева

И. Р. Ибатуллин

*Казанская государственная академия ветеринарной медицины
им. Баумана*

З. Р. Яфасов, И. М. Хисамиев, Р. Р. Якбаров, А. Ф. Ахметшин

Казанский инновационный университет имени В. Г. Тимирязова

Б. Г. Хабибрахманов

МБОУ СОШ № 85, Казань

С. Р. Лукманова, К. Д. Приданцева, Т. С. Скорнякова

*Казанская государственная академия ветеринарной медицины
им. Баумана*

Актуальность исследования. Начало обучения в школе является одним из важнейших периодов жизни ребенка. На данном этапе жизни детей происходит резкая смена социальных условий. Возрастной период 7—11 лет называют периодом «первичной социализации» — готовности к началу школьного обучения [2, 7]. Переход к обучению в школе ведет к существенному повышению нагрузки на весь организм ребенка и в частности на сердечно-сосудистую систему. Вследствие большого объема учебной нагрузки, дополнительных занятий, выполнения домашних заданий и т. д. в значительной мере снижается уровень двигатель-

ной активности детей и одновременно возрастает умственная нагрузка [3, 5, 9]. При этом, значимым, но мало исследованным аспектом остается проблема адаптации детей младшего школьного возраста к учебной нагрузке.

Организм ребенка, обучавшегося в школе, в настоящее время подвергается широкому спектру воздействий, особенно в условиях применения инновационных педагогических технологий [4, 6, 10]. Одной из важнейших систем организма, определяющих физическую и умственную работоспособность детей, лимитирующих развитие адапционно-приспособительных реакций, является сердечно-сосудистая система [3, 5, 9]. Особый интерес у исследователей вызывает изучение реактивности сердечно-сосудистой системы детей, как адаптивная возможность и зрелость их функционирования. В процессе адаптации к обучению в школе и при активном участии на уроках у детей происходят значительные изменения в деятельности сердца. Однако до последнего времени эти вопросы оставались полностью не выясненными.

Более объективная характеристика об адапционных возможностях детей устанавливается непосредственно при изучении реакции насосной функции сердца в условиях активного участия на теоретических уроках. Сердце чрезвычайно оперативно реагирует на воздействие различных факторов [2, 4, 8]. При умственных нагрузках организм в целом, и в частности сердце, испытывает большое напряжение. Изучение особенностей реакции насосной функции сердца детей, младшего школьного возраста во время устных ответов на теоретических уроках, а так же анализ восстановительного процесса после завершения ответов представляется важным для возрастной физиологии и оптимизации учебного процесса детей младшего школьного возраста.

Цель — исследование особенностей реакции насосной функции сердца детей младшего школьного возраста, подверженных различным режимам двигательной активности, при устных ответах на теоретических уроках.

Объект и методика исследований. В экспериментах участвовали дети с 7 до 11 летнего возраста, т. е. учащиеся младших классов с 1 по 4 класс. Исследования проводились в Айшинской средней школе и в лицее № 9 г. Зеленодольска Республики Татарстан. Общее количество детей составило 146 человек. Регистрацию реограммы осуществляли методом тетраполярной грудной реографии по Кубичеку (Kubicew. et al., 1967) следующих положениях: сидя за партой до ответов, во время ответов сидя за партой, стоя за партой, стоя у доски.

Общее количество испытуемых составило 146 учащихся, из них 75 детей систематически занимающихся физической культурой и спортом и 71 — не занимающихся спортом (дети контрольной группы, посещающие лишь 2 урока физкультуры в неделю).

Результаты исследований и их обсуждение. В 7—8 летнем возрасте у детей не занимающихся спортом и занимающихся мышечными тренировками частота сердечных сокращений во время устного ответа сидя за партой увеличивалась по сравнению с исходными данными примерно на 9—10 уд/мин ($P \leq 0,05$). Во время ответа стоя за партой у данных детей реакция ЧСС составляла 14—15 уд/мин ($P \leq 0,05$). Реакция частоты сердечных сокращений во время ответов стоя у доски оказалась значительно выше и составила 15—18 уд/мин ($P \leq 0,05$).

В 8—9 летнем возрасте реакция ЧСС во время устных ответов на теоретических уроках существенно увеличилась по сравнению с 7—8 летним возрастом. Так, если реакция ЧСС во время устных ответов в 7—8 летнем возрасте составляла в среднем 10—18 уд/мин, то к 8—9 летнему возрасту она значительно увеличилась и достигла 20—40 уд/мин ($P \leq 0,05$). У мальчиков и девочек 8—9 летнего возраста систематически занимающихся физической культурой и спортом реакция ЧСС во время ответа сидя и стоя за партой составила примерно 20—24 уд/мин ($P \leq 0,05$). Реакция ЧСС во время ответа стоя у доски у данных мальчиков и девочек была значительно выше и составила 33—34 уд/мин ($P \leq 0,05$). Значительно выше реакция ЧСС была во время устных ответов у детей 8—9 летнего возраста не занимающихся спортом. Так, у мальчиков и девочек 8—9 летнего возраста контрольной группы реакция ЧСС во время ответа сидя за партой, составляла 35—37 уд/мин, во время ответа стоя за партой 27—28 уд/мин, а во время ответа стоя у доски — 50—51 уд/мин ($P \leq 0,05$).

В последующем возрастном периоде (9—10 лет) у мальчиков и девочек, систематически занимающихся физической культурой и спортом во время устных ответов сидя и стоя за партой, а так же у доски реакция ЧСС составила соответственно 18—20, 18—17 и 28—29 уд/мин ($P \leq 0,05$). Следовательно, у детей систематически занимающихся физической культурой и спортом к 9—10 летнему возрасту значительно снижается реакция ЧСС во время устных ответов. При этом, более выраженное снижение реакции ЧСС мы наблюдали у девочек занимающихся физической культурой и спортом. У детей, того же возраста не занимающихся физической культурой и спортом реакция ЧСС во время устных ответов сохранилась на высоком уровне по сравнению с предыдущим возрастом. Так,

во время устных ответов сидя и стоя за партой, а так же у доски у мальчиков контрольной группы реакция ЧСС составляла соответственно 37—38, 28—30, 50—60 уд/мин ($P \leq 0,05$). В тоже время, у девочек контрольной группы реакция ЧСС во время устных ответов была несколько ниже, чем у мальчиков того же возраста. Таким образом, в 9—10 летнем возрасте наблюдается некоторое снижение реакции ЧСС во время устных ответов у мальчиков и девочек, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Отмечается, также некоторая тенденция к снижению реакции ЧСС в 9—10 летнем возрасте у девочек контрольной группы. При этом, у мальчиков контрольной группы реакция ЧСС во время устных ответов на теоретических уроках сохраняется на высоком уровне.

В 10—11 летнем возрасте мы наблюдали общую тенденцию к снижению реакции ЧСС во время устных ответов на теоретических уроках. У мальчиков систематически занимающихся физической культурой и спортом реакция ЧСС во время устных ответов сидя, стоя за партой и у доски оказалась значительно ниже по сравнению с предыдущим возрастом и составила соответственно 24,7 уд/мин, 23,4 уд/мин и 19,7 уд/мин ($P \leq 0,05$). Наиболее выраженное снижение реакции ЧСС во время устных ответов мы выявили у девочек систематически занимающихся физической культурой и спортом. Так, во время устных ответов на теоретических уроках реакция ЧСС у данных девочек в 10—11 летнем возрасте составила лишь 18—19 уд/мин ($P \leq 0,05$). Такую же тенденцию к снижению реакции ЧСС во время устных ответов на теоретических уроках мы наблюдали у детей контрольной группы. Однако, реакция ЧСС у детей контрольной группы была значительно выше, чем у детей того же возраста систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Как показали наши исследования у мальчиков и девочек 7—8 летнего возраста систематически занимающихся физической культурой и спортом реакция УОК во время ответа сидя за партой составила примерно 7—8 мл ($P \leq 0,05$). Примерно такая же реакция нами была выявлена во время ответа стоя за партой 8,1 мл ($P \leq 0,05$). Однако во время ответа у доски у данных детей реакция УОК оказалась не достоверной. У мальчиков и девочек того же возраста контрольной группы, т. е. не занимающихся спортом реакция УОК во время устных ответов на теоретических уроках существенно не отличалась от реакции детей, отнесенных к группе усиленной двигательной активности.

Анализируя, изменений ударного объема крови у мальчиков и девочек 8—9 летнего возраста нами было выявлено, что у всех групп детей неза-

висимо от уровня двигательной активности УОК достоверно увеличивался при ответах сидя и стоя за партой примерно на 8—9 мл ($P \leq 0,05$). При ответе стоя у доски, ударный объем крови существенных изменений не претерпевал.

В 10—11 летнем возрасте у мальчиков и девочек контрольной группы мы выявили достоверные увеличения реакции УОК во время устных ответов сидя, стоя за партой и у доски. У мальчиков и девочек того же возраста систематически занимающихся физической культурой и спортом во время устных ответов сидя, стоя за партой и у доски УОК достоверно не изменялся по сравнению с исходными данными.

Литература

1. *Безруких М. М.* Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. — Москва : Московский психолого-социальный институт, 2004. — 240 с.
2. *Быков Е. В.* Сравнительная оценка функционального состояния кардиореспираторной системы детей с различным уровнем двигательной активности / Е. В. Быков, М. Н. Прокопьева // Матер. IV Российского научного форума «РеаСпоМед». — Москва, 2006. — С. 23.
3. *Вахитов И. Х.* Адаптация насосной функции сердца детей младшего школьного возраста к смене режимов двигательной активности / И. Х. Вахитов, Р. А. Абзалов, Т. Г. Кирилова, Е. Г. Кабыш // Физическая культура. — 2002. — № 1. — С. 21.
4. *Вахитов И. Х.* Динамика показателей насосной функции сердца детей младшего школьного возраста во время устных ответов на уроках / И. Х. Вахитов // Журнал имени Г. Н. Сперанского «Педиатрия». — Москва, 2013. — № 5.
5. *Вахитов И. Х.* Изменения показателей ударного объема крови детей младшего школьного возраста во время устных ответов на теоретических уроках / И. Х. Вахитов // Физиология человека : журнал. — Москва. — 2014. — № 3. Т. 40. — С. 1—4.
6. *Вахитов И. Х.* Особенности реакции сердца детей на теоретических уроках / И. Х. Вахитов // Теория и практика физической культуры: воспитание, образование, тренировка : журнал. — Москва. — 2014. — № 2. — С. 10—14.
7. *Гаврилина А. В.* Влияние эмоциональной напряженности на точность воспитания времени в экстремальной ситуации / А. В. Гаврилина // Матер. научной студенческой конференции университета «Дубна», 2006. — С. 27.

ПОЗДНИЕ НЕЙРОГРАФИЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ В ДИНАМИКЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

И. Е. Попова, В. М. Лихачева

Воронежская государственная академия спорта,
Воронеж

Аннотация. В статье представлен анализ параметров F-волны и H-рефлекса квалифицированных прыгунов в воду в динамике годичного цикла тренировки. Показано, что в результате высокой травматичности у некоторых прыгунов в воду развиваются патологические процессы в нервно-мышечном аппарате. Полученные данные необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий.

Ключевые слова: электронейромиография, прыжки в воду, нервно-мышечный аппарат.

Введение. Электронейромиография является объективным методом диагностики нервно-мышечного аппарата и биомеханического анализа движений. В последние годы она имеет все большее значение в спортивной медицине и эргономических исследованиях. Спортивная электронейромиография является эффективным методом в изучении физиологических процессов, протекающих в скелетных мышцах, и механизмов их регуляции. Полученные при этом знания могут быть использованы при создании и совершенствовании спортивно-тренировочных технологий. Электромиографические исследования вносят значительный вклад в современную концепцию управления движением человека [4].

Известно, что для достижения высоких результатов в прыжках в воду необходимо совершенствование работы нервно-мышечного аппарата, которое обеспечивает точные и четкие вращательные движения, винты, прыжки из стойки на кистях и др. Сложные технико-композиционные движения обусловлены высокой координацией работы нервной и мышечной систем [2].

По этой причине с целью изучения нервно-мышечного аппарата квалифицированных прыгунов в воду применяли метод стимуляционной миографии, включающий методики регистрацию моторного ответа (М-ответа), F-волны и H-рефлекса.

Методы исследования. Функциональное состояние нервно-мышечного аппарата прыгунов в воду изучали при помощи нейромиоанализатора НМА-4-01 «Нейромиан». Анализ феномена F-волны является вспомогательным, но интегральным показателем состояния практически всех отделов нервно-мышечной системы. F-волна — это вызванный прямой супрамаксимальной стимуляцией нерва ответ мышцы, возникающий через десятки миллисекунд после М-ответа. F-волна является следствием антидромного возбуждения двигательных нейронов спинного мозга [4]. Для возникновения F-волны импульсу необходимо пройти по моторным волокнам антидромно к телам мотонейронов, чьи аксоны формируют исследуемый нерв, и ортодромно вернуться по двигательным волокнам к мышце. F-волна является результатом активности целого мотонейронного пула передних рогов спинного мозга.

Исследуемые параметры: латентность, амплитуда F-волн, процентное соотношение амплитуд F-волн и М-ответов, нереализованные волны (блоки). Методика регистрации волн стандартная — серии из 20 импульсов. При этом реагирует целый пул мотонейронов на уровне передних рогов, и ответы F-волн получаются переменными.

С целью оценки проводимости сегментарной дуги, включающей сенсорные, двигательные волокна вне спинного мозга и внутриспинальную ее часть, а также уровня возбудимости мотонейронов регистрировали H-рефлекс с медиальной головки мышцы Gastrocnemius, который вызывали по общепринятой методике путем стимуляции нерва Tibialis через униполярный электрод, при этом активный электрод располагался в подколенной ямке.

H-рефлексомерию проводили по общепринятой методике. Анализ полученных данных проводили по следующим параметрам: процентному отношению максимальной амплитуды H-рефлекса к максимальной амплитуде М-ответа (Н/М, %), латентному периоду (Лат, мс), порогу возбуждения (Порог, мА).

Полученные данные обрабатывали общепринятыми методами вариационной статистики с оценкой достоверности различных эмпирических выборок по критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Амплитуда F-волны отражает способность мотонейронов к генерации возвратного ответа и является косвенным показателем поражения аксонов и проводящих элементов при сохранности мотонейронального пула. Данный показатель предлагает ряд авторов для оценки антидромной возбудимости двигательного спинального центра [1]. Известно, что диагностически значимым

считают отношение средней амплитуды F-волны к амплитуде M-ответа. В норме значение данного показателя не должно превышать 5 %. В подготовительном периоде у 74 % спортсменов отношение средней амплитуды F-волны к амплитуде M-ответа находится в пределах клинической нормы. Однако у 26 % прыгунов в воду данный параметр превышает нормальные значения в среднем в 2 раза. Это указывает на возможное развитие процесса реиннервации в мышце. У данных спортсменов показано также наличие блоков F-волн. Но их количество соответствует норме (допустимо выпадение 5—10 % F-волн).

В соревновательный период повышение значений амплитуды F-волны к амплитуде M-ответа в среднем на 25 % относительно верхней границы нормы выявлено у 50 % спортсменов. То есть к периоду максимальной физической нагрузки увеличивается количество спортсменов с развитием процесса реиннервации в мышце. У 50 % прыгунов в воду значения данного параметра соответствуют контрольным (табл. 1).

Блоки проведения выявлены у 10 % испытуемых. На данный факт нужно обратить пристальное внимание и учитывать при планировании тренировочных нагрузок. У всех прыгунов в воду регистрировалась выраженное снижение скорости F-волны по отношению к норме (табл. 1). Причем его выраженность сохраняется как в подготовительном, так и в соревновательном периодах. Это может указывать на нарушения корешкового сегмента периферических нервов нижних конечностей.

Таблица 1

*Динамика значений параметров F-волн
квалифицированных прыгунов в воду*

Параметры	Слева	Справа	Норма
Подготовительный период			
V, м/с	6,10 ± 0,59	5,85 ± 0,40	>35
A, F/M, %	4,18 ± 1,87	6,15 ± 3,37	<5
Блоки F, %	6,57 ± 6,21	1,98 ± 3,13	5—10
Соревновательный период			
V, м/с	4,41 ± 2,31	6,04 ± 1,15	>35
A, F/M, %	5,35 ± 1,15	4,85 ± 2,33	<5
Блоки F, %	4,47 ± 2,71	2,08 ± 1,91	5—10

H-рефлекс, отражая состояние различных отделов нервной системы, позволяет уточнить некоторые тонкие механизмы функционирования ноцицептивной и антиноцицептивной систем. Однако данный метод, несмотря на высокую информативность и объективность, до сих пор не получил широкого применения в экспериментальной физиологии, в том числе при исследовании нервно-мышечного аппарата прыгунов в воду. H-рефлекс, также как и F-волна, относится к поздним ответам [3].

Известно, что амплитуда H-рефлекса является весьма изменчивым параметром, зависящим от состояния произвольной активации мышцы, ее пассивного растяжения, рефлекторной вибрационной активации мышцы, частоты стимуляции, правильности наложения регистрирующих и стимулирующих электродов, заземления, технического состояния миографа, выраженности подкожно-жировой клетчатки у испытуемого и ряда других причин. В качестве основного показателя, характеризующего функциональное состояние сегментарного аппарата, используется отношение максимальной амплитуды H-рефлекса к максимальной амплитуде M-ответа, выраженное в процентах. В подготовительном этапе у 40 % прыгунов в воду установлено снижение значений амплитуды H/M относительно нормы: A H/M в среднем составило 24,08 % ± 6,81 при норме 40—60 %. Это указывает на не высокое количество и степень синхронизации вовлекаемых в возбуждение двигательных единиц, определяющихся количеством мотонейронов, отвечающих на афферентное раздражение, и количеством волокон Ia типа, проводящих его. У 60 % спортсменов величина A H/M приближается к нижней границе нормы и составляет в среднем 35,89 % ± 3,71.

В соревновательном периоде у тех же 40 % спортсменов сохранились низкие величины A H/M (в среднем 10,07 % ± 3,91). У оставшихся 70 % прыгунов в воду значения данного показателя превышали таковые в подготовительном периоде и составили в среднем 55,09 % ± 8,89, что соответствует норме.

Полученные данные указывают на то, что у 40 % прыгунов в воду в динамике годичного цикла тренировки выявленное снижение амплитуды H-рефлекса связано с дисперсией возбуждающего разряда, идущего по сенсорным волокнам к мотонейронам, вероятно, за счет снижения числа мотонейронов пула икроножной мышцы, возбуждающейся волокнами Ia. В подготовительном периоде у большинства атлетов возбудимость пула мотонейронов и их синхронизация находится на невысоком уровне, а к соревновательному периоду достигает значений нормы, что способ-

ствуется прыгунам в воду совершенствовать спортивное мастерство, связанное с большой взрывной силой и очень хорошей координацией.

При анализе величины порога возникновения Н-рефлекса показаны нормальные его значения в течение всего годового цикла подготовки прыгунов в воду. При этом статистически достоверных отличий изменений значений данного параметра в подготовительном и соревновательном периодах не выявлено. Так среднее значение порога возникновения Н-рефлекса в подготовительном периоде составило $13,09 \pm 4,09$, а в соревновательном — $9,89 \pm 3,18$.

Латентность Н-рефлекса является величиной относительно постоянной и не подвержена выраженным изменениям. Показано, что данный параметр соответствует норме, как в подготовительном, так и в соревновательном периодах (средние значения латентности Н-рефлекса соответственно равны $33,75 \pm 5,72$ и $30,87 \pm 2,43$). Известно, что латентный период Н-рефлекса в определенной мере зависит от возбуждающих и тормозных влияний на сегментарный аппарат, исходящих из структур головного мозга и внутриспинальных нейрональных систем.

Заключение. Анализ динамики поздних нейрографических феноменов квалифицированных прыгунов в воду позволил установить, что для обеспечения формирования данных качеств в нервно-мышечном аппарате прыгунов в воду развиваются следующие адаптационные изменения: нарушение корешкового сегмента периферических нервов нижних конечностей и развитие процесса реиннервации в мышце у части спортсменов; повышение возбудимости пула и синхронизации мотонейронов медиальной икроножной мышцы у 70 % прыгунов в воду к соревновательному периоду.

Высокий уровень травматичности прыжков в воду, специфические интенсивные нагрузки приводят к развитию некоторых патологических процессов в нервно-мышечном аппарате. Полученные данные необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий, которые должны быть направлены на профилактику развития патологических изменений нервно-мышечного аппарата атлетов.

Литература

1. Иванова Т. Н. Анализ параметров F-волны при воспалительных заболеваниях позвоночника / Т. Н. Иванова, Н. Г. Кулакова // Хирургия позвоночника. — 2010. — № 4. — С. 86—89.

2. Попова И. Е. Нервно-мышечный аппарат и сегментарный состав конечностей квалифицированных прыгунов в воду / И. Е. Попова,

А. В. Сысоев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 9 (187). — С. 293—296.

3. Рогожин А. А. Электромиография в диагностике радикулопатий / А. А. Рогожин, Ф. И. Девликамова // Нервно-мышечные болезни. — 2013. — № 2. — С. 28—34.

4. Sysoev A. V. Neuromuscular apparatus of female basketball players in view of their age features / A. V. Sysoev, I. E. Popova // Theory and Practice of Physical Culture. — 2014. — № 3. — С. 19.

Статья подготовлена по результатам НИР на тему: «Разработка научно-методических материалов по проблемам совершенствования критериев спортивного отбора в прыжках в воду», утвержденной приказом Минспорта России 10.01.2022 г. № 4 «Об утверждении тематических планов проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта и работ по научно-методическому обеспечению сферы физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2022—2024 годы».

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

И. Е. Попова

Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

Аннотация. В статье представлен анализ особенностей питания спортсменов. Показана роль белков, жиров и углеводов в обеспечении выполнения физических нагрузок. Проанализированы особенности потребления макронутриентов в процессе тренировок.

Ключевые слова: макронутриенты, микронутриенты, физические нагрузки, работоспособность.

Введение. Питание — это фундамент всей подготовки спортсмена, основа его работоспособности на тренировках и восстановления после них. Организм человека состоит из различных химических соединений: макро- и микронутриентов. К микронутриентам относят витамины, макро- и микроэлементы. Они необходимы для протекания многочис-

ленных биохимических реакций в организме. Микронутриенты являются химически и физиологически активными веществами. От их количества зависит протекание жизненно важных процессов метаболизма [1, 2].

Результаты и их обсуждение. К макронутриентам относятся белки, жиры, углеводы. Белки — это сложные высокомолекулярные вещества, выполняющие различные важные функции:

- 1) участвуют в образовании тканей, мышц, сухожилий, волос;
- 2) участвуют в переносе различных веществ;
- 3) обеспечивают сокращение мышц;
- 4) входят в состав гормонов, регулирующих работу организма;
- 5) являются ферментами, катализирующими огромное количество химических реакций;

- 6) служат дополнительным источником энергии.

Известно, что белки синтезируются из аминокислот, которые делятся на заменимые, незаменимые. Незаменимые аминокислоты организм получает с пищей. К ним относятся изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан, валин. Незаменимые аминокислоты содержатся в белках животного происхождения (яйца, рыба, мясо, молоко и молочные продукты) или растительного происхождения (кукуруза, горох и бобы, хлеб и чечевица). Заменимые аминокислоты организм производит самостоятельно (аланин, аспартат, аспарагин, глютамат, глютамин, глицин, пролин, серин). Организм должен получать необходимое количество всех аминокислот для сохранения здоровья и для достижения успехов в спорте. Наиболее важными аминокислотами для роста мышц являются аминокислоты с разветвленной цепью ВСАА (лейцин, изолейцин и валин).

При выборе источника белка важно учитывать ценность и усвояемость белка. Лучшим усваиваемым природным источником белка являются цельные яйца (организм может использовать 94 % такого белка). В настоящее время имеется много пищевых добавок, которые легче и лучше усваиваются, чем яйца (сывороточный концентрат и изолят).

Потребности в аминокислотах у атлетов разных видов спорта отличаются в зависимости от интенсивности тренировки и массы тела. Так при аэробных нагрузках увеличивается потребность в серосодержащих аминокислотах (цистеин, метионин), при силовых нагрузках — в разветвленных аминокислотах (лейцин, изолейцин, валин).

Средняя норма потребления белка в сутки для взрослых людей при сидячем образе жизни составляет 0,8 г на кг веса тела. Детям в возрасте от 7—12 лет необходимо 2,5—3,0 г белка в сутки на 1 кг массы тела.

Для спортсменов количество потребляемого белка в сутки превышает такое для не тренирующихся лиц. На сегодняшний день весьма противоречиво мнение о том, какое количество белка должен потреблять спортсмен в сутки. В среднем ученые установили, что количество белка не должно превышать 2 г/кг массы тела. Для наращивания и сохранения мышечной массы. Максимальный уровень тестостерона наблюдался у тех спортсменов, содержание белка в рационе которых составляло около 20—25 % (1,5—2,5 г белка/ кг). Превышение этих значений не только не несет добавочной пользы для набора массы, но и может негативно сказаться на биосинтезе тестостерона и прочих параметрах метаболизма [2].

Недостаточное количество протеина в рационе питания атлета вызывает нарастание катаболизма и замедляет процесс восстановления. Если поступление белка с пищей превышает потребность в нем для организма, то может происходить нарушение функции почек, увеличение потери кальция и воды (причина остеопороза), снижение работоспособности.

Для восполнения потери протеина после высоких физических нагрузок существуют белковые окна. Утром в течение 1 часа после силовой нагрузки лучше потреблять легкоусвояемые белки. К ним относятся: мясо курицы, баранины, постной говядины и свинины, рыба и морепродукты; яйцо и яичный порошок; сыры с низким содержанием жира в составе, молочная сыворотка и кисломолочные продукты; крупы: пшеница, овес, рис, гречка; бобовые: фасоль, соя, горох, чечевица, нут и др. Перед сном лучше употреблять медленно усвояемый белок (обезжиренный творог).

Другим важным макронутриентом, выполняющим строительную и метаболические функции, являются углеводы. Высокая значимость углеводов в питании спортсменов определяется ролью гликогена мышц, обеспечивающего работоспособность как в аэробном, так и в анаэробном гликолитическом режиме. Углеводы усваиваются организмом с разной скоростью. Быстрые углеводы — это легкоусвояемые углеводы. Чаще всего они обладают простой структурой и состоят из одной или двух молекул (фруктоза, глюкоза и лактоза). Они содержатся в кондитерских продуктах (конфеты, шоколад и другие сладости), газированных напитках, рафинированном сахаре, фастфуде, белой рисе, белой муке и любой выпечке, алкоголе, продуктах быстрого приготовления и полуфабрикатах.

После выполнения физической нагрузки организму необходимо восполнить запасы углеводов и, в частности, гликогена. Это спортсмены осу-

щесвляют в течение получаса после тренировки в период углеводного окна. Ресинтез гликогена занимает около 20 часов и требует большого количества углеводов. Быстрые углеводы помогут восполнить потраченную энергию после тяжелой тренировки.

Медленные или сложные углеводы имеют сложное строение. Они отличаются длительным усвоением, что способствует продолжительному обеспечению организма энергией. Они содержатся в основном в растительных продуктах: зерновые, бобовые культуры, свекла, картофель, морковь, орехи. Медленные углеводы рекомендуют употреблять за два-три часа до тренировки. Они обеспечат стабильный, равномерный поток энергии, которого хватит до конца занятия в зале.

Соотношение быстрых и медленных углеводов в потребляемых пищевых продуктах может изменяться в зависимости от характера предстоящей мышечной работы. В пище, применяемой перед выполнением интенсивной, но относительно кратковременной работы, должны быть в большей степени представлены простые сахара (глюкоза, фруктоза) в легкоусвояемой форме (фруктовые соки, напитки, желе).

В пищевом рационе, предшествующем выполнению игровой деятельности переменной или умеренной интенсивности, должны быть представлены, наряду с простыми сахарами, также и сложные полимерные формы углеводов (клетчатка, крахмал).

Часто ошибкой в питании спортсменов является недостаточное количество углеводной пищи и избыток жировой. Спортсменам при интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузках рекомендуется, наряду с приемом углеводов за завтраком, обедом и ужином, распределять большую часть их суточной дозы на промежуточные приемы пищи в виде фруктов и фруктовых соков, специально приготовленных углеводных напитков, чая, кофе, шоколад.

Гликемический индекс (ГИ) продукта указывает на то, как меняется уровень глюкозы в крови при ее употреблении. Чем выше ГИ, тем быстрее происходит повышение глюкозы. Продукты с высоким ГИ (от 70 и выше) дают много энергии, быстро насыщают и быстрее усваиваются, но вместе с тем и быстрее наступает чувство голода. Продукты с низким ГИ (от 10 до 40) и средним ГИ (от 40 до 70) позволяют контролировать уровень глюкозы в крови, усваиваются медленно и постепенно высвобождают необходимую энергию. Чувство насыщения при этом длится гораздо дольше. Также лучше придерживаться углеводов с низким гликемическим индексом — они лучше конвертируются в гликоген, а не в жир.

Важно есть белки и углеводы вместе. Белки, попадая в организм, расщепляются на аминокислоты, которые являются главным строительным материалом для мышечной ткани организма. «Перевозчиком» аминокислот в мышцы служит инсулин, который может образоваться только при наличии углеводов. Поэтому, при разделении приёма белков и углеводов, мышцы не получают ни питания, ни энергии.

Другим важным макронутриентом являются жиры. Все жиры — это комбинации насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Жир является одним из основных питательных веществ (наряду с белками и углеводами), при расщеплении которого выделяется большое количество энергии. Жир имеет важное значение для правильного функционирования организма. Он служит резервным веществом, источником энергии. Здоровая кожа и волосы поддерживаются жиром. Он помогает организму усваивать жирорастворимые витамины А, D, E и K и перемещать их через кровотоки. Поэтому в рационе питания обязательно должны присутствовать жиры. Пища спортсменов должна содержать необходимое количество легкоусвояемых жиров молочного и растительного происхождения. Кроме того, в ней должны содержаться продукты, богатые незаменимыми жирными кислотами — линолевой и линоленовой, арахидоновой. Они содержатся в грецком орехе, рапсовом масле, сое, семенах чиа и льна [1].

Использование жиров как энергетического материала особенно важно в тех ситуациях, когда продолжительность игровой деятельности превышает 1,5 часа, а также в условиях низкой температуры окружающей среды. Несмотря на то, что жир является важным энергетическим субстратом, потреблять его в чрезмерном количестве не следует, так как это приводит к возникновению ощущения тяжести в желудке, что вызывает вялость, сонливость, нарушает адекватное усвоение углеводов. Поскольку жиры усваиваются медленнее, чем белки и углеводы, пища, потребляемая перед соревнованием, должна содержать незначительное количество жира. Рекомендуемая норма потребления жиров для атлетов составляет 1,5—2,4 г на 1 кг массы тела. При этом 75—80 % должно приходиться на животные жиры (сметана, сыр, сливочное масло) и 20—25 % — на растительные (растительное масло, орехи).

Важно, чтобы в ежедневном меню присутствовали все три важнейших компонента питания — белки, жиры и углеводы. При этом эти пищевые вещества должны входить в рацион в определенном соотношении между собой. Так, углеводов (и в первую очередь сложных типа пасты, риса или овсянки) должно быть больше всего до 60 %, а жиров и белков

меньше, грубо говоря по 20 %. Не стоит забывать про суточную потребность организма в витаминах и минералах, которые необходимы для усвоения основных пищевых веществ.

Важно правильно распределить прием пищи в течение тренировочного дня. До тренировки в основном это должны быть продукты питания, богатые углеводами, и лишь немного белков и жиров. Важно, чтобы все съеденное до начала тренировки полностью перешло из желудка в кровь. Поэтому поесть следует не меньше, чем за 1 час до выхода в зал. В постронагрузочное время суток белки и углеводы потреблять следует примерно поровну. Не нужно избегать животных жиров. Их должно быть не меньше 1/4 от растительных, иначе в организме не будет хватать таких важных гормонов как тестостерон [2]. Типичным соотношением БЖУ рациона при наборе мышечной массы является 20—25 % / 20—30 % / 55—60 % — или около 2-х граммов белков, 0,7 г жиров и 4-х г углеводов на килограмм веса тела. При этом нехватка жиров (ровно как переизбыток белков) негативно сказываются на уровне тестостерона. Качество углеводов также играет роль, особенно при наборе сухой массы.

Для правильного питания спортсмену очень важно потреблять нужное количество жидкости. В день необходимое оно должно составлять 1,7—2 литра. Повышение температуры окружающей среды на каждые 3°C выше комфортного уровня требует увеличения количества потребляемой жидкости на 15 %. Увеличение веса тела на каждые 5 кг больше 70 кг требует увеличения количества потребляемой жидкости на 10 %. Каждая повторная нагрузка продолжительностью до 2 часов требует увеличения количества потребляемой жидкости в виде напитков и воды на 15—30 % в зависимости от условий, в которых выполняется нагрузка.

Заключение. Грамотно планируя рацион питания, спортсмен дает организму все необходимые энергетические и строительные ресурсы, способствуя повышению работоспособности, снижению утомляемости, лучшему развитию силовых и других физических качеств.

Литература

1. Попова И. Е. Особенности питания прыгунов в воду / И. Е. Попова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР. — 2020. — С. 274—275.

2. Рожкова Е. А. Влияние фактического питания на работоспособность и выносливость лиц, занимающихся спортом / Е. А. Рожкова,

С. В. Клочкова, В. А. Бадтиева, М. А. Рассулова, Е. А. Турова, Д. Б. Никитюк // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. — 2020. — Т. 97. № 6-2. — С. 103—104.

ИЗУЧЕНИЕ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ПРЫГУНОВ В ВОДУ В БИЛАТЕРАЛЬНОМ ТЕСТЕ С ПОВОРОТОМ ГОЛОВЫ

С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова

Воронежская государственная академия спорта

Аннотация. В статье представлен анализ параметров стабилметрического билатерального тестирования прыгунов в воду. Выявлены изменения функции равновесия, связанные с нарушением кровообращения в вертебробазиллярном бассейне при повороте головы вправо у 16,67 % прыгунов в воду, при повороте головы влево у 30 % испытуемых, в том числе у 6,67 % прыгунов в воду выявлено изменение функции равновесия при повороте головы в обе стороны. У 46,67 % прыгунов в воду девиация исследуемых параметров не показала значимых изменений.

Ключевые слова: прыгуны в воду, стабилметрическое тестирование, тест с поворотом головы, билатеральные показатели.

Изучение стабилметрических показателей спортсменов осуществляется учеными всего мира.

В частности при анализе показателей устойчивости стрелков-винтовочников в процессе выполнения стрелкового упражнения, осуществлялся при проведении билатерального стабилметрического тестирования (оценивались показатели общего центра давления) [2]. При тестировании с поворотом головы квалифицированных баскетболистов и теннисистов 18—23 лет выявлено изменение устойчивости связанное со спецификой спортивной деятельности, причем при поворотах головы устойчивость у баскетболистов изменялась не значительно (в сравнении с фоновой пробой), а у теннисистов имела значимый разброс, указывающий на снижение качества функции равновесия и увеличение амплитуды микроколебательных движений [6]. При оценке результатов пробы с поворотом головы у стрелков-пулевиков 12—13 лет при повороте головы влево выявлен ряд значений, различия в которых более чем в 1,5 раза отличаются от фоновых, что является свидетельством

нарушения кровотока в сосудах со стороны противоположной повороту головы, то есть справа [1]. При оценке стабиллографических параметров теста с поворотом головы у студентов-спортсменов динамичных симметричных видов спорта 18,2 лет (волейбол, баскетбол, плавание, гребля на байдарке) выявлены значимые изменения параметров при повороте головы влево [3].

У квалифицированных прыгунов в воду выявлялись только стабиллометрические параметры кратковременной двигательной памяти и результативность занятий прыгунов в воду на стабиллотренажерах с биологической обратной связью, стабиллометрическое тестирование с поворотом головы в доступной литературе нами не выявлено, что и обусловило актуальность данного исследования [4, 5].

Настоящее исследование осуществлялось в рамках Приказа Минспорта России 1034 от 14 декабря 2018 года «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019—2021 годы» по теме «Выявление ключевых параметров морфо-функционального состояния организма при совершенствовании подготовки спортсменов высокого класса в прыжках в воду».

В эксперименте приняли участие квалифицированные прыгуны в воду ($n = 30$), из них 7 девушек в возрасте от 13 до 19 лет и 23 юноши в возрасте от 13 до 23 лет. Стабиллометрическое тестирование осуществлялось на базе учебной лаборатории №1 ФГБОУ ВО «Воронежской государственной академии спорта».

Стабиллометрическое тестирование с поворотом головы квалифицированных прыгунов в воду направлено на выявление изменений функции равновесия, связанных с нарушением кровообращения в вертебробазиллярном бассейне.

Цель обследования заключалась в выявлении изменений функции равновесия квалифицированных прыгунов в воду, связанных с нарушением в вертебробазиллярном бассейне. Методика состоит из трех проб: с открытыми глазами и поворотов головы налево/направо. Анализ полученных результатов основан на оценке смещения и величины девиации при поворотах головы относительно фоновой пробы. Воздействие поворотов головы, вызывающее увеличение показателей более чем в 1,5 раза считается отрицательным.

Оценивались следующие показатели:

Смещение по фронтالي / сагиттали — математическое ожидание положения центра давления по фронтали / сагиттали

Разброс по фронтали/сагиттали — среднеквадратическое отклонение центра давления по фронтали / сагиттали

Средний разброс — средний радиус отклонения центра давления

Площадь эллипса — основная часть площади, занимаемой стабиллограммой, без случайных выбросов. Характеризует рабочую площадь опоры человека.

Оценка движения — отношение длины статокинезиограммы к среднему разбросу, отнесенное ко времени исследования.

Смещение в фронтальной/сагиттальной плоскости — величина отклонения от совокупного центра давления опоры по фронтали/сагиттали. Рассчитывается как разница фронтальной/сагиттальной составляющей центра статокинезиограммы и совокупного центра опоры.

Девиация в фронтальной/сагиттальной плоскости — средняя величина отклонений по фронтали/сагиттали центра давления от центра статокинезиограммы.

Таблица 1

Стабиллометрические показатели прыгунов в воду ($n = 30$) тестирования по методике «Билатеральный тест с поворотом головы»

Параметры пробы	фон		прав		лев	
	М	$\pm m$	М	$\pm m$	М	$\pm m$
смещение по фронтали	1,00	0,71	3,04	1,93	2,60	1,59
смещение по сагиттали	-0,21	1,13	2,33	1,63	-3,57	2,19
разброс по фронтали	1,91	0,39	1,63	0,25	1,58	0,18
разброс по сагиттали	4,76	0,79	3,13	0,32	4,27	0,44
средний разброс	3,70	0,40	3,11	0,34	3,82	0,38
площадь эллипса	189,51	69,63	73,31	14,17	103,80	19,34
оценка движения	94,34	7,43	112,32	9,34	95,90	7,09
смещение в фронт. плоскости			4,26	0,87	5,64	1,21
смещение в сагитт. плоскости			2,93	0,58	7,31	1,70
девиация в фронт. плоскости			2,10	0,29	1,46	0,12
девиация в сагитт. плоскости			2,23	0,31	1,69	0,19

В сравнении с фоновой записью у прыгунов в воду средние показатели смещения и разброса по фронтали и сагиттали при поворотах головы имели не высокие значения. Средний разброс в фоновой и нагрузочных пробах имел схожие значения. Площадь эллипса в фоновой записи $189,51 \pm 69,63$, при повороте головы направо $73,31 \pm 14,17$, а при повороте головы налево $103,80 \pm 19,34$ такая динамика указывает на уменьшение амплитуды микроколебаний при поворотах головы у испытуемых. Однако показатели оценки движения в фоновой записи $94,34 \pm 7,43$, при повороте головы направо $112,32 \pm 9,34$, при повороте головы налево $95,90 \pm 7,09$ указывают на значимое снижение устойчивости при повороте головы направо. Смещение в направлении вправо и вперед в фронтальной и сагиттальной плоскостях имели значимые показатели для поворота головы вправо у 43,33 % испытуемых, для поворота головы влево смещение влево и вперед наблюдалось у 53,33 % прыгунов в воду. Значимый разброс девиации во фронтальной плоскости при повороте головы направо отмечен у 10 % прыгунов в воду, а при повороте головы налево у 6,67 % спортсменов. Тот же параметр в сагиттальной плоскости имел увеличенные показатели только при повороте налево у 23,33 % испытуемых, в том числе у 6,67 % прыгунов в воду было выявлено увеличение показателей при повороте головы в обе стороны.

Таким образом, можно констатировать изменений функции равновесия, связанных с нарушением кровообращения в вертебробазиллярном бассейне при повороте головы вправо у 16,67 % прыгунов в воду, при повороте головы влево у 30 % испытуемых, в том числе у 6,67 % прыгунов в воду выявлено изменение функции равновесия при повороте головы в обе стороны. У 46,67 % прыгунов в воду девиация исследуемых параметров не показала значимых изменений.

Сравнительный анализ аналогичного тестирования студентов спортсменов показал: значение оценки движения были в фоновой пробе $63,08 \pm 1,57$, при повороте вправо $60,64 \pm 4,82$, в лево $74,08 \pm 3,49$ [3], у прыгунов в воду для сравнения выявленные параметры имели значения в фоновой пробе $94,34 \pm 7,43$, при повороте головы вправо $112,32 \pm 9,34$, в лево $95,90 \pm 7,09$. Разброс по фронтали у студентов-спортсменов $1,48 \pm 0,16$, $2,05 \pm 0,31$, $2,25 \pm 0,21$ соответственно [3], а у прыгунов в воду $1,91 \pm 0,39$, $1,63 \pm 0,25$, $1,58 \pm 0,18$. Разброс по сагиттали у студентов спортсменов $2,23 \pm 0,23$, $2,73 \pm 0,31$, $2,43 \pm 0,20$ [3], а у прыгунов в воду $4,76 \pm 0,79$, $3,13 \pm 0,32$, $4,27 \pm 0,44$ соответственно. Сравнительный анализ указывает на то, что даже в фоновой пробе у прыгунов в воду зна-

чения оценки движения на 33 % хуже, чем у студентов спортсменов, при повороте головы вправо на 46 %, при повороте головы в лево на 23 %. Разброс по фронтали у прыгунов в воду имел разнонаправленные отличия: в фоновой пробе у них значения были лучше на 23 %, а при поворотах головы хуже на 26 % (при повороте вправо) и на 42 % (при повороте влево). Сравнительный анализ разброса по сагиттали продемонстрировал худшие показатели у прыгунов в воду на 53 %—13 %—43 % соответственно. Из представленной динамики видно, что устойчивость студентов спортсменов симметричных динамичных видов спорта выше, чем прыгунов в воду, особенно в сагиттальном направлении. У студентов спортсменов выявлено значительное увеличение параметра оценка движения при повороте головы влево, а у прыгунов при повороте вправо, что очевидно связано с специальными тренировочными движениями и с наиболее часто принимаемой оперативной позой [3].

Таким образом, можно заключить, что у квалифицированных прыгунов в воду изменения функции равновесия, связанные с нарушением кровообращения в вертебробазиллярном бассейне, как в основной стойке, так и при поворотах головы имели более значимые проявления, чем у студентов-спортсменов.

Литература

1. Седоченко С. В. Динамика стабилметрических параметров стрелков-пулевиков 12—13 лет в тесте с поворотом головы в ответ на коррекционные воздействия / С. В. Седоченко, А. В. Черных, О. Н. Савинкова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4. № 2. — С. 179—190.

2. Седоченко С. В. Анализ билатеральных стабิโลграфических показателей устойчивости «изготовки» в процессе выполнения стрелкового упражнения / С. В. Седоченко, А. В. Черных, И. А. Сабирова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник статей Всеросс. с междунар. участием очно-заочной научно-практич. конф. — Воронеж, 2016. — С. 447—455.

3. Седоченко С. В. Динамика стабилметрических параметров в пробе с поворотом головы у студентов-спортсменов / С. В. Седоченко, А. В. Черных, О. Н. Савинкова // Человек. Спорт. Медицина. — 2019. — Т. 19. № 2. — С. 63—68.

4. Седоченко С. В. Оценка кратковременной двигательной памяти квалифицированных прыгунов в воду / С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сборник статей Всеросс. с междунар. участием научно-практич. конф. / под ред.: А. В.

Сысоев [и др.]; «ВГИФК». — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2021. — С. 309—313. — ISBN 978-5-4446-1614-7.

5. Седоченко С. В. Результативность занятий прыгунов в воду на стабилотренажерах с биологической обратной связью / С. В. Седоченко // Вестник ВИРО. — Воронеж : ВИРО им. Н. Ф. Бунакова. — 2021. — № 8. — С. 9—14.

6. Тришин А. С. Особенности постурального контроля у высококвалифицированных спортсменов в ситуационных видах спорта при воздействии латерализованных факторов / А. С. Тришин, Е. С. Тришин, Е. М. Бердичевская, Л. В. Катрич // Асимметрия. — 2015. — Т. 9. № 1. — С. 4—12.

СЕКЦИЯ 7

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕГРАЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

С. А. Бортникова, С. Н. Монастырев

Воронежский государственный педагогический университет

Аннотация. *Материал статьи посвящен педагогической проблеме использования интеграции на уроках физической культуры в средних классах общеобразовательной школы. Межпредметные связи способствуют повышению вариативности средств и методов, используемых учителем на уроке, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают напряжение, повышают мотивацию, дополняют теорию физической культуры, способствуют расширению кругозора, формированию у учащихся целостной научной картины мира и умений рассматривать предметы и явления с нескольких сторон. Интеграция является средством комплексного подхода к обучению.*

Ключевые слова: *интегрированные уроки, физическая культура, межпредметные связи физической культуры, урок физической культуры по ФГОС.*

Согласно требованиям, предъявляемым Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования к результатам обучения, изучение предметной области «Физическая культура» должно не только обеспечить интеллектуальное, физическое, эмоциональное и социальное развитие личности обучающихся, с учетом общекультурной исторической и ценностной компоненты предметной области, но и способствовать овладению ими системой знаний о физическом совершенствовании человека, формированию активности и интереса к применению и расширению полученных знаний [1]. В этой связи востребованы такие технологии обучения, которые открывают значительные возможности расширения образовательных рамок по каждому предмету в общеобразовательном учреждении, в том числе и по физической культуре [3]. Одним из возможных путей решения данной проблемы могут выступать интегрированные (бинарные) уроки, проводимые в общеобразовательных школах [6].

Межпредметность — это современный принцип обучения, который оказывает влияние на отбор и структуру учебного материала [7]. Интеграция усиливает системность знаний учащихся, активизирует методы обучения, ориентирует на применение комплексных форм организации обуче-

ния, обеспечивая единство и целостность учебного процесса. С помощью межпредметных связей учитель физической культуры в сотрудничестве с учителями других предметов осуществляет целенаправленное решение многих дидактических задач основе которых лежат формирование компетентностного подхода и развитие универсальных учебных действий [4]. Обучая учащихся, помимо основных знаний по предмету необходимо опираться на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, ускорение и приложения силы, знания законов физики — механика, кинематика, работа, сила, скорость, ускорение, инерция; биологии — закономерности строения и функционирования органов и систем организма человека: сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, нервно-гуморальная регуляция, механизм дыхания, обмен веществ и энергии, терморегуляция; химии — органические и минеральные вещества, их роль в полноценном питании в режиме дня как залог здоровья и другие дополняют теорию физической культуры, способствуют расширению кругозора, формированию у учащихся класса целостной научной картины мира и умения рассматривать предметы и явления с нескольких сторон [1].

Анализируя методическую литературу, в которой представлен педагогический опыт проведения интегрированных уроков по физической культуре, можно сделать вывод, что такие нетрадиционные формы уроков способствуют плодотворной и эффективной деятельности учащихся, поддерживают интерес к предмету и повышают мотивацию к учению [2]. Использование межпредметных связей на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке, и во внеурочное время, развивать способности обучающихся, проявлять себя [2]. У школьников появляется заинтересованность, личная ответственность за свои знания, они учатся самостоятельно добывать необходимую учебную информацию, пользоваться различными источниками [4].

В процессе общей физической подготовки восьмиклассников актуализируются такие биологические понятия, как процесс дыхания, кровообращения, обмен веществ. Раскрытие учащимся анатомо-физиологических основ выполнения физических упражнений, т. е. ознакомление их с процессами в организме в состоянии покоя и во время физической нагрузки способствует интеграции учебного материала физической культуры и биологии, то есть физическая культура формирует интерес к строению и физиологии организма человека. В свою очередь, учитель биологии может проводить работу по формированию интереса к активному образу жизни и к физической культуре.

В ходе опытно-экспериментальной работы, проведенной с целью совершенствования методики повышения учебной мотивации учащихся средних классов посредством разработки и внедрения интегрированных уроков был проанализирован программный материал, изучаемый в средних классах общеобразовательной школы, в частности, в восьмых классах, который предоставляет широкие возможности для интеграции физической культуры и биологии. На уроках биологии по теме «Строение и работа сердца» изучаются способы измерения пульса и проводится анализ полученных данных о частоте сердечных сокращений до и после дозированной нагрузки, которые свидетельствуют об изменении деятельности сердечно-сосудистой системы при мышечной работе — учащается ритм сокращения сердца, увеличивается скорость кровообращения, повышается кровяное давление. На уроке физической культуры проводится пульсометрия, обучающиеся приобретают простейшие навыки самоконтроля, учета индивидуальных показателей ЧСС, возможность проанализировать динамику частоты пульса на конкретном примере, на 1-й минуте урока, после подготовительной части урока, 1—2 раза в течение основной части (до и после основных упражнений), после заключительной части урока за 5 минут до звонка.

Таким образом, совместная работа учителей физкультуры и биологии обеспечивает связь с жизнью, повышает интерес учащихся к предметам, формирует навыки здоровьесберегающей деятельности, так как позволяет на собственном опыте понять значение физкультуры и знание физиологии для здоровья [4]. Проведенный с учащимися анатомо-физиологический анализ и элементарное физиологическое обоснование их движений, раскрывает причины допущенных ошибок при выполнении упражнений. Например, пояснив, что при прыжке лучше отталкиваться не всей ступней, а носками, так как толчок носками позволяет совершать пружинящие движения не только в коленном, но и в голеностопном суставе, отчего сила толчка увеличивается и результат улучшается, можно добиться того, что упражнение будет выполнено более правильно.

Межпредметные связи способствуют повышению вариативности средств и методов, используемых учителем на уроке, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают напряжение, повышают мотивацию [5]. Таким образом, преимущество применения межпредметных связей физической культуры с другими учебными предметами заключается в целом ряде положительных результатов, достигаемых на интегрированных уроках:

1. Интеграция является одним из необходимых условий организации учебного процесса как целенаправленной системы.

2. Межпредметные знания дополняют теорию физической культуры, способствуют расширению кругозора, формированию у учащихся целостной научной картины мира и умений рассматривать предметы и явления с нескольких сторон.

3. Интеграция является средством комплексного подхода к обучению и усилению его единства с воспитанием, активизирует познавательную деятельность учащихся с ослабленным здоровьем, формирует навыки здоровьесберегающей деятельности, способствует профилактике травматизма и обеспечению безопасности детей.

4. Реализация межпредметных связей на уроке физической культуры с другими учебными предметами способствует закреплению у обучающихся навыков учебной деятельности: умений наблюдать, внимательно следить за ходом урока, меньше отвлекаться, повышая тем самым мотивацию учения, активность и познавательный интерес.

Литература

1. Бортникова С. А. Особенности результатов обучения физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования / С. А. Бортникова // Культура физическая и здоровье современной молодежи : мат. междунар. н.-пр. конф., Воронеж, 05 сент. 2018 года / Под ред. А. И. Бугакова [и др.]. — Воронеж : ВГПУ, 2018. — С. 65—69.

2. Бортникова С. А. Результаты изучения отношения студентов строительного техникума к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни / С. А. Бортникова, А. С. Полумеев // Культура физическая и здоровье современной молодежи : мат. междунар. н.-пр. конф., Воронеж, 05 сентября 2018 года / Под ред. А. И. Бугакова [и др.]. — Воронеж : ВГПУ, 2018. — С. 155—160.

3. Бортникова С. А. Организация учебно-воспитательного процесса как целенаправленной системы на основе комплексного подхода к обучению / С. А. Бортникова // Культура физическая и здоровье современной молодежи : мат. II Междунар. н.-пр. конф., Воронеж, 25 сентября 2019 года / Редколлегия : Е. В. Богачева [и др.] ; под ред. А. И. Бугакова, С. А. Бортниковой. — Воронеж : ВГПУ, 2019. — С. 94—104.

4. Бортникова С. А. Формирование профессиональной компетенции учителя физической культуры по проектированию и реализации индивидуальных образовательных технологий обучения как педагогическая проблема / С. А. Бортникова // Культура физическая и здоровье современной молодежи : мат. III Междунар. н.-пр. конф., Воронеж, 15 сентября

2020 года / Редколлегия: Н. И. Бугаков [и др.] ; под редакцией А. И. Бугакова, С. А. Бортниковой. — Воронеж : ВГПУ, 2020. — С. 21—25.

5. *Валиев С. К.* Технология проектирования индивидуализации обучения на уроке физической культуры в условиях реализации ФГОС / С. К. Валиев, С. А. Бортникова, С. Б. Пронин // *Культура физическая и здоровье.* — 2021. — № 1(77). — С. 47—49.

6. *Интегрированные уроки Биология - Физическая культура* / Е. А. Андросова, Ю. В. Яковлев, Д. Е. Иващенко [и др.] // *Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта.* — 2018. — № 11 (165). — С. 15—19.

7. *Павлов М. А.* Интегрированный вид урока как форма повышения интереса к занятиям физической культурой в условиях реализации ФГОС / М. А. Павлов // XIX Всероссийская студенческая н.-пр. конф. НГУ : сб. статей, Нижневартовск, 04—05 апреля 2017 года. — Нижневартовск : НГУ, 2017. — С. 23—25.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Л. А. Глинчикова

*Балтийский федеральный университет им. И. Канта,
г. Калининград*

Е. Л. Матова

Училище (техникум) олимпийского резерва, г. Калининград

Аннотация. *Внеучебная работа в университете способствует формированию специалиста готового не только в области своего профессионального образования, но и специалиста, умеющего грамотно организовывать внеучебную деятельность своих воспитанников.*

Ключевые слова: *профессиональная подготовка, внеучебная деятельность.*

Цель исследования: изучить влияние внеучебной деятельности студентов Высшей школы физической культуры и спорта на формирование общекультурных и профессиональных компетенций.

В результате освоения учебной программы направления 49.03.01 «физическая культура» у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Так как эти компетенции являются составляющей профессиональной подготовки, с помощью данного исследования мы рассмотрим влияние внеучебной деятельности на некоторые из них.

На данный момент в Высшей школе физической культуры и спорта существуют и проводятся уже ставшие традиционными мероприятия, способствующие формированию компетенций, которые указаны государственным образовательным стандартом. Общекультурные компетенции такие, как «способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия», способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия» реализуются в следующих мероприятиях: «Школа молодого ученого», «Школа студенческого актива». «Школа молодого ученого» стала традиционным мероприятием и в текущем учебном году проводилась уже в 16 раз, стала популярной как в российских вузах, так и за рубежом, т. к. проводилась с привлечением иностранных студентов из Беларуси, Польши, Германии. «Школа студенческого актива» проводится в различных городах области и России, так проводились выездные заседания и учеба студенческого актива в городе-курорте Светлогорске Калининградской области, в Геленджике, Новороссийске Краснодарского края и др. Профессиональные компетенции такие, как «способность формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности», «способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния занимающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности» во внеучебной деятельности формируются во время проведения студентами творческих мастер-классов, чаще в рамках мероприятия «Школа студенческого актива». Так же студенты Высшей школы физической культуры и спорта принимают участие в различных университетских и межвузовских мероприятиях: выступают на соревнованиях и праздниках, участвуют в конкурсах, конференциях и различных встречах, активно участвуют в волонтерской деятельности.

Калининградский регион является уникальной территорией России. Его соседство с Польшей, Белоруссией, Германией позволяет использовать в организации внеучебной деятельности студентов межкультурный обмен и коммуникации. Знакомство молодых спортивных педагогов с тра-

дициями, опытом, менеджментом в сфере физической культуры и спорта других стран позволяет проводить совместные спортивные проекты, реализовывать планирование на основе договоров о сотрудничестве приграничных государств, что способствует формированию профессиональных компетенций будущих выпускников и открывает широкие возможности международного сотрудничества. Данный опыт дополняет материалы курсовых и квалификационных работ студентов, синтез и анализ полученного опыта межкультурных коммуникаций обобщается и способствует формированию профессиональной позиции специалистов.

В рамках нашего исследования мы изучили мнения студентов по организации внеучебной работы. Для этого нами была разработана анкета, которая состоит из 15 вопросов. Анкета носила анонимный характер, отвечая на ряд вопросов, можно было выбрать несколько вариантов ответов. В анкетировании приняли участие 47 студентов, в том числе 1 курса — 11 человек, 2 курса — 22, 4 курса — 14. Одним из ключевых вопросов анкеты, предложенной студентам, был вопрос о мотивации, которой руководствовались студенты, поступая на направление 49.03.01 «физическая культура». По обработанным результатам видно, что из предложенных вариантов ответа, студенты (33 %) объясняют свой выбор желанием продолжать спортивную деятельность («чтобы тренироваться»), при этом данный вариант ответа выбрали 9 человек 1 курса, 17 человек 2 курса и 7 человек 4 курса. Что, безусловно, говорит о заинтересованности студентами данным направлением. Все респонденты занимались, а некоторые продолжают заниматься спортом, и это послужило одним из главных факторов выбора профессии.

Ответы на вопрос «Планируете ли Вы работать по специальности?» распределились следующим образом: да — 57,5 %, уже работаю — 14,9 %, работаю в другой сфере деятельности — 6,4 %, не собираюсь — 12,7 %, другое — 8,5 % (еще не решил; как получится; пока не преподавать, а танцевать; и да, и нет). Как видно из полученных данных, основная часть студентов либо намерена работать по специальности, либо уже работает. Количество работающих по специальности студентов увеличивается от 1 курса к 4, это говорит о том, что получая определенные знания на первых курсах обучения, помогают студентам устроиться на работу по выбранной ими специальности. В связи с этим и было решено провести данное исследование, так как будущий педагог должен обладать не только теоретическими знаниями, но и руководствоваться морально-этическими нормами поведения, а так же уметь организовать внеучебную деятельность своих воспитанников.

Поскольку большую роль в воспитательной работе со студентами играет их внеучебная деятельность, нами был включен вопрос об отношении их к данному виду деятельности. Были получены следующие ответы: положительно — 60 % ответов; отрицательно — 4 % ответов; затрудняюсь ответить — 36 % ответов.

В процентном отношении данные ответы распределились следующим образом (рис. 1).

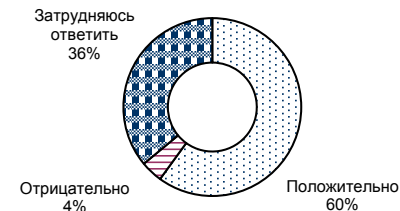


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Как вы относитесь ко внеучебной деятельности?»

Большой процент положительных ответов говорит о том, что студенты не против существования внеучебной деятельности в период обучения, но для дальнейшего продолжения опроса считалось необходимым уточнить «имеют ли студенты представление о разделах внеучебной деятельности Высшей школы». В связи с чем, был задан вопрос: «Что, по Вашему мнению, относится к внеучебной деятельности?». Но для более точного создания представления о понимании студентами данного вопроса, были включены заведомо ложные варианты ответов. В результате ответы распределились следующим образом: среди студентов 1 курса культурно-массовые мероприятия отметили 10, коллективный выезд на природу — 9, научные конференции — 4, сдача сессии — 0, спортивные соревнования — 6, университетские конкурсы — 7, практические занятия 0 человек; среди студентов 2 курса варианты ответов выбрали: культурно-массовые мероприятия — 20, коллективный выезд на природу — 9, научные конференции — 3, сдача сессии — 0, спортивные соревнования — 8, университетские конкурсы — 14, практические занятия — 1 человек; и из 14 студентов 4 курса культурно массовые мероприятия выбрали 12 человек, коллективный выезд на природу — 6, научные конференции — 3, сдача сессии — 0, спортивные соревнования — 4, университетские конкурсы — 5 и практические занятия — 0 человек. Результаты данного вопроса показали, что большинство студентов практически не имеют представ-

ления о составляющих компонентах внеучебной деятельности. Об этом говорят низкие количества выбранных ответов «научные конференции» и «спортивные соревнования», хотя два этих раздела являются неотъемлемой частью внеучебного процесса. Как показал опрос, активно не только посещают, но и участвуют в организации мероприятий незначительная часть студентов.

Большинство опрошенных положительно относится к внеучебной деятельности — 60 % ответов, отрицательно только 4 %. Вместе с тем, 36 % человек затруднились с ответом, что говорит о том, что они в такой деятельности не участвуют, она им безразлична. Среди причин низкой активности большинство студентов называет две основных причины: отсутствие интереса и отсутствие времени, что также подтверждает вышесказанное. Среди тех студентов, которые активно участвуют в организации мероприятий и проектов, большинство занималось распространением информации либо участвовало в них, немногие помогли разрабатывать сценарии, содержание проектов. Результативность организации внеучебной деятельности студентов Высшей школы ФКиС достигается решением следующих взаимосвязанных задач:

- использование традиций и позитивного опыта, накопленного профессорско-преподавательским составом для обновления и развития учебно-воспитательной работы в современных условиях;

- сочетание традиционных и инновационных, интерактивных, дистанционных форм организации внеучебной деятельности студентов, а также поиск новых форм и направлений;

- изучение ценностных ориентации, интересов будущих спортивных педагогов для дальнейшего планирования учебно-воспитательной работы;

- создание организационной структуры, координирующей организацию учебно-воспитательной работы со студентами и осуществляющей контроль результатов и коррекцию работы;

- создание студенческого актива и самоуправления по разным направлениям (научного, спортивного, досуга и др.), а также системы морального и материального поощрения (стимулирования) наиболее активных студентов;

- разработка и включение в учебные программы воспитательной составляющей и сочетание работы по направлениям с выполнением целевых воспитательных программ;

- осуществление контроля, проведение рейтинговых мониторингов по эффективности решения воспитательных задач на основе организации внеучебной деятельности студентов.

Таким образом, нами были определены основные компоненты организации внеучебной деятельности студентов Высшей школы ФКиС, которые направлены на повышение качества профессиональной подготовки будущих выпускников и формирование их профессиональных компетенций. При этом особое внимание мы уделяем разностороннему развитию личности и созданию в период обучения в ВУЗе благоприятных условий для подготовки конкурентоспособного специалиста с высшим профессиональным образованием.

МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В СПОРТЕ

К. Р. Кондусов, О. М. Холодов

Воронежская государственная академия спорта, г. Воронеж

И. И. Шуманский

Санкт-Петербургский университет Федеральной службы исполнения наказаний, г. Санкт-Петербург

Актуальность. Благодаря относительно новым рамкам научно-технического прогресса, информационного бума, возрастает такой новый инструмент экономики, который сможет контролировать адаптацию предприятия к рыночным условиям. В наше время деятельность маркетинга стала неотъемлемой частью повседневной жизни, и так же немало затронула сферу спорта. Для эффективной реализации структур менеджмента и маркетинга необходима разработка политики учреждения, способной определять виды основных и второстепенных услуг образования, а так же оптимальные ценовые позиции на рынке.

Цель работы — рассмотреть ключевые особенности менеджмента и маркетинга, понять, какова их роль и связь в спорте, какова их особенность и организация.

Методы и организация исследования. Анализ литературы [1, 2, 3] позволил понять, насколько важны и как тесно связаны маркетинг и менеджмент в спорте, рассмотреть обязанности и задачи каждой из сфер.

Результаты работы и их обсуждение. Спортивный менеджмент — это область научно-практической сферы, отдельный вид специального отраслевого менеджмента. Это практика и теория оперативного и эффективного управления организациями спортивных и физкультурных направленностей в условиях социальных отношений.

Менеджмент в спорте является самостоятельным видом профессиональной деятельности, которая направлена на достижения целей и исполнения определенных задач, находящихся в сфере работы спортивной организации в рамках рынка, с помощью рационального применения ресурса (материальные ресурсы, трудовые, информативные). Цель менеджмента, безусловно, является управление, направленное на успешную деятельность, характерное каждому учреждению и лично взятому человеку, Выживание организации, поддержание своего места в условиях рынка в течение как можно длительного времени. Конечная цель — обеспечение прибыльности работы, посредством рационального формирования труда.

В менеджмент спорта входят несколько функций [2]:

Первая — указание направления деятельности организации, планирование ресурсов и их распределение. Данное право имеет только менеджер, отчего он же и несет ответственность за все результаты принятых решений.

Вторая функция — руководителя. Иными словами, менеджер должен сформировать отношения мотивируя работу, скоординировать усилия, и все это в своей организации. Так же он выступает в роли представителя организации во взаимоотношениях с другими учреждениями.

Третья функция — информативная. Она заключается в том, что менеджер обязан собирать информацию о среде физкультурно-спортивной организации (ФСО), после чего доносить данный материал в виде фактов и точечных указаний, разъяснять персоналу политику и перспективы организации.

Методами менеджмента в области физической культуры и спорта являются определенные способы целенаправленной работы руководителя ФСО на ее сотрудников и осуществление контроля их деятельности. С точки зрения практики менеджмента, наибольшее значение имеет классификация методов, в основе которых лежит специфика отношений, складывающихся у сотрудников между собой в процессе коллективной работы.

Методы менеджмента по данному основанию подразделяются: организационные, экономические, административные, социально-психологические.

Основа организационного метода заключается в том, что перед началом работы стоит провести некоторый ряд решений по ее организации: поиск цели, нормативов, регламентов, созданий проектов, определение конкретных действий. Все это является базой применения активных групп методов, которые описаны выше.

Административный метод — открытое и регулируемое нормами принуждений людей. Руководитель берет полную ответственность за итоги работы, тем временем как исполнитель отвечает только за прямое исполнение своих функций.

Экономический метод — широкий спектр методов, используемый преимущественно в планах управления физической культуры и спорта, как областью (бюджетное финансирование, капитальные вложения, дотации и прочее), и в задачу менеджмента входят управление ФСО (средствами, налогообложением, материальной мотивацией).

Социально-психологические методы отвечают за формирование отношений в самом коллективе, лучшим образом способствуют достижению высоких результатов труда, как в отдельно взятых подразделениях, так и в учреждении в целом. Так же должно быть отведено большое внимание оценке индивидуальных достижений каждого из сотрудников.

В процессе исполнения точечных и общих функций менеджмента в физической культуре и спорте используются комплексы разнообразных методов, состав которых зависит от многих факторов.

К основным таким факторам относится организационно-правовая форма ФСО: специфика объекта воздействия, профессиональный опыт субъекта воздействия и особенности ситуаций [5].

Маркетинг — социальный процесс, деятельность, направленная на удовлетворение рыночных потребностей с целью извлечения прибыли. Спортивный маркетинг принимает спортивную деятельность, как услугу и имеет собственный подход в деле физической культуры и спорта. Целью маркетинговой деятельности, в общих словах, выступает обеспечение поддержки деятельности организации, повышение уровня образовательного процесса.

Главной и основной функцией маркетинга физкультурно-спортивного учреждения, заключается в постановке целей и задач маркетингового исследования, разработке маркетинговой стратегии организации.

Маркетинг стал неотъемлемой частью эффективного менеджмента физкультурно-спортивных учреждений, работающих в условиях рыночной экономики.

Процесс маркетинговой деятельности имеет в себе следующие компоненты [1]:

- исследование возможностей физкультурно-спортивной организации на территории рынка;
- формулировка цели физкультурно-спортивной организации;
- постановка целей в деле маркетинговой деятельности физкультурно-спортивной организации;

- разработка модели рыночного поведения физкультурно-спортивной организации;
- формирование стратегии маркетинга в физкультурно-спортивной организации;
- контроль последствий деятельности физкультурно-спортивной организации;
- коррекцию мер, ранее принятых действий и стратегий маркетинга.

План маркетинга учреждения заключается в постановке основной цели деятельности маркетинга физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) организации и их путей достижения.

Подход реализации услуг физкультурно-спортивного учреждения должен предусматривать осуществление контроля над основными элементами:

- реализация услуг в области физкультурно-оздоровительных потребностей;
- политики ценового сегмента;
- методами продвижения услуг.

В наше время, продвижение заключается в таких инструментах, как: реклама, пропаганда и стимулирования сбыта физкультурно-оздоровительных и дополнительных услуг ФОКа.

Маркетинговые исследования — систематическое определение круга данных, необходимых в связи со стоящей перед физкультурно-спортивной организацией маркетинговой ситуации, их сбор, анализ и отчет о результатах.

Маркетинговая информация подразделяется на первичную и вторичную. Первичная — данные, получаемые в результате организованного полевого исследования для решения конкретной маркетинговой цели. Различают ряд достоинств данной информации: информация соответствует цели, благодаря контролируемости методологии сбора; надежность; доступность результатов для организации; закрыта от конкурентов.

Методы сбора первичной информации [3]:

1. Наблюдение — когда исследователь ведет непосредственный мониторинг обстановки.
2. Эксперимент — метод, при котором экспериментатор убирает сопоставимые между собой субъекты, создает для этих групп разную обстановку и осуществляет контроль за переменными составляющими основных характеристик субъектов.
3. Опрос — метод сбора при описывающих исследованиях. Данный метод является лучшим за счет быстроты получения информации. Типом опроса является интервью.

Вторичная информация — собранные ранее данные, которые не соответствуют напрямую цели исследования. Такие данные всегда являются начальной точкой исследования. При данной информации отмечается ряд недостатков: устаревшие данные, зачастую неточность, ненадежность, однако, достоинствами являются дешевизна и доступность. Основным источником являются публикации абсолютно всех официальных организаций, комитетов, органов, так же книги, отчеты, прайс-листы, каталоги и другие фирменные публикации.

Виды маркетинговых исследований [4]:

1. Полевые исследования — анализ первичной информации, которая была получена в ходе реальных опытов исследования (эксперименты, опросы, наблюдения).
2. Конъюнктурные исследования — оценка риска, емкости рынка, анализ спроса.
3. Имитационное моделирование — установление аналитических и графических зависимостей.

Потребительский рынок — лица, приобретающие услуги или товары для личного потребления. Потребитель оказывается главным предметом наблюдения всех физкультурных и спортивных учреждений. Маркетинговое исследование потребителя включает исследование образа и стиля жизни общества: анализ потребностей отдельных лиц и категорий групп населения в занятиях спортом.

Выводы:

Таким образом, относительно новый бизнес на мировой арене каждый день становится все более популярным, открывает новые сферы для вложения материальных инструментов, новые рекламные возможности и рынок сбыта. По этой причине сфере нужны грамотные кадры, дабы эффективно управлять этими социальными и экономическими работами. Рассмотрены основные задачи менеджмента и маркетинга, способы привлечения потребителя, а так же инвесторов. Именно потребительский спрос определяет победу или поражение организации на рынке. Исследование потребителей выявляет основные мотивы приобретения товаров, или же услуг, а анализ потребительского поведения повышает эффективность деятельности физкультурно-спортивной организации.

Литература

1. Особенности маркетинга в спорте : учеб. пособие. — Екатеринбург : Издво Урал. унта, 2017. — 75 с.
2. Починкин А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта / А. В. Починкин. — Москва : Спорт, 2017. — 384 с.

3. *Сираковская Я. В.* Реализация цели в менеджменте, в физической культуре и спорте как путь к самоорганизации и самоуправлению личности студента / Я. В. Сираковская, А. В. Ежова // *Современные аспекты подготовки и профессиональной деятельности спортивного менеджера : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Моск. гос. акад. физ. культуры; под ред. А. В. Починкина, И. Л. Димитров. — Малаховка : Моск. гос. акад. физ. культуры, 2018. — С. 96—98.*

4. *Холодов О. М.* Необходимость совершенствования образовательной технологии подготовки менеджеров / О. М. Холодов, А. С. Свиридов, В. Н. Хламов, Э. Н. Валагура // *Проблемы инновационного развития российской экономики : VI Всероссийская научно-практическая конференция. — Воронеж : Воронежский филиал ФГБОУ ВО «Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова», 2019. — С. 202—206.*

5. *Яхонтова Т. А.* Реформирование отрасли «физическая культура и спорт» и её современное состояние / Т. А. Яхонтова, А. И. Никулина, О. М. Холодов // *Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : I-я Международная российско-белорусская научно-практическая конференция, — Воронеж : РИТМ, 2020. — С. 822—826.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ

И. Н. Маслова, М. Е. Ретюнских

Воронежская государственная академия спорта

Аннотация. *В настоящее время содержание профессионального физкультурного образования в спортивных вузах России претерпевает определенные изменения, продиктованные современными требованиями, историческими и социально-экономическими преобразованиями в стране.*

Ключевые слова: *физкультурное образование, общепрофессиональные компетенции, профессиональные компетенции.*

Целями профессионального физкультурного образования являются [6]:

- обеспечить готовность выпускников к практической реализации, установленных программой универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций;

- подготовить выпускников, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и воспитания, формах и методах организации, планирования и управления физкультурно-оздоровительной деятельностью различных возрастных групп населения;

- обеспечить готовность выпускников к непрерывному процессу совершенствования и развития своего общекультурного и профессионального уровня.

Для достижения поставленных целей служат следующие задачи:

- сформировать компетенции на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению физкультурно-оздоровительной деятельностью, нацеленной на повышение уровня здоровья и качества жизни населения;

- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы для оздоровления, разностороннего развития, закалывания, приобщения к здоровому образу жизни населения на всех этапах возрастного развития человека;

- научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранном виде деятельности.

Перечень основных задач профессиональной деятельности выпускников направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профилей, связанных с профессиональным физкультурным образованием решает, в основном, следующие типы задач профессиональной деятельности [3—5]:

- педагогический, который связан с разработкой и реализацией образовательных программ начального и общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, дополнительного профессионального образования, дополнительного профессионального образования детей и взрослых в сфере физической культуры и спорта, где объектом профессиональной деятельности будет являться педагогическая деятельность;

- рекреационный, который связан с разработкой и реализацией программ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприя-

тий в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, где объектом профессиональной деятельности будет оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг населению;

- организационно-методический, который связан с разработкой и реализацией мероприятий по организационно-методическому обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных обществ, а также образовательных организаций, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта, где объектом профессиональной деятельности будет являться организационно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Для того, чтобы в полной мере освоить профессиональное физкультурное образование обучающемуся необходимо развить и совершенствовать универсальные качества, такие как [1, 2]:

- системное и критическое мышление, где он способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;
- разработки и реализации проектов, где он способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;
- командной работы и лидерства, где он способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- деловой коммуникации, где он способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах);
- межкультурное взаимодействие, где он способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение), где он способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, а также способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- безопасность жизнедеятельности, где он способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной сре-

ды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;

- экономическая, в том числе финансовая грамотность, где он способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности;
- гражданская позиция, где он способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению.

В связи с этим, для полноценной реализации профессионального физкультурного образования в спортивных вузах и качественной подготовки будущих специалистов обучающемуся необходимо освоить целый ряд специальных дисциплин:

- Мировое педагогическое наследие и история педагогики
- Социальная педагогика и профессионально-педагогическая этика
- Психолого-педагогическая деятельность в сфере физкультурно-оздоровительных технологий
- Технологии психологического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности
- Здоровой образ жизни и оздоровительный мониторинг
- Основы оздоровительной тренировки и профессионально-физкультурное совершенствование
- Система массовых физкультурных мероприятий и соревнований и организация массовых физкультурных мероприятий и спортивных праздников
- Материально-техническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном процессе и во внеурочных формах
- Тренажеры в физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнес-технологии
- Генетические основы занятий физической культурой и нутрициология
- Двигательная рекреация и основы двигательной реабилитации
- возрастные основы оздоровительной тренировки и адаптация организма к физическим нагрузкам
- Профилактика травматизма в физкультурно-оздоровительной деятельности и лечебная физическая культура и массаж

Выводы. Подводя итог вышеизложенного, необходимо отметить, что подготовка выпускников невозможна без высококвалифицированных профессорско-преподавательских кадров, обладающих современными технологиями обучения, воспитания и передачи информации.

Литература

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 5 апреля 2017 года № 301.

2. Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 29 июня 2015 г. № 636.

3. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2014 г. № 630н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 сентября 2014 г., регистрационный № 34135), с изменением, внесенным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 декабря 2016 г. № 727н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 января 2017 г., регистрационный № 45230).

4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 613н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 сентября 2015 г., регистрационный № 38994).

5. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326).

6. Федеральный государственный образовательный стандарт по направлению подготовки (специальности) 49.03.01 «Физическая культура» и уровню высшего образования высшее образование — программы ба-

калавриата, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940.

7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ TELEGRAM ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

А. С. Шепляков, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Белгород*

Проблема поддержания и укрепления здоровья в современном мире очень актуальна. Все больше и больше люди задумываются о своем здоровье и стремятся всеми возможными способами его преумножить, занимаясь в тренажерных залах, бассейнах, практикуя йогу, танцы, вступая в любительские беговые, велосипедные, лыжные клубы. Многие поняли, что для сохранения здоровья нужна практика регулярных физических нагрузок в повседневной жизни. Однако, в студенческой среде процент, осознающих необходимость поддержания высокого уровня здоровья, не высок. У большинства студентов наблюдается снижение физической активности, что приводит к гипокинезии [1]. К тому же, не все обладают знаниями и навыками для контроля интенсивности физической нагрузки, что очень часто приводит тех, кто хоть немного двигается, к переутомлению, перетренировке, снижению уровня работоспособности и к потере интереса к занятиям [5]. Знания о методах самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, нормах двигательной активности, позволили бы уберечь студентов от проявления возможных неблагоприятных факторов, и обеспечить наилучшее функциональное состояние организма и работоспособность.

Отечественные и зарубежные специалисты активно изучают и пытаются разрешить проблему гипокинезии студентов. Множество научных трудов по данной проблеме посвящено изучению сущности двигательной активности, ее проявлению и методам регулирования в различные периоды жизни человека [3]. Научных работ, подтвердивших свою эффективность на практике, катастрофически мало. К тому же, предлагаемые подходы рассчитаны только на определенный контингент занимающихся-

ся (более подготовленные, менее подготовленные, основная или специальная медицинская группа здоровья и т. д.). Они в основном фрагментарны, и не имеют единой, универсальной системы регулирования двигательной активности, учитывающей различные уровни подготовленности и возможности студентов, поэтому не всегда в полной мере реализовывают нормируемую двигательную активность. Также, среди специалистов нет единого мнения по методам и единицам измерения двигательной активности [3].

Перед нами стояла задача разработать приложение, регулирующее двигательную активность студентов, учитывающее индивидуальные особенности, так как в студенческой среде они очень популярны, и почти каждый студент активно пользуется гаджетами в учебной и повседневной деятельности [2]. Двигательная активность студентов состоит из двигательной активности во время практических занятий физической культурой, а также в процессе повседневной деятельности: из активности во время общественной и учебной деятельности, и в свободное от учебы время [4]. В связи с этим, мобильные приложения целесообразно использовать для контроля дополнительной двигательной активности студентов в свободное от учебы время.

За единицу измерения двигательной активности мы приняли количество шагов в сутки, как наиболее универсальные и часто используемые единицы измерения, которые может отследить любой мобильный телефон без использования дополнительных гаджетов. В проведенном опросе среди 300 студентов БГТУ имени В. Г. Шухова, «Какой операционной системой они предпочитают пользоваться?» мы выяснили, что 43 % студентов выбирают платформу iOS, 57 % предпочитают операционную систему Android. В связи с тем, что требуемые мобильные устройства работают на разных платформах, и их показания могут различаться, то данные эксперимента могут быть не достоверными. Поэтому мы провели сравнительный эксперимент, по определению количества шагов при выполнении одной и той же деятельности на устройствах с разными платформами. Эксперимент показал, что несовпадение результатов одной и той же деятельности платформы Android и iOS составило менее 1 %. На наш взгляд, такое несущественное различие дает право использовать данные платформы для определения средних значений шагов для программируемых нами видов деятельности. Это натолкнуло на мысль разработать не мобильное приложение, а канал-бот в приложении Telegram, что проще, быстрее по времени, и выступает как единая платформа, повышающая чистоту эксперимента.

Каждый пользователь проходит первоначальную регистрацию, в которой указывает свой возраст, пол, состояние здоровья, физическую подготовленность. Ежедневная норма шагов в день для каждой группы здоровья принимается 10 000 шагов. Интенсивность нагрузки регулируется предложенными вариантами деятельности, учитывая прежде всего состояние здоровья.

Ежедневно пользователю утром приходит сообщение, с просьбой заполнить форму (рис. 1). В зависимости от планируемой деятельности на день, бот выдает рекомендации по вариантам предпочитаемой двигательной активности и методам восстановления после физических нагрузок.

В конце каждого дня, бот присылает сообщение, с просьбой заполнить отчет за день. В отчете пользователь заполняет анкету, выбирая деятельность, выполненную за день. Каждому виду деятельности соответствует определенное количество шагов, полученное с платформы Android и iOS как среднее значение.

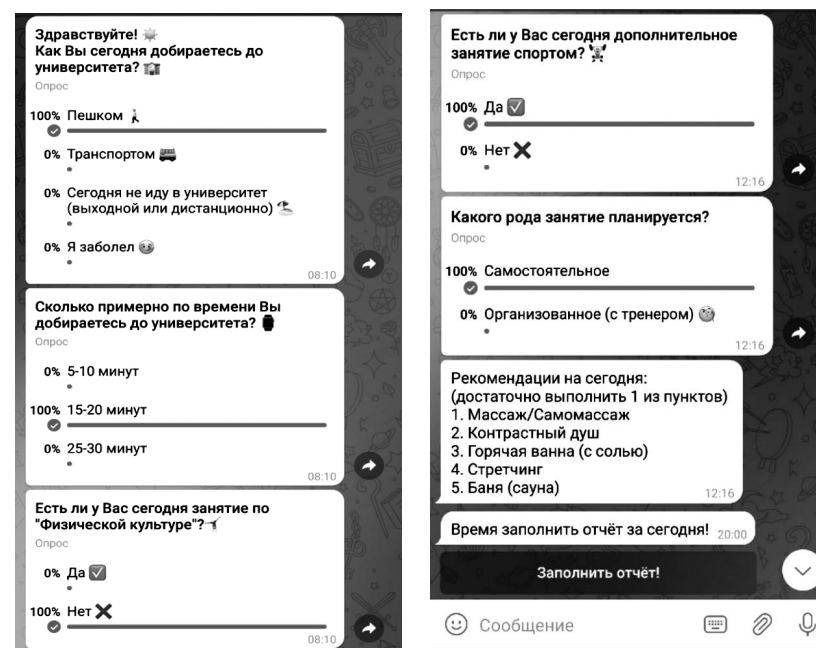


Рис. 1. Пример формы канал-бота в приложении Telegram

После заполнения отчета пользователь может просмотреть динамику своей двигательной активности в виде графика, с помощью кнопки «Моя статистика» (рис.2).

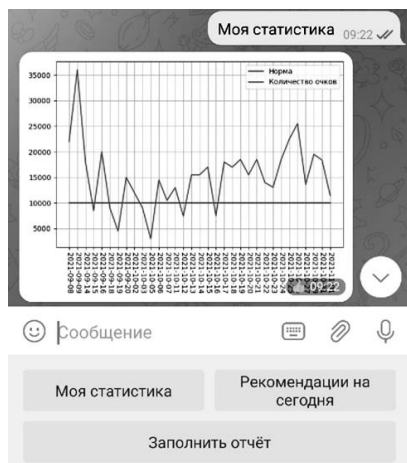


Рис. 2. График динамики двигательной активности одного из пользователей

Все данные, полученные от пользователей, поступают на сервер. На сервере хранится информация об индивидуальной деятельности каждого пользователя, что позволяет производить сортировку данных по различным критериям: пол, группа здоровья, факультет, период, и визуализировать статистические данные выборки в графическом виде.

В эксперименте приняло участие 300 студентов. Экспериментальная группа состояла из 200 человек, которые использовали канал-бот в приложении Telegram, контрольная — 100 человек которые использовали только шагомеры и планировали свою двигательную активность самостоятельно.

Предварительные данные по изучению величины двигательной активности студентов показывают, что в среднем студенты экспериментальной группы ежедневно выполняли норму локомоций в 10 000 шагов на протяжении всего эксперимента (рис.3). Тогда как студенты контрольной группы выполняли дневную норму двигательной активности эпизодически. В будущем мы планируем более подробно проанализировать двигательную активность обучающихся по группам здоровья, по

месяцам, выявить взаимосвязь двигательной активности с функциональным состоянием организма, с академической успеваемостью, с общей витальностью организма.

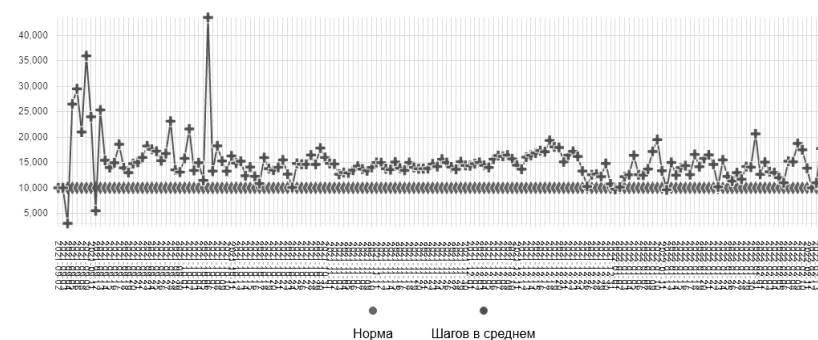


Рис. 3. Динамика двигательной активности студентов экспериментальной группы

Полученные промежуточные данные свидетельствуют о положительной динамике двигательной активности обучающихся с использованием канал-бота в приложении Telegram.

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности использования современных мобильных технологий, которые могут быть полезны для решения основных задач в области физической культуры, таких как повышение двигательной активности и интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Головина Е. А. Оценка физического состояния студентов первого курса / Е. А. Головина, Ю. В. Гуренко, О. Б. Томашевская, С. С. Романов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. — 2020. — Вып. 9. — С. 14—20.
2. Жигарёва О. Г. Мобильные приложения как средство популяризации здорового образа жизни среди студентов / О. Г. Жигарёва // Экономические и социально-гуманитарные исследования. — 2018. — № 4 (20). — С. 111—115.
3. Кондаков В. Л. Современные подходы к проблеме регулирования двигательной активности студентов (обзор исследований) / В. Л. Кондаков, А. С. Шепляков, Д. С. Сопина // Сб. науч. ст. X Междун. н.-пр. конф. — Воронеж, 2021. — С. 190—196.

4. *Кондаков В. Л.* Анализ двигательной активности студентов в свободное от учебы время / В. Л. Кондаков, А. С. Шепляков, А. Ю. Шумилов // Междун. н.-техн. конф. молодых ученых : сборник. — Белгород. 2020. — С. 6374—6378.

5. *Раевский Д. А.* Двигательная активность и самоконтроль в процессе жизнедеятельности студентов / Д. А. Раевский, С. Б. Качалов, В. П. Румянцев, Е. В. Мамышев // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 10 (176). — С. 287—291.

СЕКЦИЯ 8

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВАХ

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТАМИ
ВОЕННЫХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Ю. Л. Каратеев, И. З. Померкованный

*Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия
им. проф. Е. Н. Жуковского и Ю. А. Гагарин*

Е. А. Стеблецов

*Воронежский государственный педагогический университет,
г. Воронеж*

Аннотация. *В Вооруженных Силах Российской Федерации (далее — ВС РФ) физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств, способностей, навыков и умений военнослужащего с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик. Помимо этого, физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности ВС.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, оценка физической подготовленности, динамика, программа.*

Введение. В связи с особенностями военной службы в армии и на флоте, а также в воздушно-космических силах (далее — ВКС) к военнослужащим могут применяться различные требования касательно военно-прикладных навыков, а также основных физических способностей: выносливости, быстроты, ловкости [3].

Внедрение в учебный процесс пролонгированной бальной системы оценивания физической подготовленности курсантов требует от них постоянного самосовершенствования.

В соответствии с учебным планом, нормативные упражнения по оценке физических способностей курсантов из года в год во 2, 4, 6 семестрах, разные. Например, по плану экзамена в 4 семестре курсанты сдают норматив «бег на 3 км», а в 6-м — «бег на 5 км». В силу данных особенностей следует принять, что исследуемые значения, приведённые ниже, и анализируемые в ходе исследования могут быть объясне-

ны как результат повышения подготовленности курсантов к конкретному упражнении, относящимся к определенному физическому показателю. Известно, что программа занятий по физической подготовке, планы проведения спортивно-массовой работы, личный план подготовки курсантов в имеющееся свободное время, посвящённое занятию спортом, должны быть ориентированы на улучшение результатов упражнений, выносимых к сдаче. Ориентируясь на курсанта со средними физическими способностями, подчеркнём, что описанный выше подход будет актуален [1].

В исследовании, было принято решение оценить результаты сдачи экзаменов по физической подготовке экспериментальной группы. Для этого мы фиксировали результаты реальных военнослужащих по трём психофизическим способностям: сила, выносливость и быстрота. Другие физические способности как военно-прикладной навык и ловкость не принимались во внимание в силу их сдачи не в каждом году в соответствии с учебной программой дисциплины. Кроме того, в рамках исследования не игнорировалась оценка курсанта за теоретические экзамены, в силу чего была проведена предварительная аналитика, позволившая разделить экспериментальную группу на три микро группы: «отличники», «хорошисты», «троечники». Таким образом, проще сравнивать курсантов между собой и не оценивать строго их незначительный регресс по баллам.

Данный подход помогает выявить промежуточное звено между успевающими и не успевающими. Представители промежуточной микро группы являются особенно интересными, но не всегда заметными, так как их результаты очень часто схожи с результатами их соседей в разных периодах сдачи экзаменов. Именно поэтому предложенный подход является важным и для преподавателя в правильной оценке способности курсанта стать «отличником» в следующую летнюю сессию или нет. В рамках данной работы не принималась во внимание система присваивания военнослужащим уровней и спортивных званий, однако и это не мешает, а только способствует более точному выводу в результате анализа.

В дальнейшем такая подробная аналитика динамики прогресса, регресса и стагнации не исключает вероятностный подход, который будет иметь возможность автоматизированно совершать точное и обоснованное прогнозирование на основе прошлых данных [2].

Стоит обратить внимание на то, что изменения результатов курсантов оценивались по выбранным нами критериям:

Динамика показателей рассматривалась как изменения результатов относительно предыдущего (рисунок 1), а последнего с первым, считая балл за физическое качество во втором семестре за первый. Если разность между всеми результатами строго больше нуля, то динамику считаем прогрессивной. В обратном же случае — регрессивной. Если же разность между всеми результатами равна нулю, то это стагнация. Отличие между первым и последним семестром по модулю с шагом 10 баллов при большей разности между первым и вторым результатом говорит о частичной стагнации, если изменение между последними положительна. В обратном случае, такую динамику можно считать частичным прогрессом.

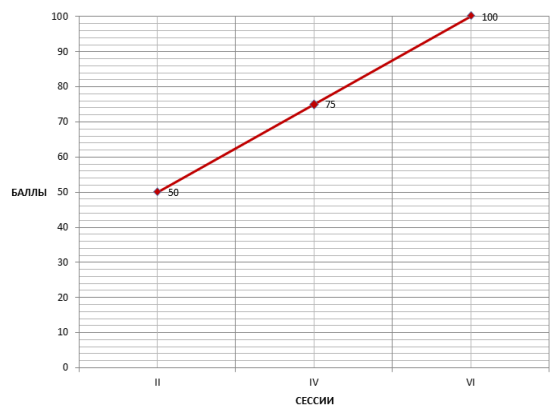


Рис. 1. Пример равномерного стабильного незначительного прогресса

Стабильность. Данная категория характеризует результаты по физическому качеству со стороны постоянной положительной, отрицательной или нейтральной (равной нулю) динамики (рисунок 2). Если разность между всеми результатами всегда со знаком «+», «-» или просто равна «0», то такие изменения можно считать стабильными. Во всех остальных случаях изменения нестабильные независимо на сколько произошли изменения;

Равномерность изменений (рисунок 1) Такая категория интересна особенностью, характеризовать изменения равные друг другу между собой. В таком случае такая динамика может считаться равномерной, в ином случае — неравномерной.

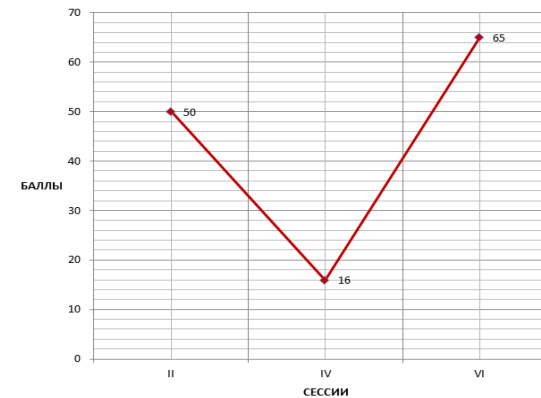


Рис. 2. Пример неравномерного нестабильного сомнительного прогресса

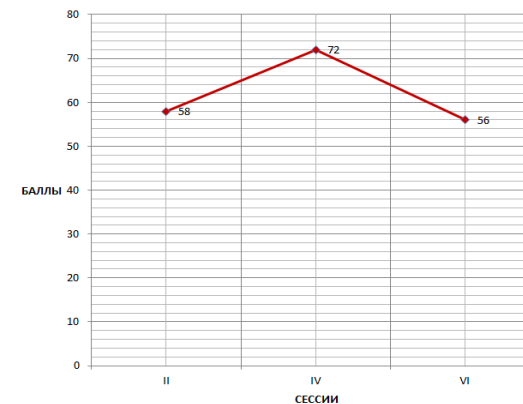


Рис. 3. Пример неравномерной нестабильной незначительной частичной стагнации

Значительность. Особенную ценность в анализе результатов представляет данный критерий. С его помощью возможно определить способность военнослужащего расти малыми или крупными «шагами» (рисунок 4). Помимо этого, определяется сомнительность полученных баллов по отношению к предыдущему результату, если разность между ними по модулю слишком велика.

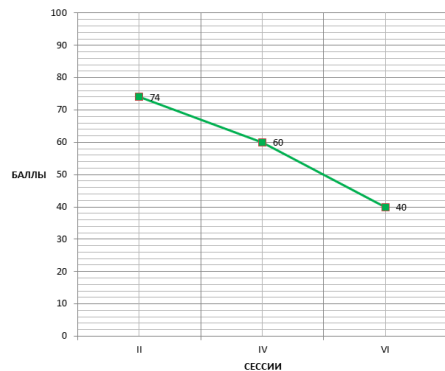


Рис. 4. Пример неравномерного стабильного незначительного регресса

Оценив с помощью данных критериев все результаты каждого курсанта по всем физическим качествам, можно сделать вывод о конкретном военнослужащем, в микро группе и группе в целом. Каждый критерий имеет свой балльный эквивалент. Сумма же баллов по каждому качеству позволяет выявить процент прогрессирующих и регрессирующих курсантов, а также определить какая динамика в среднем или какой регресс по физическим критериям может быть у каждого военнослужащего — дать оценку базовой физической подготовленности курсанта [4].

Проанализировав каждого курсанта по уровню развития конкретных физических качеств, можно определить среднее балльное число по группе, и дать оценочную характеристику по каждому курсанту:

- 1) все физические качества могут частично прогрессировать;
- 2) одно физическое качество может прогрессировать, второе частично прогрессировать, третье — оставаться при неизменных результатах;
- 3) одно физическое качество может прогрессировать, остальные могут оставаться в частичной стагнации;
- 4) одно физическое качество может обладать стабильной, равномерной, тогда как остальные имеют определенную динамику
- 5) все три физических качества могут обладать только стабильной, либо равномерной, либо значительной динамикой;
- 6) одно физическое качество может либо расти равномерно, либо стабильно при значительной динамике, тогда как другие не будут иметь таких критерий;
- 7) одно физическое качество может расти стабильно и равномерно, либо равномерно и незначительно, либо стабильно и незначительно, вто-

рое только стабильно, либо равномерно, третье не обладать положительными критериями.

Литература

1. Бибииков А. В. Повышение качества занятий по физической подготовке путем организации самостоятельной подготовки курсантов / А. В. Бибииков // Научный поиск курсантов : сборник материалов вузовской научно-практической конференции. — 2019. — С. 111—112.
2. Божко С. А. Оценка эффективности качества подготовки курсантов по дисциплине «Физическое воспитание, специальная физическая подготовка и спорт» / С. А. Божко, В. Н. Кирпенко, А. И. Маракушин, А. Г. Поддубны // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2007. — № 12. — С. 14—18.
3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). — 147 с.
4. Осауленко А. В. Совершенствование базовой физической подготовки курсантов высших учебных заведений министерства обороны российской федерации / А. В. Осауленко // Актуальные исследования. — 2022. — № 4 (83). — С. 95—98.

ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

А. Г. Сударикова, О. М. Холодов

Воронежская государственная академия спорта

С. Э. Борзых

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

Аннотация. В статье особое внимание уделено военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации, их роли в повышении уровня физической подготовки военнослужащих и эффективного выполнения боевых задач в современных вооруженных конфликтах.

Ключевые слова: военно-прикладные виды спорта, служебно-прикладные виды спорта, боевая готовность.

Введение. Повышение общественного интереса к физической подготовке гражданина страны, его дисциплине, системе сдачи нор-

мативов ГТО, а так же стремление к цели и воля к победе — во многом объединяют профессиональную деятельность военнослужащего и его спортивную карьеру, так как они взаимодополняют и усиливают друг друга

Цель работы — рассмотреть военно-прикладные виды спорта, и их роль в профессиональном становлении и развитии военнослужащего.

Методы и организация исследования. Анализ литературы и научных исследований позволил выявить, что военно-прикладные виды спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации способствуют развитию не только физической подготовки военнослужащих, но и повышению уровня боевой готовности как самого военнослужащего, так и воинских частей, и подразделений в целом.

Результаты работы и их обсуждение.

Анализ источниковой базы позволяет заключить, что во время Великой Отечественной войны из спортсменов формировали специальные отряды лыжников, снайперов и разведчиков. Кто не ушёл на фронт — работал в пунктах Всеобщего военного обучения: занимался военно-физической подготовкой резерва действующей армии и инструкторов [5].

Опыт последних войн и вооружённых конфликтов убедительно свидетельствует о том, что физическая подготовка военнослужащих и занятия массовым спортом, являясь составной частью системы боевого совершенствования войск, играют важную роль в повышении боеспособности каждого подразделения, в котором каждый военнослужащий обязан систематически заниматься физическими упражнениями, военно-прикладными видами спорта и соответствовать установленным требованиям по физической подготовленности, предъявляемыми к военнослужащим Вооруженных Сил [1].

Физическая подготовка во многом способствует профилактике заболеваний, продлению профессионального долголетия военных специалистов. Различные качества, психические свойства личности и навыки, вырабатываемые в процессе физической подготовки, оказывают весьма благоприятное влияние на успех учебно-боевой и боевой деятельности личного состава. В современных условиях, нарастающей международной напряженности и перехода международных отношений на многополярную систему, стране необходима сильная и боеспособная армия, способная адекватно отвечать на вызовы со стороны внешнего мира, в том числе и на спортивных аренах [2].

Во всех родах и видах Вооруженных Сил и др. силовых структур Российской Федерации одной из основ боевой подготовки является физическая подготовка личного состава в которой существуют Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта [4].

Военно-прикладные виды спорта включают в себя:

I. Армейский рукопашный бой.

II. Военно-прикладной спорт:

1. Бег в форме 1000 и 3000 метров;

2. Военизированный кросс;

3. Марш-бросок на 5 и 10 км;

4. Полоса препятствий;

5. Лыжная гонка в форме 5 и 10 км; лыжный марш-бросок 5, 10 и 20 км;

6. Нырание в длину;

7. Парусные гонки;

8. Перетягивание каната в форме;

9. Плавание с автоматом;

10. Военно-авиационное пятиборье;

11. Военное многоборье (ВТ-3 и ВТ-4);

12. Корабельное пятиборье;

13. Офицерское четырехборье (летнее и зимнее);

14. Парашютное двоеборье;

15. Упражнения на СКГ (стационарное колесо гимнастическое), лопинге, ПКГ (поворотное колесо гимнастическое);

16. Метание гранаты (на дальность и на точность);

17. Скоростное маневрирование (на легковом автомобиле, на грузовом автомобиле).

III. Военно-спортивное многоборье:

1. Военно-морское пятиборье;

2. Военное пятиборье;

3. Военное троеборье;

4. Офицерское троеборье (летнее и зимнее).

IV. Гребля на морских шестивёсельных морских шлюпках (ЯЛ-6) проводится на дистанциях 1000 м и 2000 м (с разворотом).

V. Гребно-парусное двоеборье на ялах:

1. Гребную гонку на 2 км;

2. Парусную гонку с рулями на 50 кабельтовых;

3. Парусную гонку без рулей на 30 кабельтовых;

4. Комплексную гонку на 50 кабельтовых с пятью этапами;

5. Крейсерскую гонку на 15 миль.

VI. Международное военно-спортивное многоборье:

1. Военно-авиационное пятиборье;
2. Военное пятиборье;
3. Военно-морское пятиборье.

VII. Стрельба из штатного или табельного оружия.

Смысл определения «военно-прикладные виды спорта» несет в себе собирательное название упражнений, их сочетаний из отдельных видов спорта (легкой атлетики, плавания, лыжных гонок и др.) имеющих военно-прикладное значение и способствующих развитию качеств, и навыков, необходимых для различных воинских специальностей. Главной их особенностью является участие военнослужащих в военной форме одежды.

Влияние военно-прикладных видов спорта на боевую готовность войск рассматривалась учеными с различных точек зрения, например, во время нахождения подразделений в зоне боевых действий, использование спортивной стрельбы как средство формирования навыков работы с огнестрельным оружием курсантов младших курсов [4].

Заинтересованность Министерства обороны в развитии военно-прикладных видов спорта подтверждается количеством проведенных спортивных мероприятий в 2021 году. К примеру, только в Западном военном округе в 2021 году было проведено более 250 международных, всероссийских и региональных спортивных соревнований.

Некоторые виды военно-прикладного спорта проводятся непосредственно в отдельно взятом виде (роде) Вооруженных Сил РФ. Например, в Военно-морском флоте проводятся соревнования по «Корабельному пятиборью», «Парусные гонки».

Обучающиеся в морских учебных заведениях должны уметь управлять шлюпкой, ходить как на веслах, так и под парусом, уметь плавать [6].

В Воздушно-космических силах — по «Военно-авиационному пятиборью», «Упражнения на СКГ, лопинге, ПКГ». Это в большей степени связано как со спецификой физической подготовки военных специалистов, так и наличием соответствующей спортивной базы.

Требования к физической подготовке военнослужащих постоянно совершенствуются. С 2012 года произошли масштабные изменения в улучшении физической подготовки военнослужащих Министерства обороны Вооруженных Сил Российской Федерации. Система денежного стимулирования военнослужащих стран НАТО за их достижения по физической подготовки была взята за основу и в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Присвоение спортивных разрядов и званий только по военно-прикладным видам спорта способствует увеличению денежного довольствия военнослужащего, что приводит к росту уровня мотивации каждого военнослужащего в отдельности. Так, российский военнослужащий получает надбавку к денежному довольствию за присвоение [7]:

- первого спортивного разряда — 80 % от должностного оклада;
- кандидата в мастера спорта (КМС) — 90 % от должностного оклада;
- мастера спорта (мастера спорта международного класса) — 100 % от должностного оклада.

Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов утверждены в соответствующих нормативных документах Министерства спорта Российской Федерации.

Например, для присвоения спортивного звания «Мастера спорта международного класса» по виду спорта «армейский рукопашный бой», необходимы требования и условия их выполнения, указаны в таблице 1. [3].

Таблица 1

МСМК выполняется с 19 лет

Статус спортивных соревнований	Пол	Требование: занять место	Условие выполнения требования	
			Количество соперников в виде программы (не менее)	Количество поединков (не менее)
Международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Муж.	1	10	3
Иные условия	1. В спортивном соревновании должны принять участие представители не менее чем 15 стран. 2. Выиграть не менее 2 спортивных соревнований в течении календарного года			

Дополнительным фактором мотивации к совершенствованию уровня физической подготовки военнослужащих является то, что военнослужащие из числа курсантов, обучающийся в военных ВУЗах, учебных центрах Министерства обороны Российской Федерации, показавших высокие личные результаты в военно-прикладных видах спорта, отбираются по завершению обучения для продолжения военной службы в элитные подразделения.

Выводы. Таким образом, максимальный охват военно-прикладными видами спорта личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации способствует укреплению обороноспособности нашей страны, а также позволяет эффективно решать боевые задачи в современных вооруженных конфликтах.

Литература

1. *Зуб И. В.* Физическое воспитание и гребно-парусная подготовка в морских и мореходных учебных заведениях России / И. В. Зуб, В. А. Курьсь, А. В. Акименко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2019. — № 14 (1). — С. 159—167.

2. Наставление по физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009), введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации от 24 апреля 2009 г.

3. Стратегический план развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации на период до 2020 года, утвержден на заседании Комиссии Министерства обороны Российской Федерации по реализации Стратегии социального развития Вооруженных Сил Российской Федерации (протокол № 4 от «16» февраля 2009 г.).

4. Приказ Министра спорта Российской Федерации от 20.12.2021 г. № 997.

5. *Падин О. К.* Физическая культура (подготовка). Преодоление препятствий : учебное пособие / О. К. Падин, Г. П. Петров. — Воронеж : ВАИУ, 2011. — 264 с.

6. *Холодов О. М.* Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / О. М. Холодов. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 209 с.

7. *Холодов О. М.* Профессиональное становление курсанта через военно-прикладные виды спорта / О. М. Холодов, Т. А. Куликова, К. Г. Попова // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы Всерос. с междунар. уч. н.-пр. конф. на базе ВГИФК. — Воронеж : Элист, 2018. — С. 87—90.

СЕКЦИЯ 9

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ГИМНАСТИКА СПОРТА ЛИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

П. Ю. Королев

Воронежский государственный институт физической культуры

Аннотация. В последнее время проблема наполняемости и содержания образовательных программ по адаптивной физической культуре в высших учебных заведениях Министерства спорта РФ приобрела большое значение и актуальность. Во многих современных образовательных программах существует дисциплина технологии физкультурно-спортивной деятельности, которая содержит ряд разделов: спортивные игры, плавание, туризм и гимнастика.

Ключевые слова: спорт ЛИИ, образовательные программы по АФК, адаптивный спорт.

Актуальность. На сегодняшний день в адаптивном спорте существует три направления, признанных МОК: Паралимпийское, Сурдлимпийское, и Специальное Олимпийское. Соревнования предназначены для различных категорий инвалидов, имеют свои цели, задачи и правила соревнований.

Самой многочисленной группой людей с особыми потребностями в мире являются лица с нарушением интеллектуальной сферы. По данным ВОЗ, число лиц, отстающих в интеллектуальном развитии, колеблется в диапазоне 1—3 % [4]. Примерно эти же цифры (0,39—2,7 %) приводят в разных странах и в настоящее время. Фактическое число выявляемых умственно отсталых индивидов в развитых странах находится на минимальном пороговом значении. Например, в Дании эти данные составляют — 0,43 %, а в Швеции — 0,32 %. В экономически отсталых странах с низким уровнем экономики, экологическими проблемами, статистика выявляет до 4,7 % популяции с низким уровнем интеллектуальной сферы. Тяжесть нарушений, вызванных одной и той же причиной, может быть различна и на сегодняшний день по МКБ 11 (DSM 5 в США) выделяют 4 степени умственной отсталости: дебильность с коэффициентом интеллекта 50—69; умеренную имбецильность с IQ 35—49; тяжелую (выраженную) имбецильность с IQ 20—34 и идиотию с коэффициентом интеллекта до 20.

В 2015 году в Российской Федерации зарегистрирована Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (далее — Федерация спорта ЛИИ), объединившая спортсменов с нарушением

интеллектуальной сферы и развивающаяся как направление Международной спортивной федерации лиц с нарушением интеллекта INAS (в настоящее время Virtus), являющееся членом Международного паралимпийского комитета.

На сегодняшний день, Федерация спорта ЛИИ активно развивает 21 спортивную дисциплину: академическая гребля, академическая гребля-индор, бадминтон, баскетбол, баскетбол 3x3, велоспорт-трек, велоспорт-шоссе, гандбол, горнолыжный спорт, дзюдо, конный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, спортивная гимнастика, теннис, тхэквондо-пхумсэ, мини-футбол (футзал), футбол. Три из них являются паралимпийскими — легкая атлетика, настольный теннис и плавание и входят в программу Паралимпийских игр. За период с 2015 года по 2022 год были присвоены спортивные звания «Мастера спорта РФ» 63 спортсменам, «Мастера спорта международного класса» 42 спортсменам.

По статистическим данным федерации спорта ЛИИ в 2019 году, количество занимающихся спортом лиц с интеллектуальными нарушениями на различных этапах спортивной подготовки составило 275 616 тыс. человек. Количество спортсменов в списках сборной команды РФ по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями, на 2021 год составило 217 человек, из них по паралимпийским дисциплинам — 94 человека: легкая атлетика — 57 человек; настольный теннис — 14 человек; плавание — 23 человека [1].

С начала 2017 года в силу вступил нормативный документ Министерства спорта РФ (ЕВСК 2017 — 2021), представляющий спортивную гимнастику, как новую дисциплину спорта ЛИИ. Гимнастика, на сегодняшний день, существует в адаптивном спорте только у одной нозологической группы — нарушение интеллекта.

Российские гимнасты с нарушением интеллекта на протяжении многих лет занимают ведущие позиции в мировой спортивной гимнастике Специальной Олимпиады и спортивного союза лиц с синдромом Дауна. Воронежская и Челябинская области составляют костяк сборной команды России по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями, дисциплины спортивная гимнастика.

Развитие спортивной гимнастики предполагает введение трёх классов годности для атлетов с нарушением интеллекта. ИИ1 — классическая форма нарушения интеллекта; ИИ2 — спортсмены имеющие генетические аномалии (синдром Дауна и пр.); ИИ3 — спортсмены с нарушением аутистического спектра. Это позволит вывести спортсменов различ-

ной степени тяжести дефекта, основного и сопутствующих заболеваний на новый уровень с равными возможностями.

Специалистами кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Воронежской государственной академии спорта, были разработаны соревновательные программы, для трех классов годности спортсменов спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. На Всероссийском семинаре 2021 г. в городе Костроме были представлены и утверждены новые соревновательные программы юношеских и спортивных разрядов, требования к произвольным программам кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта, а также таблицы трудности элементов ЛИН для гимнастов ИН1, ИН2, ИН3.

Постепенно растет количество участвующих регионов на соревнованиях, входящих в единый календарный план Министерства спорта РФ (таблица 1).

Таблица 1

2017	2018	2019	2020	2021	2022
2	3	3	3	4	7

С введением эпидемиологических ограничений по риску распространения новой коронавирусной инфекции **SARS-CoV-2**, появились соревнования, проводимые в дистанционном формате, и их количество неуклонно растет.

В Министерстве спорта РФ подписано положение о проведении в марте 2022 г., открытого Кубка России по спортивной гимнастике ЛИН. В начале осени были разосланы приглашения для иностранных спортсменов. В сентябре 2021 г. проинформированы о предстоящих стартах тренеры и руководство федераций и клубов из Австралии, ОАЭ, Италии, Великобритании, Эстонии, Аргентины, Узбекистана, развивающие спортивную гимнастику спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в своих странах. Свой интерес и желание приехать в Россию проявили: Эстония, Узбекистан, Италия и Аргентина. Другие страны, в силу эпидемиологических обстоятельств, приехать на Урал не смогут. Поэтому, в настоящее время рассматривается возможность проведения Кубка России и в дистанционном формате.

Новые соревновательные программы планируется апробировать на открытом Кубке России по спорту ЛИН (спортивная гимнастика) в мар-

те 2022 г. в г. Челябинске, на Первенстве и Чемпионате России в сентябре 2022 г. в г. Костроме.

Вместе со стремительным развитием спортивной гимнастики в адаптивном спорте России и перспективах развития на международном уровне, остро стоит вопрос об обновлении учебников и методических материалов по дисциплине технологии физкультурно-спортивной деятельности, раздел гимнастика. Необходимости ознакомления студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 адаптивная физическая культура (физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья), не только с особенностями работы с людьми, имеющими нарушенный интеллект, но с новыми правилами и соревновательными программами, активно развивающейся дисциплины спорта лиц с интеллектуальными нарушениями — спортивной гимнастикой.

Литература

1. *Евсеев С. П.* Олимпийское, паралимпийское, специальное олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации / С. П. Евсеев // Олимпийское движение и социальные процессы : матер. X Юбилейной Всерос. науч.-практ. конф. «Олимпийское движение и социальные процессы». — Москва : Советский спорт, 2001. — С. 40—42.

2. *Королев П. Ю.* Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики: дис. ... канд. пед. наук / П. Ю. Королев. — Москва, 2009. — 197 с.

3. *Королев П. Ю.* Гимнастика в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями до режима самоизоляции / П. Ю. Королев, А. В. Бордюг // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под. ред.: А. В. Сысоева [и др.] ; ФГБОУ ВО «ВГИФК». — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2020 — 328 с.

4. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / под общ. ред. проф. Т. П. Бегидовой. — Воронеж : ООО «ПТ», 2015. — 92 с.

Научное издание

ПРОБЛЕМЫ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:
СОДЕРЖАНИЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ,
МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ

*Материалы VII Международного научного конгресса
7—8 апреля 2022 года*

Издание публикуется в авторской редакции
и авторском наборе

Подписано в печать 18.03.2022. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 9,77. Тираж 500 экз. Заказ 35.

ООО Издательско-полиграфический центр
«Научная книга»
394018, г. Воронеж, ул. Никитинская, 38, оф. 308
Тел. +7 (473) 200-81-02, 200-81-04
<http://www.n-kniga.ru>. E-mail: zakaz@n-kniga.ru

Отпечатано в типографии ООО ИПЦ «Научная книга».
394026, г. Воронеж, Московский пр-т, 11/5
Тел. +7 (473) 220-57-15
<http://www.n-kniga.ru>. E-mail: typ@n-kniga.ru